




amb **EROSKI**



Nº 332 / ANY XXXIX  
2 EUROS

ESPECIAL  NADAL

# sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT



**BON**  
*Més de 40 receptes*  
**NADAL**  
*per quedar bé*



ENTRANTS, PRIMERS, SEGONS, ACOMPANYAMENTS I POSTRES

**SORPRENENTS PLATS  
VEGETARIANS**

**REGALS COMESTIBLES  
FETS PELS NENS**

**SUGGERIMENTS DE VINS  
I CAVES PER BRINDAR**



BARCELONA  
EQUESTRIAN  
CHALLENGE



WINEinMODERATION.eu  
*Art de Vivre*

El vi només es GAUDEIX amb MODERACIÓ

Be Freixenet





Edició 332  
Nadal 2015  
Any XXXIX

Dept. Marketing Caprabo  
Tel. +34 902 11 60 60

**Realització i edició:**  
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

**Direcció de projecte:**  
Frederico Fernandes

**Consell editorial:**  
Carlos García i Teresa Alós

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

**Redacció:** Ana Blanca, Olivia Majó,  
Martina Rodríguez i Álvaro Martín  
(corrector)

**Art i disseny:** Bernardo Álvarez  
i Filipa Silva (directora d'art)

**Fotografia:** Alejandro Quevedo

**Impressió:** Rotocayfo  
**Dipòsit legal:** M-46.635-2003

**Difusió controlada per OJD**

**Publicitat:** NAT, SL  
Tel. +34 934 26 30 20  
Barcelona: Roger Agudé  
Madrid: Lola Verdejo

**Foto de portada:**  
Alejandro Quevedo / Loft Works



Aquesta revista està impresa amb paper que promou la gestió forestal sostenible, de fonts controlades i amb la certificació PEFC (Programa de reconeixement de sistemes de certificació forestal). Impres amb paper ecològic.

# editorial

## Treballem per tu

Arriba l'època més màgica de l'any: el Nadal. És temps d'estar amb la família i els éssers estimats, de preparar menús exquisits, de compartir riures i confidències al voltant de la taula...

A Caprabo volem que durant aquests dies puguis gaudir de les festes sense pensar en la butxaca. Aquest Nadal volem ser al teu costat, ajudant-te a estalviar amb centenars de marques en promoció.

La revista *Sabor... Especial Nadal* també et vol ajudar aquestes festes i, per aquest motiu, t'ofereix una gran varietat de plats perquè puguis planificar els menús de Nadal al teu gust o segons el teu pressupost.

A l'especial "saber escollir", hi trobaràs una interessant selecció amb les delicioses



Xavier Ramón  
DIRECTOR DE MARKETING

exquisideses dels nostres especialistes en frescos que pots trobar a les botigues Caprabo: formatges, embotits, pans, torrons...

No et perdis, a més, els apetitosos regalets comestibles que poden fer els nens per sorprendre els convidats, ni tampoc una exquisida proposta de menú d'estalvi i festiu amb les nostres marques pròpies. Et recomano tastar la Tarta Sacher SeleQtia.

Bon Nadal, lliurecomprador@!



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconseguir la revista amb la teua **Targeta El Meu Club** i podràs gaudir de receptes saboroses, senzilles i econòmiques. A més, a Sabor... també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat Caprabo.

Tots els avantatges i promocions d'El Meu Club Caprabo els trobaràs a

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

Consulta també les receptes de Sabor... a

[www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)



12



18



24

## SABER ESCOLLIR ESPECIAL

- 12 **Petits plaers** Les fustes de formatges triomfen al Nadal.
- 13 **Delicioses exquisideses** Un pica pica d'embotits.
- 14 **Degustació gourmet** Idees exquisides per fer boca.
- 16 **Compartir en família** Pans per a tots els gustos.
- 18 **Tradició a la taula** Plaers dolços per a la sobretaula.

06 ÍNDEX RECEPTES

08 EL NOSTRE MENÚ

10 NOTÍCIES

82 EL XEF: CHRISTIAN ESCRIBA

## ☀️☀️☀️ DIA A DIA

- 20 **El meu sabor** L'entranyable Pilarín Bayés deixa una estona el plomí i els llapis per parlar-nos de la seva vida i dels seus projectes.
- 24 **Cuinar amb nens** Deliciosos detallets comestibles pensats per regalar als teus convidats.
- 28 **Receptes saludables** Les sopes són una opció ideal per començar un menú de celebració.
- 32 **La teva compra més intel·ligent** Amb les nostres marques pròpies EROSKI pots preparar receptes exquisides.
- 36 **Avui tenim...** El rap i el garrí triomfen a les taules de festa.

## 🌟🌟🌟 DIES ESPECIALS

- 41 **Especial temporada**
- 42 **Entrants** T'ofereim unes idees molt originals per preparar gustosos canapès i tapes.
- 44 **Primers** Unes propostes espectaculars per començar el teu menú nadalenc amb molt bon peu.
- 48 **Segons** Llamàntol, salmó, llobarro, filet... Sorpren els teus convidats amb plats succulents.
- 54 **Vegetarians** Receptes apetitoses amb un aire festiu per als que opten per una dieta vegetariana.
- 58 **Acompanyaments** Uns suggeriments excel·lents per complementar els teus plats de Nadal.



Hola  
L'LIBRECOMPRADOR  
caprabo

★★★★★  
TOTES LES RECEPTES DE SABOR... A:  
TUSRECEITASONSABOR.COM

★★★★★

48



51



66



55

- 60 **Postres** Propostes molt saboroses perquè puguis tancar el teu menú de Nadal sense estar-te de res.
- 64 **Sabor del món** Anglaterra celebra en gran el Nadal. El gall dindi, les salsitxes amb bacó o el tradicional *Christmas Pudding* són els protagonistes a la taula.
- 66 **Postres** Propostes molt saboroses perquè puguis tancar el teu menú de Nadal sense estar-te de res.
- 74 **Shopping gourmet** Les nostres botigues t'ofereixen una gran selecció de bombons, ideals per regalar.
- 76 **Shopping bellesa** A la secció de perfumeria hi trobaràs suggeriments per oferir als teus.

#### 🌊🌊🌊 TENDÈNCIES

- 68 **Còctel & gourmet** El gust amarg de la tònica combina perfectament amb la majoria de licors.
- 70 **Beure** El cava és un acompanyament que no pot faltar mai a una celebració. N'hi ha un per a cada moment i per a cada persona.

#### NOSALTRES: CAPRABO

77 NOTÍCIES

80 NOVETATS



**ENTRANTS I  
ACOMPANYAMENTS**

Alvocat amb palets de cranc	43
Canapè amb tàrtar de tonyina	42
Carxofes amb bacó	58
Tapeta d'amanida de pop amb mongetes blanques	42

**PRIMERS**

Gambes amb llet de coco i espècies	45
Minicanelons de carn i crema d'espínacs	46
Mousse de foie gras amb chutney de pinya	34
Sopa d'ostres amb arròs integral	29
Sopa torrada amb pilotilles	21
Sopeta de patates amb gambetes	30
Suflé de bacallà	44

**SEGONS**

Costelles de xai amb festucs	52
Filet Wellington	51
Garrí fregit amb pomes àcides	39
Llamàntol amb salsa de safrà	48
Llobarro farcit	50
Magret d'ànec amb cebetes i salsa de vi negre	53
Pollastre amb llagostins	34
Rap en salsa de cava i raïm	37
Salmó amb sèsam i cítrics	49

**VEGETARIANES**

Albergínies en ventall	58
Cuscús de cítrics	58
Mandonguilles de coliflor amb salsa de pèsols	55
Muffins de pebrots	43



53

Risotto de quinoa amb espínacs	54
Sopa de remolatxa i menta	29

**POSTRES I BEGUDES**

Christmas pudding	66
Còctel amb cafè i mel	69
Còctel de benvinguda	68
Corona de Nadal	60
Crocant d'ametlles	27
Galetes de Nadal	26
Gominoles casolanes amb gelatina	25
Gotets tricolor amb taronja i moscatell	63
Magdalenes de gingebre amb pera	62
Melmelada de carbassa i nous	26
Pastís Sacher EROSKI SeleQtia amb coulis de fruits vermells	34

ALGUNS DELS INGREDIENTS QUE APAREIXEN EN AQUESTA REVISTA ES PODEN TROBAR A CAPRABO NOMÉS DURANT LA SEVA TEMPORADA.

Per entendre  
les receptes**DIFICULTAT**

fàcil



mitjana



difícil

**PREU PER PERSONA**menys  
d'1€

1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

**TEMPS DE PREPARACIÓ**

minuts emprats

**RECEPTES VEGETARIANES**plats sense  
carn ni peix**Agraïments**

menjasa  
www.menjasa.es

V&B PORCELLANA  
BLANCA  
www.vbestudi.com

natura  
www.naturaselection.com

ACME  
DIVISIÓ HOSTELERIA  
ALTIQUADES RESIDUAL, S.L.  
www.acmehosteleria.com

**Bon Nadal  
i  
Feliç Any Nou  
2016!**



*Tradició i qualitat des de 1894*



# El nostre menú



## BUFET AMB ELS AMICS

Quan la cuina es dispersa en aromes i s'omple de sabors especiats, la cervesa pot resultar una aliada perfecta per conjugar tanta varietat. Inedit és una cervesa gastronòmica, creada per a la taula per Ferran Adrià. Servida en copa de vi blanc!



68 Còctel de benvinguda



45 Gambes amb llet de coco i espècies



42 Tapeta d'amanida de pop amb mongetes blanques



43 Alvocat amb palets de cranc



46 Minicanelons de carn amb crema d'espínacs

**INEDIT**  
Damm  
Malta de civada, blat, llúpol, coriandre, regalèssta i pell de taronja



26 Galetes de Nadal

## UNA FESTA EN GRAN

Un vi per als amants dels riojas més d'assics. Un bon mix entre l'elegància de l'ull de llebre, el color que li aporta el graciano i la frescor del carinyena. Fruita madura i espècies dolces, ànima de Rioja. Necessita aireig: obrir-ho amb una antelació de 30 minuts.



29 Sopa de remolatxa i menta



39 Garrí fregit amb pomes àcides



58 Cuscús de cítrics



63 Gotets tricolor amb taronja i moscatell

**MARTÍNEZ LACUESTA RESERVA.**  
DOQ Rioja  
Bodegas Martínez Lacuesta  
85 % Ull de llebre, 10 % Graciano, 5 % Carinyena





## NADAL EN FAMÍLIA

Un cava brut i reserva, amb 15 mesos de criança en ampolla, que resulta ideal per acompanyar un dinar des del principi fins a les postres. Ofereix una bombolla elegant i una bona frescor que defuig acideses extremes, refrescant les taules més contundents.



**34** Mousse de foie gras amb chutney de pinya



**21** Sopa torrada amb pilotilles



**49** Salmó amb sèsam i cítrics



**60** Corona de Nadal

**SEGURA VIUDAS BRUT RESERVA**  
DO Cava  
Hereditat Segura Viudas  
50 % Macabeu,  
35 % Parellada,  
15 % Xarel·lo



## ESPECIAL PER A DOS

Amb aquest menú necessitem un vi que acompanyi el peix, aportant-li frescor i algunes notes balsàmiques i, alhora, que aguantí l'estructura potent de la tonyina o del llobarro. La barreja de varietats gallegues i la criança sobre pòsit són garantia d'èxit.



**42** Canapè amb tàrtar de tonyina



**30** Sopeta de patates amb gambetes



**50** Llobarro farcit



**34** Pastís Sacher EROSKI SeleQtia amb coulls de fruits vermells

**SANTIAGO RUIZ**  
DO Rías Baixas  
Bodegas Santiago Ruiz  
70 % Albariño,  
15 % Loureiro  
10 % Caiño Blanco,  
5 % Treixadura  
i Godello



## CAP D'ANY VEGETARIÀ

Els vins rosats no només són per a l'estiu. Acompanyen molt bé la cuina actual i la gastronomia més lleugera. Aquest vi xilè de cabernet aporta un paladar de bona estructura i una acidesa excel·lent. Es diria que ofereix cos de negre i frescor de blanc.



**43** Muffins de pebrots



**54** Risotto de quinoa amb espinacs



**55** Mandonguilles de coliflor amb salsa de pèsols



**62** Magdalenes de gingebre amb pera

**SANTA DIGNA CABERNET SAUVIGNON ROSÉ**  
Miguel Torres  
Chile  
100 % Cabernet Sauvignon



## agenda

### FIRA DEL TORRÓ DE CARDEDEU

11-13 DE DESEMBRE

Amb motiu de la celebració de la Fira del Torró, la localitat de Cardedeu (Barcelona) acollirà de l'11 al 13 de desembre, **més de 160 parades amb productes artesans i articles de Nadal.** L'autèntic protagonista de la trobada és el Torró Artesà Borrego de Cardedeu. L'elaboren els mestres pastissers de la localitat amb els dolços típics de Cardedeu —els borregos—, com l'massapà ([www.firadelnadal.cat](http://www.firadelnadal.cat)).

### XATONADA POPULAR

17 DE GENER

Per donar a conèixer i degustar el xató, plat típic de les comarques barcelonines del Garraf i el Penedès, durant tot l'any se celebren diferents xatonades populars, com la que tindrà lloc el 17 de gener del 2016 a Vilafranca del Penedès. El xató és una amanida **elaborada amb escarola, anxoves o seitons, bacallà tonyina i olives.** Tots aquests ingredients s'amanellen amb una salsa, feta al morter, amb ametlles, avellanes, nyores, all, oli d'oliva, vinagre i sal.

### FESTA DEL TRINXAT

28 DE FEBRER

El poliesportiu de Puigcerdà (Girona) acollirà el 28 de febrer del 2016 la 20ª edició de la ja tradicional Festa del Trinxat. La trobada té com a acte principal un sopar en el qual, **a més d'assaborir el plat típic de la Cerdanya —el trinxat—, se serviran també d'altres especialitats gastronòmiques** de la zona. Les entrades per assistir a la festa es poden adquirir a les oficines municipals de turisme a partir del 9 de febrer.

## investigació

### Vitamina C i càncer de colon

Segons un estudi dirigit pel Dr. Lewis Cantley, de la Universitat de Cornell (Nueva York), l'administració de dosis altes de vitamina C pot matar les cèl·lules cancerígenes que provoquen el càncer de colon. Per fer l'estudi, publicat a la revista Science, els investigadors van exposar mostres de cèl·lules cancerígenes a alts nivells de **vitamina C i van comprovar que aquesta era absorbida per les cèl·lules i, fins i tot, les destruïa.** A més, van detectar que altes dosis d'aquest nutrient poden impedir el creixement de tumors.

## nutrició

### 2016, Any Internacional dels Llegums



Pel seu valor com **aliment sostenible, que contribueix a la seguretat alimentària del planeta, i per la seva importància en el marc d'una dieta saludable,**

l'Assemblea General de les Nacions Unides ha declarat 2016 Any Internacional dels Llegums. La FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura) considera que aquesta celebració ajudarà a augmentar el consum de llegums i contribuirà a què cada cop siguin més les persones que es beneficien de les seves interessants virtuts.



## esperança de vida

### Espanya, setena a la llista de països més longeus

Segons un informe de competitivitat elaborat pel Fòrum Econòmic Mundial, **Espanya ocupa el setè lloc a la llista de països o territoris més longeus, amb una esperança de vida de 82,4 anys.** Per als autors de l'informe, la gran esperança de vida dels espanyols es deu, sobretot, als beneficis de la dieta mediterrània, basada en la ingesta d'aliments naturals com les fruites, verdures, llegums, cereals, oli d'oliva, peix i quantitats moderades de carn d'au, ous i lactis. El primer lloc de la llista l'ocupa la regió de Hong Kong, amb una mitjana de 83,5 anys. En aquest cas, l'èxit radica en una dieta equilibrada, rica en arròs i verdures al vapor, i amb un consum escàs de carn.

## LLIBRES

### Chocolate

192 pàgines; Editorial Aguilar Ocio; Preu: 21,90 €

Sandra Mangas, del blog *La Receta de la Felicidad*, és l'autora d'aquest llibre on es recullen **63 deliciosos receptes de postres i capricis dolços**, totes amb la xocolata com a autèntic protagonista. Es tracta de propostes molt fàcils de preparar, amb una presentació molt original.



**PURINA**  
**ONE**  
Resultados Visibles Hoy y Mañana

Perquè  
t'importa

Especialment formulat pels veterinaris i nutricionistes de PURINA ONE® amb ingredients d'alta qualitat per satisfer les necessitats del teu gat.



Una àmplia varietat on trobaràs l'alimentació adequada per a cada etapa de la seva vida.

[www.expertospurinaone.es](http://www.expertospurinaone.es)

**PURINA**  
**ONE**  
Resultados Visibles Hoy y Mañana

My Dog is...

Gossos petits  
GRANS PERSONALITATS

PER A GOSSOS  
**MINI**  
1-10KG

Alta nutrició en una deliciosa combinació de petites croquetes cruixents i bocins més tendres\*, adaptada a les seves necessitats específiques.

[www.purinaone.es](http://www.purinaone.es)



**CROQUETES  
CRUIXENTS**



**BOCINS MÉS  
TENDRES\***



\* La tendresa varia amb el temps.

[/PurinaEspana](https://www.facebook.com/PurinaEspana) [@purina\\_es](https://twitter.com/purina_es) [purina\\_es](https://www.instagram.com/purina_es)

**PURINA**

Su Bienestar, Nuestra Pasión.

© Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

○○○ saber escollir

# Petits plaers\*

Les fustes de formatges sempre són ben rebudes a les taules de Nadal. Acompanya-les amb raïm fresc, melmelades o codony i tindràs l'èxit garantit.

FORMATGE DE CABRA SEMICURAT

FORMATGE D'OVELLA CURAT

FORMATGE CAMEMBERT

FORMATGE CABRALES

FORMATGE ROCAFORT

FORMATGE CREMA A LES FINES HERBES

BOCINETS DE FORMATGE AMB HERBES

FORMATGE BLANC AMB PINYA

FORMATGE GORGONZOLA

GRANA PADANO



SOBRASSADA  
DE MALLORCA

LLONGANISSA

XORICO  
IBÈRIC

FUET

MINIFUET  
DE GALL  
DINDI

LLOM  
IBÈRIC

MINIFUET

PERNIL  
IBÈRIC

# Delicioses exquisideses\*

Si abans de l'àpat vols oferir als teus convidats alguna cosa ben saborosa per picar, passa per la nostra secció de xarcuteria i t'ajudarem a escollir els embotits més adequats.

OOO saber escollir

# Degustació gourmet

Salmó fumat, foie gras, llagostins cuits,.. Totes aquestes idees són perfectes per gaudir amb la família. A més, es preparen en un moment.

BLOC DE  
FOIE GRAS  
DE CANARD

SALMÓ  
FUMAT.

GULES  
DEL NORD

LLAGOSTINS  
CUITS

OUS DE PEIX  
D'ISLÀNDIA

**INEDIT**  
**Damm**  
CERVENA DE MALTA I BLAT  
AMB ESPÈCIES  
EL BULLI-COSTA BRAVA-2008



**CREADA PER FERRAN ADRIÀ**  
—  
I ELS MESTRES CERVESERS DE DAMM

Inedit recomana el consum responsable. Alc. 4,8°.

BARRA  
6 CEREALS

PANETS  
EROSKI  
SANNIA

PA AMB MASSA  
MARE 100 %  
NATURAL

BARRA  
GALLEGA

PA FOGASSA  
CLÀSSICA

PA SENSE  
GLUTEN

BARRA DE  
LLENYA

PA FOGASSA  
MULTICEREALS

# Compartir en família\*

Des de la fogassa clàssica fins a la barra 6 cereals o els panets que ajuden a controlar el colesterol... Acosta't al nostre forn de pa i descobriràs aquests pans i molts més.





CASA  
MAS

*L'altra cuina  
de casa teva*



Brou de pollastre  
1 litre



Canelons casolans  
12 unitats



Canelons d'ànec  
4 unitats



Vieires  
2 unitats

*Bones festes!*

[www.casamas.com](http://www.casamas.com)



@platoscasamas

○○○ saber escollir

PANETTONE

TORRÒ  
D'AMETLLES

TORRÒ TOLL  
D'AMETLLA

TORRÒ CRUIXENT  
DE XOCOLATA

MANTECADO  
DE CANYELLA

POLVORÒ  
D'AMETLLA

TORRÒ DE  
CREMA  
CATALANA

NEULES

MANTECADO  
DE LLIMONA

ROSCO  
DE VI I  
AMETLLA

MANTECADO  
DE XOCOLATA

Perquè la teva llar respiri a celebració, prepara unes safates ben assortides de torrons i dolços clàssics nadalencs. Triomfaràs!

Tradició\*  
a la taula



NOU

# de Temporada

A Borges seleccionem acuradament les millors fruites en la seva temporada fins a obtenir el millor sabor de cada fruita.



ORELLANES  
· D'ALBERCOC ·



FIGUES  
· SEQUES ·



DÀTILS  
· SENSE PINYOL ·



PRUNES  
· SENSE PINYOL ·



PANSES  
· SENSE LLAVORS ·



Consulta les millors receptes pas a pas, a:  
[www.borges.es/recetas](http://www.borges.es/recetas)



Simpàtica, xerraire i alegre, la coneguda Pilarín deixa per una estona el plomí i els llapis de fusta sobre la taula per parlar-nos de la seva vida i dels seus projectes.

# Pilarín Bayés

el meu sabor

Text Rosa Mestres Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

*En els meus dibuixos  
m'agrada acompanyar  
la història principal  
que explico amb altres  
de paral·leles.*

Acollidora, entranyable i plena de força, així és la Pilarín. Als seus 74 anys, segueix dibuixant amb la mateixa il·lusió i energia amb la que va començar. Batejada per molts com l'àvia de Catalunya, molts nens han crescut amb les seves històries plenes de tendresa i els seus personatges de galtes vermelles i cara rodona.

**Com es porta saber que diverses generacions de nens han crescut amb els teus dibuixos?**

Em fa molta il·lusió. Pensar que et segueix una generació està bé, però que en siguin tres... encara està millor! I jo he tingut aquesta sort. De totes maneres, això no seria possible sense el suport d'algun empresari que ha cregut en mi. Penso que cada artista necessita el seu comte Güell particular.

**Diuen que ets l'àvia de Catalunya...**

Les àvies són aquelles persones que expliquen contes als nens, que parlen de coses del passat... i, en el fons, és el que faig amb els meus dibuixos. Encara que sembla una mica pretensions dir-ho, em sembla que sí que podria ser una de les àvies de Catalunya.

**Què significa per a tu dibuixar?**

Jo sempre havia dit que dibuixava per no haver d'escombrar, de fregar i de cuinar, perquè són coses que em fa més mandra de fer. En canvi dibuixar m'agradava i m'agrada, moltíssim. Crec que, de no fer-ho, ho trobaria a faltar. A més, penso que em va molt bé. Em dona una espècie de repòs, de relaxació... Estic en un altre dimensió.

**Quin treball tens ara entre mans?**

Ara estic fent uns llibres d'espiritualitat per a nens amb el filòsof Francesc Torralba. Aquests llibres responen a les preguntes més claus de la vida: què faig aquí, per què hi sóc, què esperen el altres de mi, què espero >>



CUINA: VICTÒRIA TURMO; FOTOGRAFIA: ALEJANDRO QUEVEDO / LOFT WORK; ESTILS I IL·LUMINACIÓ: ROSA BRAMONA

## SOPA TORRADA AMB PILOTILLES



fàcil



1 a 3 €



55'

### INGREDIENTS PER A 4

#### Per al brou de pollastre

- 1 litre d'aigua • ½ carcassa de pollastre
- 1 pastanaga • 1 porro

#### Per a les pilotilles

- ½ kg de carn picada • 1 ou • Julvert
- ½ gra d'all • Pa ratllat • Farina
- Sal i pebre

#### Per al pa

- 100 g de pa del dia anterior

### ELABORACIÓ

**1.** Posa l'aigua a una olla i fes-hi bullir tots els ingredients del brou durant uns 45 minuts. Passat el temps indicat, cola el brou i deixa'l reposar uns 5 minuts.

**2.** Talla el pa a làmines molt fines i posa'l al forn a 180 °C durant uns 10 minuts o fins que quedi torratet.

**3.** A un bol, barreja la carn picada amb l'ou, el julvert i l'all picadets; assaona-ho amb sal i pebre. Treballa la barreja i, si queda massa mullada, afegeix-hi pa ratllat fins que tingui la textura necessària. Fes les boles d'una mida mitjana i arrebossa-les amb la farina.

**4.** Fregeix les mandonguilles a una paella fins que quedin ben enrossides. Col·loca-les sobre un paper absorbent perquè deixin anar l'oli.

**5.** Posa el brou novament a l'olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi el pa. Desfés-ho amb unes barnilles manuals. Afegeix-hi les mandonguilles i remena el fons amb una espàtula de fusta. Deixa-ho bullir uns 10 minuts.

*Jo crec que mai deixem de ser nens.  
Et fas adult, et fas vell... però encara  
conserveu reaccions de quan eres petit.*

» jo dels altres... Els faig conjuntament amb en Francesc perquè en el moment de començar vaig pensar –juntament amb la meua filla Margarida– que les preguntes fonamentals de la vida les havia de treballar amb alguna persona entesa. Estan fets des d'un punt de vista espiritual però no religiós. Volem que els llibres puguin ser acceptats per qualsevol creença religiosa.

#### **Com definiries el teu estil?**

Jo diria que intento reflectir la realitat però passada pel meu sedàs. Sempre m'agrada acompanyar la història que explico amb altres de paral·leles. En aquests llibres d'espiritualitat també poso petites històries paral·leles. Junt als protagonistes del dibuix apareixen altres ciclistes, caminaires...

#### **I els nens ho capten tot?**

Sí. Els nens tenen una capacitat de mirar diferent a la dels adults i troben totes aquestes petites històries paral·leles. En canvi, els adults sovint miren però no veuen.

#### **Diries que segueixes essent una nena?**

Jo crec que mai deixem de ser nens. Et fas adult, et fas vell... però encara conserves reaccions de quan eres petit. Fas una cosa determinada i dius: "Això ho feia quan tenia 6 o 7 anys". Sí, em sento nena en molts aspectes. Potser una mica més que l'altra gent perquè sovint, per la meua feina, m'he de posar en el lloc d'un nen. El meu llenguatge ha de ser fàcil perquè els infants ho entenguin bé.

#### **D'on treus la inspiració?**

Em ve de la vida, de parlar amb la gent, de visitar escoles i de llegir molt. La documentació és una part molt important per a la meua feina. Crec que l'il·lustrador ha de fer creïble allò que està en el text.

#### **Parlem de les feines que has fet?**

##### **Quina és la teua preferida?**

Ui, n'he fet tantes! Em va fer molta il·lusió l'elaboració un llibre sobre contes clàssics. Dibuixava la gelosia, l'enveja, la generositat...



Sentiments que en els nens hi són molt presents. També he fet una vaixella. A més de ser un suport molt diferent al paper, és entranyable. Pensa que la vaixella bona es posa en les grans celebracions, per un aniversari, pel dia de Nadal...

#### **Has treballat amb molt suports...**

Sí. He treballat sobre cartró, fusta, roba, plàstic, vinil... Per exemple, a Lloret de Mar, a l'Hotel Monterrey, tinc sis habitacions familiars amb els meus dibuixos en vinil. Són fantàstics. També tinc dues esglésies amb els meus dibuixos. Bé, tres, perquè també he fet un petit oratori. Pensa que en tants anys he tingut temps de fer moltes coses.

#### **Digue'm algun treball que t'hagi costat més de fer...**

El que més m'ha costat de fer va ser un llibre que vàrem fer sobre Hiroshima. Jo estic acostumada a posar alguns dibuixos que fan una mica de riure i la història d'Hiroshima no convida a fer bromes.

#### **Quin consell li donaries als joves que comencen en aquesta professió?**

Que dibuixin molt. Què dibuixin amb la il·lusió de fer-ho molt bé, de fer l'obra de la seva vida, una obra genial... Però també que tinguin la humilitat de pensar: "El proper dibuix serà millor que aquest". Jo crec que si dius "sóc perfecte", aquest és el moment



en què plegues. Per anar bé has de tenir la il·lusió que encara ho pots fer millor.

**Tu encara la tens aquesta il·lusió?**

De moment, sí. I que duri!!!

**Després de més de 50 anys de professió, segueixes treballant com el primer dia. Quin és el teu secret?**

Penso que el motiu principal pel qual he allargat la meua carrera professional és l'ajut de la meua filla Margarida. A mi ara em faria molta mandra anar a les reunions editorials, però com que ho fa ella... estupend! Això em descarrega de la part més burocràtica i em quedo amb la part creativa. És fantàstic.

**Què creus que haguessis sigut si no fossis il·lustradora?**

No ho sé. Crec que essent ninotaire, com a mi m'agrada definir-me, he endevinat el sentit de la meua vida. De vegades te n'adones que hi ha gent que no ha trobat el camí que li hagués omplert. En el meu cas, l'he encertat de ple i és una sort.

**Parlem una mica de la cuina. T'agrada estar davant del fogons?**

Poc. Quan he cuinat no m'ha quedat massa bé. Crec que la cuina és un art. Quan et queda bé i tothom et diu: "què bo que està!", t'animes a fer una altra cosa. En canvi, quan no et diuen res, caus en el desànim.

A més, he tingut la sort que al Joan, el meu marit, li agrada cuinar.

**Has escollit la sopa torrada amb pilotilles com a plat preferit... Per què?**

És un plat que agrada molt a casa. A més, té una història familiar ben bonica. Era una de les receptes que feia la Maria gran, una noia que vivia a casa dels meus sogres i que feia uns plats molt bons. Els germans del Joan, que són molt gurmets, es llepaven els bigotets amb els cuinats que feia la Maria i un dia van decidir recopilar els plats que ella feia en un llibre per a la família. A més de la sopa torrada, també hi ha el rap allagostat i el pastís de galetes amb coco. Boníssims!



cuinar  
amb nens

# Regalets

fets amb amor

El millor dels regals és un fet per tu. Per això, per a aquestes festes et proposem que sorprenquis els teus convidats amb aquests deliciosos detallets comestibles. Mmm...!

**Cuina** Victoria Turmo  
**Fotografia** Alejandro Quevedo / Loft Works  
**Estilisme** Rosa Bramona







MELMELADA  
DE CARBASSA  
I NOUS  
RECEPTE PÀG. 26

## GOMINOLES CASOLANES AMB GELATINA



fàcil



1 a 3 €



15'+  
refrigeració

### INGREDIENTS PER A 25-30 GOMINOLES

- 1 sobre de gelatina de maduixa
- 18 g de gelatina en pols
- 180 ml d'aigua
- 300 g de sucre  
+ 2 cullerades per empolsar
- Oli d'oliva

### ELABORACIÓ

**1.** Posem els ingredients en un cassó, a foc molt suau, durant uns 10 minuts. Remenem el preparat sense deixar-ho bullir.

**2.** Traiem el cassó del foc i ho deixem reposar uns 2 minuts. Retirem amb una cullera la pel·lícula blanca espessa que es forma sobre la superfície.

**3.** Greixem els motlles amb unes gotetes d'oli i hi aboquem el preparat. Introduïm els motlles a la nevera durant 12 hores.

**4.** Desemmotlem les gominols, les tallem i les empolsam amb el sucre. Les guardem en pots petits de vidre.

## GOMINOLES CASOLANES AMB GELATINA

## GALETES DE NADAL



fàcil



1 a 3 €



1h+  
refrigeració

### INGREDIENTS PER A 40-50 UNITATS

- 300 g de mantega a temperatura ambient
- 200 g de sucre
- 2 ous
- 1 culleradeta de vainilla
- 500 g de farina
- Ratlladura de taronja
- Coco ratllat

### Per al glacejat

- 1 clara d'ou
- Unes gotetes de llimona
- 200 g de sucre de llustre

### Per a la decoració

- Llapis pastissers de diferents colors
- Pastilles de xocolata de colors

### ELABORACIÓ

**1.** Preescalfem el forn a 180-185 °C. Disposem la mantega en un bol i la batem bé amb el sucre. Hi afegim els ous, un a un, i, tot seguit, hi posem la vainilla. Ho barregem bé.

**2.** Hi incorporem la farina tamisada i ho seguim remenant fins

que quedi una massa homogènia. Aquesta massa no s'ha d'enganxar als dits. La separem en tres porcions. A una d'elles, hi afegim la ratlladura de taronja i, a l'altra, el coco ratllat. Ho barregem bé i formem tres boles. Emboliquem les masses en film transparent de cuina i ho deixem refredar un mínim d'1 hora.

**3.** Estirem les masses sobre una superfície lleugerament enfarinada (perquè no s'enganxin al corró, hi col·loquem un film transparent al moment d'estirar-les).

**4.** Amb l'ajut d'uns motlles divertits, tallem les formes desitjades. Disposem un rectangle de paper de forn sobre una safata i, per sobre, hi col·loquem les galetes. Les fem coure durant uns 12-15 minuts aproximadament.

**5.** Transcorregut el temps indicat, les retirem del forn i les deixem refredar.

**6.** Per al glacejat, batem la clara d'ou amb unes barnilles fins que s'espesseixi, hi afegim la llimona i ho seguim batent. Passats uns minuts, hi afegim el sucre de llustre a poc a poc. Ho seguim remenant i hi incorporem sucre fins que les barnilles no degotin.

**7.** Quan les galetes siguin fredes, les comencem a decorar amb l'ajuda dels llapis pastissers, el glacejat i les pastilles de xocolata. Ho deixem solidificar i les guardem a bosses de regal.

## MELMELADA DE CARBASSA I NOUS



fàcil



1 a 3 €



1h + 20'  
maceració



### INGREDIENTS PER A 2 POTS MITJANS

- 500 g de carbassa crua
- 250 g de sucre
- El suc de mitja llimona
- 1 beina de vainilla
- 100 g de nous

### ELABORACIÓ

**1.** Rentem bé la carbassa, li traiem les llavors i la trossegem a quadrats. Tot seguit, la posem en un bol i hi afegim el sucre. Ho deixem macerar unes 3 hores.

**2.** Introduïm la carbassa, el suc de llimona i les llavors de la beina de vainilla en un cassó i ho fem coure, a foc lent, durant uns 40 minuts o fins que es desfaci i canviï de color. És important que anem remenant la barreja de tant en tant, perquè no s'enganxi, i que l'anem aixafant amb l'ajut d'una cullera de fusta perquè quedi com un puré.

**3.** Un cop la carbassa sigui cuita, piquem les nous i les afegim al cassó. Ho deixem 5 minuts més al foc.

**4.** Per fer la conserva, aboquem la melmelada en pots de vidre esterilitzats en aigua bullint. Els tapem i els donem la volta fins que es refredin. Un cop fredes, els fem bullir al bany Maria, uns 20 minuts, i els deixem fins que es refredi l'aigua.



POTS: N. ATURJA; PLAT: S. V. ESTUDI

## Tria bo, tria sa

Projecte educatiu  
Caprabo  
per a l'alimentació  
saludable



Si ja sou ambaixadors saludables, consulteu les bases del concurs a la pàgina web. [www.caprabo.es](http://www.caprabo.es). Anmeu-vos a participar!



GALETES DE NADAL

### CROCANT D'AMETLLES

mitjana 3 a 5 € 30' + repòs

#### INGREDIENTS PER A 8-9 UNITATS

- 300 g d'ametlles crues pelades
- 500 g de sucre
- El suc d'1 llimona
- 1 cullerada sopera de mel

**ELABORACIÓ**

1. Disposem les ametlles a una paella, a foc mitjà, i les deixem uns minuts fins que agafin un toc daurat. Les anem remenant constantment amb una cullera de fusta, perquè no es cremin.
2. Col·loquem el sucre i el suc de llimona colat a una cassola o a una paella de fons gruixut i escalfem la barreja, a foc lent, fins que es formi el caramel i agafi un to daurat (però sense que s'enfosqueixi). Tot seguit, hi afegim la mel i ho remenem.
3. Hi incorporem les ametlles i ho barregem amb una cullera de fusta. Ho cuinem un parell de minuts sense parar de remenar.
4. Aboquem el preparat en uns motlles de silicona rectangulars i escampem bé la barreja. Anivellam la superfície amb una espàtula i deixem que es refredi.
5. Emboliquem el crocant amb paper i formem paquetets de regal.



CROCANT D'AMETLLES



receptes saludables

# Delicioses sopes de Nadal

Són, sens dubte, la millor opció a l'hora de començar qualsevol celebració.

A més de posar-se molt bé, estan boníssimes. Tasta-les!

Cuina Beatriz de Marcos Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works Estilisme Rosa Bramona  
Assessors nutricionals Menja Sa

Alt  
contingut  
en minerals  
com el iode  
i el ferro

## SOPA D'OSTRES AMB ARRÓS INTEGRAL



mitjana 5 a 7€ 1h

### INGREDIENTS PER A 4

- 12 ostres
- 2 patates
- 2 cebes
- 500 ml de brou de verdures
- 100 g d'arròs integral
- 50 g de pernil ibèric tallat a tires
- Unes fulles de julivert
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Renta bé les ostres, col·loca-les a una olla cobertes amb una mica d'aigua i cuina-les durant 5 minuts fins que s'hagin obert. Reserva el líquid de cocció i separa la carn de les petxines.

**2.** Pela les patates i les cebes i renta-les. Pica la ceba i talla les patates a dauets. Sofregeix la ceba a una cassola amb tres cullerades d'oli durant 5 minuts a foc lent, afegeix-hi les patates i cobreix-ho amb el brou i el suc de les ostres. Fes-ho coure 20 minuts fins que les patates estiguin tendres. Tritura-ho bé.

**3.** Mentrestant, disposa l'arròs integral a un cassó amb aigua i fes-ho coure seguint les indicacions de l'envàs.

**4.** Afegeix al brou l'arròs cuit i la carn de les ostres. Deixa-ho bullir 5 minuts més. Salta les tires de pernil a una paella amb oli fins que quedin ben cruixents.

**5.** Serveix la sopa amb el pernil cruixent i unes fulles de julivert.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energia 263,5 kcal  
 Proteïnes 9 g  
 Hidrats de carboni 32 g; dels quals, sucres 3,3 g  
 Greixos 11,3 g; dels quals, saturats 1,7 g  
 Fibra 2,3 g  
 Sal 1 g



## SOPA DE REMOLATXA I MENTA



fàcil 1 a 3€ 1h

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 remolatxes crues
- 2 porros
- ½ col de cabdell
- 1 branqueta d'api
- Fulles de menta
- 1 remolatxa cuita
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Renta totes les verdures, excepte la remolatxa cuita, talla-les a la juliana i sofregeix-les a una cassola amb quatre cullerades d'oli durant uns 5 minuts. Cobreix la cassola amb 1 litre d'aigua, sala-ho i deixa coure les verdures durant uns 40 minuts a foc suau.

**2.** Renta unes fulles de menta sota el raig d'aigua de l'aixeta, eixuga-les i afegeix-les a la sopa. Seguidament, tritura tot el conjunt. Passa la sopa de remolatxa per un colador

xinès per aconseguir una crema fina.

**3.** Talla la remolatxa cuita a taquets molt petits.

**4.** Posa la sopa en bols i decora-la amb els taquets de remolatxa i unes fulletes de menta.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energia 167 kcal  
 Proteïnes 5,2 g  
 Hidrats de carboni 17,3 g; dels quals, sucres 14,5 g  
 Greixos 10 g; dels quals, saturats 1,3 g  
 Fibra 9,6 g  
 Sal 1,4 g



Alt contingut en proteïnes i fibra

## NUTRICIÓ

### SABOROSES I RECONFORTANTS

Les sopes i cremes són els entrants perfectes per començar qualsevol menú de Nadal. A més, durant tot l'any són una opció excel·lent a l'hora d'equilibrar els menús de la família.

- En estar preparades principalment amb líquids, ajuden a una correcta hidratació de l'organisme. A més, a l'hivern, com estan calentes, ens reconforten.

- Per a la seva elaboració es pot fer servir una gran varietat de verdures i hortalisses de temporada, cereals (que poden ser integrals) i llegums. Gràcies a aquest fet aporten les vitamines, minerals, hidrats de carboni i fibra que el cos necessita.

- Les sopes, excepte aquelles en què s'hi afegeixen aliments molt rics en greix (porc, xoriço...), tenen molt poques calories en proporció al seu volum. Per tant, són compatibles amb les dietes hipocalòriques.

- Perquè encara siguin més saludables, és preferible fer servir oli d'oliva a l'hora de preparar-les i no excedir-se amb la sal.

## SOPETA DE PATATES AMB GAMBETES



fàcil 3 a 5 € 35'

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 porros
- 1 kg de patates
- 1 litre de brou de verdures
- 24 cues de gambes pelades
- 1 bitxo vermell
- 1 gra d'all

- Unes branquetes d'anet
- 5 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Elimina la part verda i les arrels del porro i retira la primera capa. Renta'l i talla'l a làmines. Pela les patates, rentalles i talla-les a trossos. En una cassola amb tres cullerades d'oli d'oliva, sofregeix el porro durant 5 minuts, afegeix-hi les patates, remena-ho i cobreix-

ho amb el brou de verdures. Deixa-ho bullir durant 20 minuts fins que les patates estiguin tendres. Rectifica-ho de sal i tritura-ho fins aconseguir una crema fina.

**2.** Renta les cues de les gambes i asseca-les bé. Pela els grans d'all i pica'ls. Renta el bitxo i talla'l a rodelles. Sofregeix els alls i el bitxo a una paella amb dues cullerades d'oli durant 3 minuts, afegeix-hi les cues de les gambes i cuina-ho tot durant 3 minuts més.

**3.** Serveix la sopa en bols i acompanya-la amb les gambetes picants i, si vols, amb unes fulles d'anet picades.

### VALOR NUTRICIONAL

Energia 458 kcal  
 Proteïnes 25,7 g  
 Hidrats de carboni 58 g; dels quals, sucres 2,8 g  
 Greixos 13,5 g; dels quals, saturats 1,8 g  
 Fibra 6 g  
 Sal 0,9 g



*Aquest Nadal*  
**dóna-li el toc finish**  
**a la teva vaixella**

**NETEJAMÀQUINES  
FINISH**

Gràcies a la seva fórmula de doble acció:

- Elimina la brutícia i la calç amagada
- Neutralitza les males olors

Per a un rentavaixelles net i uns resultats brillants, utilitzi una vegada al mes Finish Netejamàquines.

**ABRILLANTADOR  
FINISH**

L'abrillantador Finish Brillantor i Protecció, que actua en el cicle d'aclarit

- Combat les marques d'aigua
- Accelera l'assecat

Aconsegueix una vaixella seca i brillant utilitzant l'abrillantador Finish en cada rentat.



☼☼☼ dia a dia

La teva compra intel·ligent

# Feliç varietat

Aquest Nadal confia en les nostres marques pròpies EROSKI. Amb elles pots preparar menús d'altíssima qualitat a uns preus inigualables.

Cuina Beatriz de Marcos Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works Estilisme Rosa Bramona

PASTÍS SACHER  
EROSKI SELECTIA  
AMB COULIS DE  
FRUITS VERMELLS  
RECEPTA PÀG. 34

2,40€  
per persona





MOUSSE DE FOIE  
GRAS AMB CHUTNEY  
DE PINYA

RECEPTA PÀG. 34

2,10 €  
per persona

POLLASTRE  
AMB LLAGOSTINS

RECEPTA PÀG. 34

2,90 €  
per persona



Bloc de foie gras d'ànec  
(pes net: 100 g).  
D'EROSKI SeleQtia.



GALETES  
DE BLAT  
DIGESTIVE.  
D'EROSKI.



Pollastre  
sencer. D'Eroski  
NATUR.



Brou de verdures.  
D'EROSKI.



Pastís Sacher (10 racions).  
D'EROSKI SeleQtia.



## MOUSSE DE FOIE GRAS AMB CHUTNEY DE PINYA



### INGREDIENTS PER A 4

- 150 g de bloc de foie gras EROSKI SeleQtia
- 200 ml de nata per muntar EROSKI
- 100 g de galetes Digestive EROSKI
- 50 g de nous pelades EROSKI

### Per al chutney de pinya

- 3 talls de pinya
- 2 llavors de cardamom
- ½ culleradeta de canyella EROSKI
- 3 claus
- 2 cullerades de vinagre blanc EROSKI basic
- 100 g de sucre morè
- 1 gra d'all ratllat Eroski NATUR

### ELABORACIÓ

1. Talla el foie gras a dauets, posa-ho a un cassó i aboca-hi la nata per sobre. Escalfa tot el conjunt i fes-ho bullir. Remena-ho fins que el foie es desfaci. Retira-ho i deixa-ho refredar un mínim de 2 hores.
2. Per al chutney, talla la pinya a trossets i posa-la a un cassó amb les espècies, el vinagre, el sucre morè i el gra d'all. Fes-ho coure tot fins que s'espesseixi i es caramel·litzi lleugerament.
3. Amb l'ajut d'unes varetes elèctriques, munta la nata i el foie gras fins a obtenir una mousse cremosa. Pica les galetes i esmicola les nous. Omple els gots, posant a la base el chutney de pinya, després la mousse de foie gras i, finalment, empolsa-ho amb la galeta i les nous picades.

## POLLASTRE AMB LLAGOSTINS



### INGREDIENTS PER A 4

- 1 pollastre tallat a trossos Eroski NATUR
- 12 llagostins crus EROSKI
- 2 cebes
- 2 tomàquets madurs
- 2 grans d'all Eroski NATUR
- 1 llesca de pa fregit
- 50 g d'ametlles torrades pelades
- 750 ml de brou de verdures EROSKI
- Unes fulles de llorer
- Oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- Sal marina refinada EROSKI basic
- Pebre negre EROSKI

### ELABORACIÓ

1. Elimina la pell del pollastre, renta'l, eixuga'l bé i salpebra'l. Pela els llagostins i reserva'n les cues. Pela las cebes i pica-les. Renta els tomàquets, parteix-los per la meitat i ratlla la polpa.
2. A una cassola àmplia engreixada amb sis cullerades d'oli d'oliva, sofregeix el pollastre fins que estigui lleugerament enrossit i retira'l. Al mateix oli, sofregeix lleugerament les cues dels llagostins i retira-les. Afegeix a la cassola la ceba i fes-la coure durant 10 minuts; quan s'hagi enrossit, incorpora-hi el tomàquet ratllat i fes-ho coure 10 minuts més, fins que s'hagi evaporat l'excés de líquid.
3. Pela els alls i sofregeix-los durant uns minuts, retira'ls i col·loca'ls a un morter juntament amb la llesca de pa fregit i les ametlles; treballa-ho amb la mà de morter



fins a aconseguir una barreja uniforme. Reserva-ho.

4. Afegeix el pollastre a la cassola, cobreix-lo amb el brou i una fulla de llorer. Cuina-ho durant 15 minuts, afegeix-hi la picada, remena-ho i fes-ho coure durant 10 minuts més. Al darrer moment, incorpora-hi les cues dels llagostins i rectifica el punt de sal. Remena-ho i retira-ho. Deixa-ho reposar uns minuts abans de servir.

## PASTÍS SACHER EROSKI SELEQTIA AMB COULIS DE FRUITS VERMELLS



### INGREDIENTS PER A 10 RACIONS

- 1 pastís Sacher EROSKI SeleQtia
- Fulletes de menta

### Per al coulis de fruits vermells

- 1 safata de groselles
- 1 safata de gerds
- 50 g de sucre

### ELABORACIÓ

1. Renta els fruits vermells i eixuga'ls lleugerament. Disposa 100 g d'aquests fruits a un cassó, afegeix-hi 50 g de sucre i deixa-ho bullir durant uns 5 minuts. Tritura-ho i passa la barreja per un colador xinès perquè quedi una salsa fina.
2. Al moment de servir, pinta la base del plat amb el coulis de fruits vermells i disposa per sobre una porció del pastís. Decora-ho amb la resta de fruits vermells i fulletes de menta.

# La millor qualitat a molt bon preu

La marca gurmet EROSKI SeleQtia t'ofereix sempre una excel·lent relació qualitat-preu. Busca-la a les nostres prestatgeries i es convertirà en la teva millor aliada.



- 1 Bloc de foie d'anec.
- 2 Oli d'oliva verge extra.
- 3 Suc de magrana.
- 4 Filets d'anxova en oli d'oliva.
- 5 Ventresca en oli d'oliva.
- 6 Patates fregides a l'estil tradicional.
- 7 Formatge de cabra semicurat.
- 8 Pebrots del piquillo DO de Lodosa.
- 9 Crema de aceto balsamico di Modena IGP.
- 10 Salmó fumat noruec.
- 11 Ravioli amb bolets del bosc.
- 12 Trufes de xocolata belga.
- 13 Pastís Sacher.

avui tenim...

# Rap

De carn ferma i molt saborosa, el rap serà el teu millor aliat aquestes festes. Troba'l a les nostres peixateries.

Cuina Dani Muntaner

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilisme Rosa Bramona



## ○ COMPRA

Amb un cap enorme i una boca molt ampla, amb abundants dents i llavis carnosos, el rap és un peix que no passa desapercebut a la peixateria. Es pot comprar sencer o només adquirir-ne la cua, molt preuada, que es ven sencera, a rodanxes o a lloms.

## ○ A LA CUINA

El rap és exquisit de qualsevol manera. Es pot preparar a la planxa, al forn, guisat, arrebossat, al vapor... i sempre queda bé amb qualsevol guarnició. Els caps s'aprofiten per fer sopes i brous, perquè els dona un gust incomparable.

## ○ PER ALS NENS

Per la consistència de la seva carn, ferma i saborosa, i gràcies al fet que les seves espines són fàcilment detectables, el rap resulta perfecte per als nens. Una bona idea és presentar-lo en broquetes o amb salsetes suaus, com la de cava que oferim a aquestes pàgines.

**Ric en proteïnes d'alt valor biològic, el rap s'engloba dins el grup dels peixos blancs. Conté, a més, vitamines del grup B, com la B1, B3 i B9, i també minerals com el potassi i el fòsfor**



## RAP EN SALSA DE CAVA I RAÏM



fàcil



3 a 5 €



25'

### INGREDIENTS PER A 4

- 4 lloms de rap de 150 g cada un
- 100 g d'escalunyes
- 300 ml de cava
- 1 culleradeta de maicena
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 200 g de raïm
- Uns branquillons de julivert (opcional)
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Escalfa una paella amb una cullerada d'oli i marca els lloms de rap per tots els costats. Retira'ls.
2. Incorpora les escalunyes a la mateixa paella i sofregeix-les 5 minuts. Aboca-hi el cava i deixa'l evaporar durant 5 minuts. Tot seguit, posa-hi la maicena dissolta en un got amb aigua freda i deixa-ho coure durant 2 minuts sense parar de remenar o fins que s'espesseixi.
3. Afegeix-hi els lloms de rap i els raïms tallats a quarts. Salpebra-ho i fes-ho coure 5 minuts més. Si la salsa s'espesseix massa, incorpora-hi una mica d'aigua o de brou de peix. Si vols, serveix-ho amb una mica de julivert.



avui tenim...

# Garrí

Un dels plats estrella del Nadal és, sens dubte, el garrí rostit. La seva pell cruixent i torradeta, i la seva carn, sucosa i molt tendra, faran les delícies de tots els comensals.

**Cuina** Dani Muntaner **Fotografia** Alejandro Quevedo / Loft Works **Estilisme** Rosa Bramona

## ○ COMPRA

Sacrificat abans de ser deslletat, el garrí que normalment trobem a les botigues té una edat màxima de tres setmanes i un pes, en canal, de 3,5 a 6 kg. Al moment de la compra, cal fixar-se en què la seva pell sigui homogènia i neta, de color blanc, cremós i ceri. La carn, que és molt tendra, presenta un color lleugerament rosat, blanc i nacrat.

## ○ AMB AIGUA I SAL

El garrí rostí al forn és un dels plats estrella de la gastronomia espanyola. A Segòvia normalment s'elabora de la manera més sorprenent i natural: només amb aigua i sal com a ingredients bàsics i sense que la peça toqui en cap moment l'aigua. D'aquesta manera tan senzilla, la pell adquireix una textura cruixent i torrada, i la seva carn, extremament sucosa, fa les delícies de tots els convidats.

## ○ MARIDATGES

Tot i que la carn del garrí se sol maridar amb vins negres, per contrarrestar el seu gust gras és preferible un vi àcid. Pots optar pels negres joves, pels blancs gallecs o, fins i tot, per escumosos com el cava.

**Amb una major proporció d'aigua que la carn de porc, el garrí destaca pel seu alt contingut en proteïnes. També és ric en potassi, fòsfor, seleni, tiamina i vitamines del grup B**



EL NOSTRE  
SUGGERIMENT

## GARRÍ FREGIT AMB POMES ÀCIDES



mitjana més de 7€ 30' + confitat

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 garrí de 4,5 kg
- 2 cullerades de pebre en gra
- Uns branquillons de romaní
- 1 litre d'oli d'oliva suau
- 500 g de greix de porc
- 1 paquet de vegetals per a brou
- 1 got de brandi
- 2 kg de pomes Granny Smith
- 50 g de mantega
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Talla el garrí, separant les cuixes, les espatlles i dos trossos de cada costellam. Desossa'l amb molta cura i assaona'l amb sal i pebre. Forma uns

rotlles amb cada tros i lliga'ls amb fil de cuina.

**2.** Col·loca els trossos a una safata de forn, juntament amb el pebre en gra i uns branquillons de romaní. Cobreix-ho amb l'oli d'oliva i el greix de porc i confita-ho al forn a 100 °C durant unes 4 hores.

**3.** Col·loca els ossos del garrí a una safata de forn i torra'ls a 200 °C durant 15 minuts. Posa els ossos amb els vegetals per al brou a una olla i flameja'ls amb el brandi. Cobreix-ho amb aigua i fes-ho bullir durant 2 hores. Cola-ho i torna-ho a posar al foc fins que redueixi una vuitena part. Filtra-ho i deixa-ho refredar. Reserva-ho.

**4.** Talla els rotlles de garrí a porcions i fregeix-los en oli ben calent fins que la pell estigui cruixent.

**5.** Salta grills de poma amb un pessic de mantega.

**6.** Escalfa el suc reduït i lliga-ho amb una mica de mantega.

**7.** Serveix el garrí amb els grills de poma i la salsa.

# capraboacasa.com

El teu supermercat a la butxaca



Compra a qualsevol hora  
i des de qualsevol lloc



Comença la teva  
experiència com  
a nou usuari.



Rebràs 21€ en dtes.\*  
per a les teves  
3 properes compres.



Bescanvia'ls  
al nostre Web  
o App.

## Registra't



### App

Descarrega l'App de capraboacasa  
Més fàcil i ràpid



Disponible a l'  
App Store



Disponible a  
Google play

### Web



capraboacasa.com



\*Descomptes directes per a nous usuaris a capraboacasa.com



*\*El millor  
Nadal\**

...  
*Receptes exquisides  
per a aquestes festes*  
...

*ENTRANTS, PRIMERS,  
SEGONS, VEGETARIANS,  
ACOMPANYAMENTS I POSTRES.*

de temporada

# Entrants

Cuina Beatriz de Marços  
Fotografia Alejandro Quêvedo / Loft Works  
Estilisme Rosa Bramona

## TAPETA D'AMANIDA DE POP AMB MONGETES BLANQUES

[INGREDIENTS PER A 4 PERSONES]

Fem cuire **mongetes blanques (300 g)** i les escorrem bé. Tallem **pop cuit (200 g)** a rodanxes i el reservem. Rentem les **hortalisses (½ carbassó, 1 pastanaga i 50 g de mongetes verdes)**. Pelem ½ **ceba morada**. Piquem totes les verdures molt petites, a la brunoise. Disposem la ceba i la pastanaga a una paella amb **3 cullerades d'oli d'oliva** i ho sofregim durant 3 minuts; hi incorporem el carbassó i les mongetes verdes i ho cuinem durant 2 minuts més. Ho assaonem i hi aboquem **50 ml de vinagre de poma**. Ho fem bullir 1 minut més i ho retirem. Ho deixem entebeir, hi afegim **50 ml d'oli d'oliva** i ho emulsionem amb cura amb les verdures escabexades. A un bol, barregem les mongetes blanques amb les rodanxes de pop i ho amanim amb la vinagreta. Ho servim en bols petits i ho decoram amb alguna fulla de julivert.

## CANAPÈ AMB TÀRTAR DE TONYINA

[INGREDIENTS PER A 4 PERSONES]

Rentem **tonyina vermella (300 g)**, l'exiguem bé, la tallem a filets i la piquem ben petita. Pelem ½ **ceba tendra** i la piquem. Colloquem la tonyina picada a un bol. Hi afegim la ceba tendra, ½ **culleradeta de ratlladura de llima**, **2 cullerades de salsa de soja** i una punta de **gingebre fresc ratllat**. Remenem fins que s'integrin tots els ingredients i ho deixem macerar durant 1 hora. Untem els crackers amb el tàrtar de tonyina i els decoram amb uns **germinats de ceba**. Si volem, els acompanyem amb una mica de wasabi.



## MUFFINS DE PEBROTS

[INGREDIENTS PER A 4 PERSONES]

Tallem **pebrots rostits (200 g)** a trossets. Pelem **1 ceba**, la piquem i la sofregim a una paella amb **3 cullerades d'oli** durant 5 minuts, a foc suau. Hi afegim els pebrots rostits i ho fem coure, remenant, durant 5 minuts més. Batem **1 ou** a un bol, hi afegim **1 logurt**, **farina integral (100 g)**, els **formatges ratllats (100 g de cheddar i 50 g de parmesà)**, **1 culleradeta de salsa worcestershire**, un **pepic d'orenga** i un **de pebre molt**. Remenem fins que s'integrin tots els ingredients, hi incorporem **1/2 sobre de llevat en pols**, ho remenem i ho rectifiquem de **sal**. Preescalfem el forn a **180 °C**. Greixem uns motlles petits per a magdalenes amb oli i els farcim amb la massa fins a arribar a tres quartes parts de la seva capacitat. Els introduïm al forn 20 minuts. Els retirem, els deixem entebeir i els desemmotllem.

## ALVOCAT AMB PALETS DE CRANC

[INGREDIENTS PER A 4 PERSONES]

Partim **2 alvocats** per la meitat, els traiem la carn i la piquem. Pelem **1 ceba tendra** i també la piquem. Rentem **tomàquets cirera (200 g)** i els tallem a trossets. Posem la polpa de l'alvocat, la ceba tendra i els tomàquets a un bol; ruixem tot el conjunt amb el **suc d'1 llimona**, perquè no s'oxidi, i rectifiquem el punt de **sal**. Tallem **palets de cranc (150 g)** a làmines i els afegim al bol amb **3 cullerades de maionesa** i **cibulet picat**. Ho remenem perquè s'integrin tots els ingredients. Rectifiquem l'assaonament. Ho servim en bols individuals i ho decoram amb unes fulles de **ruca** i unes rodilles de **rave**.

🌿🌿🌿 dies especials

de temporada

# Primera

Cuina Jordi Angli

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilisme Rosa Bramona



## SUFLÉ DE BACALLÀ



fàcil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 grans d'all
- 300 g de bacallà dessalat
- 100 ml de crema de llet
- 150 g de salsa beixamel
- 2 ous
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Aboca 2 cullerades d'oli d'oliva a una paella i fregeix-hi els grans d'all laminats. Un cop fregits, afegeix-hi el bacallà esmicolat (reserva 80 g) i ofega'l. Incorpora-hi la crema de llet i, justament abans que comenci a bullir,

retira la preparació i tritura-la. Deixa-la refredar.

2. Preescalfa el forn a 180 °C. Barreja la beixamel amb els rovells d'ou i la pasta de bacallà. Després, incorpora-hi les clares d'ou semimuntades amb molta cura. Rectifica-ho de sal i de pebre.

3. Unta els motlles amb mantega i farceix  $\frac{3}{4}$  parts de cada un amb la barreja, amb cura de què no baixi. Posa-ho al forn uns 10 minuts o fins que el suflé estigui enrossit i cuit a l'interior. Acompanya-ho, si vols, amb ceba confitada.

## GAMBES AMB LLET DE COCO I ESPÈCIES



facil



3 a 5 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 24 gambes
- 120 ml de brou de marisc i peix de roca
- 2 cebes tendres fines
- 2 alls tendres fins
- 120 ml de llet de coco
- Pell de llima
- 1 bitxo fresc
- 10 g de julivert fresc
- 20 g de coriandre fresc
- Oli de gira-sol
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Separa les cues de les gambes dels caps i treu-los l'intestí.

Disposa els caps a una paella i salta'ls. Tot seguit, afegeix-hi el brou i deixa-les bullir 5 minuts. Cola-les i reserva-les.

2. Salta les cues de gamba amb sal i pebre i retira-les ràpidament.

3. A la mateixa paella, afegeix-hi la ceba i l'all tallats a la juliana. Un cop ofegades les verdures, afegeix-hi la llet de coco, el brou, la pell de

la llima i el bitxo. Deixa-ho reduir a la meitat. Posa-hi les gambes i el julivert i el coriandre picats. Rectifica l'assaonament i serveix-ho.



+ fàcil

El Fumet de marisc y pescado de roca Aneto és ideal per preparar sopes, gulsats, salses marineres, arrossos i, fins i tot, la millor sarsuela. Tasta'!



## MINICANELONS DE CARN I CREMA D'ESPINACS



fàcil



3 a 5 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

#### Per als minicanelons

- ½ kg de cuixes de pollastre
- 300 g de carn magra de porc
- 200 g de carn de vedella
- 200 g de ceba • 2 cabeces d'all
- 200 g de tomàquet • 1 fulla de llorer • 100 ml de brandi
- 3 litres d'aigua mineral • Sal i pebre • 1 calxa de lasanya precuïta • 150 g de parmesà ratllat

#### Per a la salsa beixamel

- 60 g de mantega • 1 ceba
- 60 g de farina • 1 litre de llet
- Sal i pebre

#### Crema d'espinacs

- 200 g de fulles d'espinacs
- 100 ml de crema de llet
- 150 g de formatge crema
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Talla les carns, salpebra-les i fes-les enrossir en oli d'oliva. Un cop s'hagin enrossit, incorpora-hi la ceba a daus i els alls. Ofega-ho tot i afegeix-hi el tomàquet, el llorer i el brandi. Deixa evaporar l'alcohol i aboca-hi l'aigua. Tapa-ho i cuina-ho lentament. Quan

siguin cuites, retira les carns i pica-les amb un ganivet.

2. Per a la beixamel, desfés la mantega a una paella i afegeix-hi la ceba caramel·litzada. Tot seguit, incorpora-hi la farina i remena-ho durant 1 minut a foc mitjà. Afegeix-hi la llet calenta i segueix-ho remenant fins que es dissolguin els possibles grumolls. Deixa-ho coure, mentre remenes de tant en tant, uns 10 minuts o fins que la salsa s'espesseixi. Salpebra-ho. Barreja la beixamel amb la carn per donar-li un to cremós. Rectifica l'assaonament.

3. Cuina la pasta de lasanya en aigua abundant, escorre-la

bé i col·loca-la sobre una superfície de la cuina. Farceix-la amb la barreja i forma els canelons. Talla cada caneló en tres trossos. Reserva'ls calents.

4. Per a la crema d'espinacs, ofega els espinacs a una paella, afegeix-hi la crema de llet i remena-ho bé perquè s'integrin els sabors. Tot seguit, afegeix-hi el formatge crema i torna-ho a barrejar. Salpebra-ho.

5. Serveix els canelons amb la crema d'espinacs i una mica de parmesà per sobre. Si vols, ho pots acompanyar amb unes verduretes (pastanaga, carbassó i porro) tallades a la juliana i saltades a la paella.



SARITA ACME

# DALE COLOR A TU COLECCIÓN

El COLOR llega a la Real Casa de la Moneda con la III Serie Tesoros de Museos Españoles, con obras del Museo Nacional del Prado y del Museo Real Academia de Bellas Artes de San Fernando.

En esta serie, y como NOVEDAD, encontramos el COLOR en el anverso de su Cincuentín con "La Primavera" de Arcimboldo y en el reverso con el "Retrato del Cardenal Borja" de Velázquez.



"La Primavera"



"Retrato del Cardenal Borja"



"El entierro de la sardina"



"Fernando VII"

**8 ESCUDOS**  
MÉTRICA: 8 Escudos  
METAL: Oro de 999,9  
DIÁMETRO: 38 mm  
PESO: 27 g  
TIRADA MÁXIMA: 2.000 unids.  
VALOR FACIAL: 400 euros  
PVP: 1.340 € \*

Además de esta innovadora moneda, la colección se completa con una moneda de oro de 8 escudos dedicada a Goya y otras 3 monedas de 8 reales en plata con reproducciones de Federico Madrazo, Rubens y Tintoretto.



"Susana y los viejos"



"Isabel II"



"Rapto de Helena"



"San Agustín entre Cristo y la Virgen"



"El Gran Capitán"



"Moisés salvado de las aguas"

**8 REALES**  
MÉTRICA: 8 Reales  
METAL: Plata de 925 ‰  
DIÁMETRO: 40 mm  
PESO: 27 g  
TIRADA MÁXIMA: 2.000 unids.  
VALOR FACIAL: 10 euros  
PVP: 24,40 € \*

COLECCIÓN COMPLETA:  
PVP: 1.805,85 € \*

COLECCIÓN PLATA:  
PVP: 465,85 € \*

ESTUCHE INDIVIDUAL:

**CINCUENTÍN**  
MÉTRICA: Cincuentín  
METAL: Plata de 925 ‰  
DIÁMETRO: 25 mm  
PESO: 166,75 g  
TIRADA MÁXIMA: 4.000 unids.  
VALOR FACIAL: 50 euros  
PVP: 950 € \*

\* En estos precios está incluido el IVA y son válidos en el momento de la publicación del anuncio, que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.

La Tienda del Museo  
Doctor Esquerdo, 36  
28009 - Madrid  
Tel.: 91 566 65 42 - 91 566 67 92  
Fax: 91 566 66 96

Tienda del Aeropuerto  
Adolfo Suárez  
Madrid-Barajas  
Terminal 1 - Zona No Schengen  
Tel.: 91 305 55 29

Julían Llorente  
Espejo y Mina, 15  
28012 - Madrid  
Tel.: 91 531 08 41  
Fax: 91 531 10 92

Edifil  
Bordadores, 8  
28013 - Madrid  
Tel.: 91 366 42 71  
Fax: 91 366 48 21

Lamas Bolaño  
Gran Vía, 610  
08007 - Barcelona  
Tel.: 93 270 10 44  
Fax: 93 203 18 47

Edifil  
Diputación, 305  
08009 - Barcelona  
Tel.: 93 487 02 00  
Fax: 93 487 03 92

División  
de Venta a distancia  
de El Corte Inglés  
Tel.: 902 103 010

Estancos  
Comercios Numismáticos  
y Filatélicos

[www.fnmt.es/tienda](http://www.fnmt.es/tienda)

1618



2015



Real Casa de la Moneda  
Fábrica Nacional  
de Moneda y Timbre

dies especials

de temporada

# Segons

**Cuina** Jordi Angl i Beatriz de Marcos  
**Fotografia** Alejandro Quevedo / Loft Works  
**Estilisme** Rosa Bramona

## LLAMÀNTOL AMB SALSA DE SAFRÀ



fàcil més de 7€ 20'

### INGREDIENTS PER A 4

• 4 llamàntols

#### Per a la salsa de safrà

• 3 grans d'all  
• 120 g de ceba

• 100 g de tomàquet  
• 50 ml de brandi  
• 1 fulla de llozer  
• 1 litre de brou de peix  
• Safrà al gust  
• 50 g d'ametlla en pols torrada  
• 150 ml de crema de llet  
• Sal i pebre  
• Oli d'oliva

### ELABORACIÓ

**1.** Parteix els llamàntols per la meitat, salpebra'ls i pinta'ls amb l'oli d'oliva. Disposa'ls per la banda de la carn sobre una planxa calenta i marca'ls. Quan

s'hagin enrossit, dóna'ls la volta i fes-los coure 2 minuts més. Si el llamàntol és molt gran, pots acabar la cocció al forn.

**2.** Per a la salsa, pela els grans d'all i la ceba. Pica els alls i talla la ceba a rodanxes i fes-los enrossir a una paella amb una mica d'oli d'oliva. Incorpora-hi el tomàquet tallat a daus i fes-ho coure bé. Tot seguit, aboca-hi el brandi i deixa evaporar l'alcohol. Afegeix-hi la fulla de llozer i mulla-ho amb el brou de peix.

Fes-ho coure durant 10 minuts i cola-ho. Reserva-ho.

**3.** Disposa els fils de safrà a una paella i torra'ls durant uns minuts. Afegeix-hi l'ametlla en pols i el brou de peix reservat. Deixa concentrar el sabor i incorpora-hi la crema de llet. Deixa-ho coure fins obtenir la textura adequada i condimenta-ho amb sal i pebre. Si vols, cola la salsa resultant. Serveix el llamàntol amb la salsa de safrà.





CUINA JORDI ANGLU (L'AMANTOL AMB SALSINA DE SAFRÀ I SALMÓ AMB SÈSAM I CÍTRICS); PLATS, COPIES: ACME

## SALMÓ AMB SÈSAM I CÍTRICS



fàcil



3 a 5 €



20' +  
marinat

### INGREDIENTS PER A 4

#### Per al salmó marinat

- 4 supremes de salmó de 180 g cada una
- 500 g de sucre
- 200 g de sal
- Ratlladura d'aranja, llima i taronja
- 75 g de sèsam blanc

#### Per al carpaccio

- 1 aranja
- 1 llima
- 1 taronja
- 100 ml d'oli d'oliva
- 50 ml de mel

#### Per emplatjar

- Unes fulles d'alfàbrega fresca
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Per al marinat del salmó, renta bé la pell dels cítrics i ratlla'ls finament. Barreja el sucre amb la sal i les ratlladures de cítrics. Posa el salmó a la marinada durant 3 hores. Passat el temps indicat, retira la marinada i reserva el salmó.
2. Acaba de pelar els cítrics i talla'ls a rodanxes molt fines. Deixa'ls reposar en una

- barreja d'oli d'oliva i una mica de mel durant 5 minuts.
3. Disposa el salmó a una safata de forn amb el sèsam per sobre. Deixa-ho coure a 180 °C fins que estigui cuit (uns 6-8 minuts).
4. Distribueix el carpaccio de cítrics en una safata de servei i, per sobre, col·loca-hi el salmó. Salpebra-ho, si cal, i decora-ho amb unes fulles d'alfàbrega fresca.



## LLOBARRO FARCIT



fàcil



3 a 5 €



35'

### INGREDIENTS PER A 4

- 8 filets de llobarro
- 2 grans d'all
- 2 cebes tendres
- 2 pomes
- Unes fulles de julivert i de farigola
- Unes tiges de cibulet

- Orenge i farigola
- 50 g d'avellana torrada granulada
- 100 g de nabius
- 1 llimona
- Oli d'oliva
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Renta els filets de peix i eixuga'ls bé. Pela els grans d'all i les cebes tendres i pica'ls. Renta la poma, pela-la i talla-la a taquets.

**2.** Disposa la ceba i l'all a una paella engreixada amb tres cullerades d'oli d'oliva. Sofregeix la ceba i l'all a foc lent durant 5 minuts, afegeix-hi els taquets de poma i segueix la cocció durant 5 minuts més. Rectifica-ho de sal i reserva-ho.

**3.** Renta les herbes aromàtiques, eixuga-les, pica-les i aboca-les al sofregit. Barreja-ho bé

i afegeix-hi les avellanes granulades i els nabius.

**4.** Preescalfa el forn a 180 °C. Assaona els filets de peix i reparteix el sofregit a la meitat dels filets, cobreix-los amb l'altra meitat i lliga'ls amb fil de cuina. Fes-los coure al forn durant 15 minuts.

**5.** Serveix el llobarro amb uns talls de llimona i unes herbes aromàtiques per sobre.

## FILET WELLINGTON



difícil més de 7 € 1 h

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 tros de filet de 800 g
- 120 g de terrina de fole
- 100 g de pernil serrà
- 1 paquet de massa de pasta de full

### Per a la guarnició

- 200 g de carbassa violí
- ½ kg de xampinyons
- 1 pot de suc de carn
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Retira els nervis del filet i l'excés de greix. Salpebra'l i marca'l a una paella per tots els costats. Quan estigui marcat, deixa'l refredar.

**2.** Col·loca el fole dins el filet i tapa'l amb el pernil. Cobreix-ho tot amb la pasta de full i pinta-ho amb ou. Si vols, pots donar a la pasta de full forma de reixeta amb l'ajuda d'un corró especial.

**3.** Introdueix-lo al forn, preescalfat a 200 °C, i deixa-ho fins que la pasta de full s'hagi enroscit i el filet estigui al punt (aproximadament uns 15 minuts). Treu-lo del forn i deixa-ho reposar 5 minuts abans de servir.

**4.** Per a la guarnició, talla els xampinyons a quarts i salta'ls a una paella amb una mica d'oli d'oliva. Talla la carbassa a bastonets d'1 cm i escaldala amb aigua. Escorre-la i afegeix-la als xampinyons. Tot seguit, condimenta-ho amb sal i pebre i afegeix-hi el suc de carn. Deixa-ho reduir fins obtenir la textura desitjada i serveix-ho al voltant del filet Wellington.



## COSTELLES DE XAI AMB FESTUCS



facil



3 a 5 €



45' +  
maceració

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 costellam de xai
- 1 llimona
- 4 grans d'all
- Herbes aromàtiques fresques
- Oli d'oliva verge extra
- 1 ou
- 150 g de festucs picats
- Sal i pebre

### Per al puré

- 1 porro
- 1 moniato petit
- 2 pastanagues
- 50 ml d'oli d'oliva

### ELABORACIÓ

1. Renta el costellam de xai, eixuga'l bé, ruixa'l amb el suc d'1 llimona i salpebra'l.  
2. Pela els grans d'all i pica'ls, juntament amb les herbes aromàtiques, prèviament rentades i eixugades. Afegeix-hi 100 ml d'oli d'oliva i barreja-ho bé. Unta el costellam amb la barreja i

deixa-ho macerar durant 1 hora.

3. Per al puré de moniato i pastanaga, renta el porro, raspa la pastanaga i pela el moniato. Talla les verdures a trossets. Disposa el porro a un cassó amb una mica d'oli i sofregeix-lo durant 5 minuts. Afegeix-hi el moniato i les pastanagues, deixa-ho 1 minut i cobreix-ho amb aigua. Salpebra-ho i deixa-ho bullir durant 20 minuts. Col·loca-ho a un got de batidora juntament amb l'oli d'oliva, tritura-ho i

passa-ho per un colador xinès per aconseguir un puré fi.

4. Bat la clara d'ou a punt de neu i reserva-la. Col·loca el costellam a una safata que pugui anar al forn i fes-ho coure al forn, preescalfat a 200 °C, durant 30 minuts. Retira-ho, deixa-ho entenebrir i talla les costelles de manera individual. Col·loca els festucs a una safata, passa les costelles primer per la clara batuda i arrebossa-ho amb els festucs.  
5. Serveix-les acompanyades amb el puré de moniatos i pastanagues.



CUINA: BEATRIZ DE MARCOS (COSTELLES DE XAI); DRIDI ANGLI (MAGRETS D'ANEC); PLATS (O) R: ACME

## MAGRET D'ÀNEC AMB CEBETES I SALSA DE VI NEGRE



fàcil 3 a 5 € 20'

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 magrets d'ànec
- 200 g de cebetes perla
- 50 g de sucre
- 300 ml de vi negre
- ½ litre de brou de pollastre
- 20 g de mantega
- 50 g de magrana
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Fes uns talls a la pell del magret d'ànec en forma de rombe perquè l'escalfor entri millor dins la carn i el greix es fongui més ràpidament.
2. Salpebra el magret i posa'l a una paella pel costat de la pell. Deixa-ho coure lentament fins que la pell estigui cruixent. Durant el procés, cal anar retirant el greix que surti del magret. Acaba de marcar la carn per l'altre costat i reserva-la.
3. A la mateixa paella on has cuinat el magret, afegeix les cebetes i fes-les enrossir lentament. Incorpora-hi el sucre i deixa-les caramel·litzar. Passats uns 5 minuts, desglança-les amb el vi i, tot seguit, mulla-les amb el brou. Deixa-ho reduir, afegeix-hi la mantega i lliga la salsa amb la mantega perquè agafi brillantor.
4. Serveix el magret tallat a escalopes, juntament amb les cebetes, la salsa i les magranes.



RISOTTO DE QUINOA  
AMB ESPINACS  
RECEPTA PÀG. 56

de temporada

# Vegetarians

Cuina Teresa Carles  
Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works  
Estilisme Rosa Bramona

març



MANDONGUILLES DE COLIFLOR  
AMB Salsa DE PÈSOIS  
RECEPTA PAG. 56

## RISOTTO DE QUINOA AMB ESPINACS



facil



1 a 3 €



1 h

### INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de quinoa
- 8 o 10 espàrrecs verds
- Sal i pebre

### Per al brou del risotto

- 1 ceba petita
- ½ porro
- 1 pebrot verd
- 30 ml d'oli d'oliva
- 100 ml de vi blanc
- 750 ml de brou vegetal
- Safrà
- Sal i pebre

### Per a la salsa de pastanagues

- 500 g de pastanagues
- 4 grans d'all
- 1 g de farigola
- 1 g de comí
- 1 g de pebre vermell picant
- 2 g de sal
- 1 g de pebre negre
- 50 ml d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre de poma

### Per als espinacs a la crema de coco

- 200 g d'espinacs
- 2 grans d'all
- 200 ml de llet de coco

### ELABORACIÓ

1. Renta la quinoa sota l'aigua, disposa-la en una olla i fes-la bullir durant 15 minuts. Passat el temps indicat, escorre-la i reserva-la.
2. Per al brou del risotto, pela la ceba i renta el porro i el pebrot. Pica les verdures ben petites i salta-les a una cassola amb una mica d'oli d'oliva. Afegeix-hi el vi blanc, deixa-ho reduir uns minuts i incorpora-hi el brou vegetal, el safrà, la sal i el pebre.



3. Fes bullir tot el conjunt durant uns 20 minuts i passa-ho per la batedora. Reserva-ho.
3. Preescalfa el forn a 180 °C. Pela les pastanagues i fes-les bullir a una olla amb aigua i sal durant 10 minuts. Tot seguit, escorre-les i col·loca-les a una safata de forn. Assaona-les amb la picada feta amb els alls, la farigola, el comí, el pebre vermell, sal, pebre negre, vinagre de poma i oli d'oliva. Fes-les coure al forn durant 20 minuts. Quan siguin cuites, separa'n quatre per decorar els plats i passa la resta per la batedora, afegint-hi una mica del brou del risotto.
4. Per fer els espinacs a la crema de coco, trosseja els espinacs (deixa algunes fulles per a la decoració del plat) i salta'ls amb els alls picats i l'oli d'oliva. Afegeix-hi la meitat de la llet de coco i deixa-ho reduir durant 2-3 minuts. Reserva-ho.
5. Salpebra els espàrrecs verds i fes-los enrossir a una planxa calenta. Reserva'n quatre i talla la resta a rodanxetes.
6. Aboca el brou base a una paella i afegeix-hi els espàrrecs verds, la salsa de pastanagues (reserva'n una mica per a la decoració) i la quinoa. Afegeix-hi la llet de coco sobrant i deixa-ho reduir uns minuts.
7. Distribueix les fulles d'espinacs reservades sobre els plats i, amb l'ajuda d'un motlle, munta el risotto. Cobreix-ho amb els espinacs i acaba-ho de decorar amb la salsa de pastanagues, les pastanagues i els espàrrecs verds reservats.

## MANDONGUILLES DE COLIFLOR AMB SALSA DE PÈSOLS



facil



1 a 3 €



30' + repòs



### INGREDIENTS PER A 4

- #### Per a les mandonguilles
- 150 g de ceba
  - 300 g de coliflor
  - 400 g de mongeta blanca cuita
  - 50 g de mató o formatge fresc
  - 2 grans d'all
  - Julivert
  - Comí
  - 150 g de farina d'ametlla
  - Oli d'oliva
  - Sal i pebre

#### Per a la crema de pèsols

- 160 g de pèsols congelats
- 5 g de suc de llimona
- 3 fulles de menta
- 30 ml d'oli d'oliva
- 100 g de llet de soja
- Sal

#### Per al saltat de bolets

- 100 g de bolets al gust (dittake, ceps...)
- 3 dents de ajo
- Julivert
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

#### Per a l'arrebossat

- 50 g de sèsam negre
- Farina fina de blat de moro
- Oli d'oliva

### ELABORACIÓ

1. Pela la ceba, pica-la ben fina i salta-la a una paella amb una mica d'oli d'oliva. Renta la coliflor i ratlla-la molt fina. Aixafa les mongetes blanques amb l'ajuda d'una forquilla.
2. Disposo la ceba, la coliflor i les mongetes a un bol i barreja-les bé. Afegeix-hi el mató, una picada d'all i julivert, sal, pebre i

- un pessic de comí. Torna-ho a barrejar bé i afegeix-hi la farina d'ametlla perquè el conjunt quedi unit. Deixa-ho reposar 30 minuts.
3. Per a la crema de pèsols, descongela els pèsols i passa'ls per la batedora, juntament amb la resta d'ingredients.
4. Salta els bolets amb els alls tallats a rodanxetes, el julivert picat i una mica d'oli. Salpebra-ho.
5. Per preparar les mandonguilles, agafa la massa que estava en repòs i forma les boletes. Tot seguit, arrebossa-les, primer amb el sèsam i, després, amb la farina de blat de moro.
6. Fregeix-les a una paella amb oli d'oliva ben calent fins que quedin enrossides i cruixents. Deixa-les sobre paper absorbent de cuina perquè deixin anar tot l'oli.
7. Col·loca la crema de pèsols a la base del plat i, per sobre, les mandonguilles. Acompanya-ho amb els bolets saltats i, si vols, amb una amanida d'escarola i magrana.







**NUEVA**  
**AMSTEL**  
**ORO**  
**TOSTADA**

Amstel Oro recomienda el consumo responsable

*Extraordinaria*  
DE PRINCIPIO A FIN

de temporada

# Acompanyaments

Cuina Victoria Turmo

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilisme Rosa Bramona

## CARXOFES AMB BACÓ

[INGREDIENTS PER A 4 PERSONES]

Partim **8 carxofes** per la meitat, els retirem totes les fulles i deixem només el cor. Traiem el berriscol central. Introduïm els cors a un recipient amb aigua i unes **branquetes de julivert** durant 15 minuts perquè no es tornin negres. Coem les carxofes i les laminem ben fines. Aboquem oli d'oliva abundant a un cassó i, quan estigui molt calent, hi fregim les carxofes. Les deixem escórrer sobre paper absorbent de cuina i les reservem. Netejem **4 alls tendres**, els trossegem i els fregim sense que agafin color. Els reservem. Posem **4 talls de bacó** a una paella i els fem enrossir fins que quedin cruixents. Els disposem a un plat i, per sobre, hi col·loquem les carxofes i els trossets d'all tendres. Ho servim.

## ALBERGÍNIES EN VENTALL

[INGREDIENTS PER A 4 PERSONES]

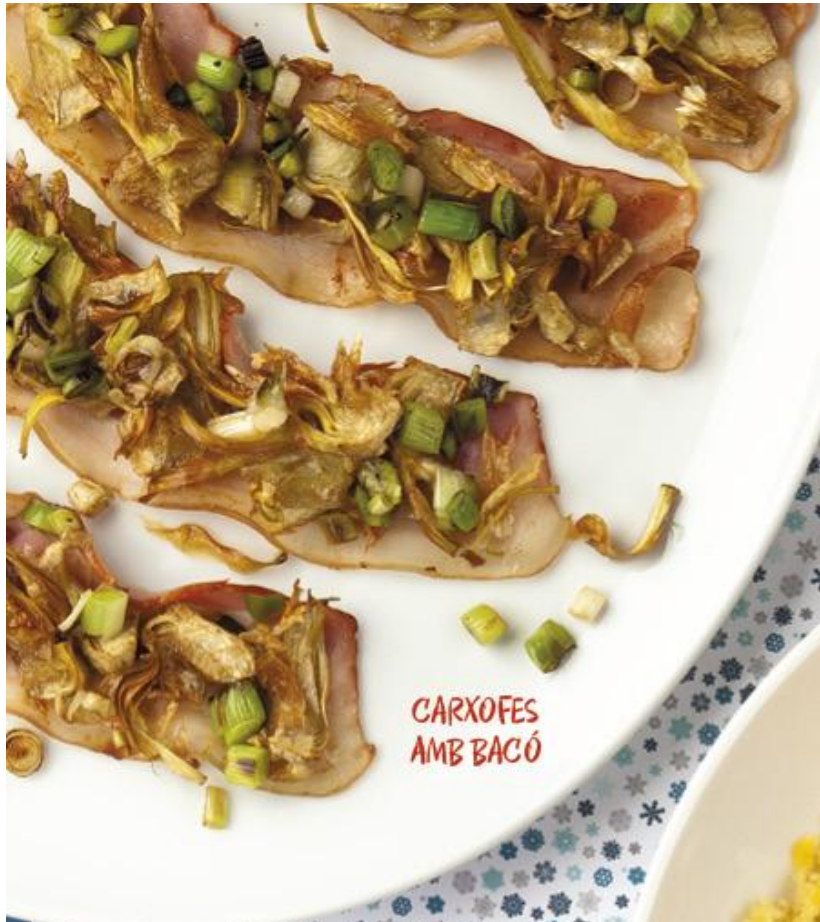
Rentem **4 albergínies** mitjanes, les eixuguem i les tallem en forma de ventall (sense tallar la punta, perquè s'aguantin millor). Les salpebrem. Pelem **6 tomàquets**, els tallem a rodanxes i els **salpebrem**. Introduïm les rodanxes de tomàquet a cada ranura de l'albergínia i les empolem amb una mica d'orenga. Escalfem el forn a uns 200 °C i hi introduïm les albergínies. Hi aboquem un rajolí d'oli d'oliva per sobre i ho deixem uns 45 minuts, aproximadament.

Per a la salsa de iogurt, aboquem **1 iogurt natural** a un bol. Hi afegim **1 gra d'all** pelat, el suc de **mitja llimona** i un rajolí d'oli d'oliva. Ho salpebrem. Ho barregem tot bé fins obtenir una salsa homogènia. Tot seguit, piquem **6 fulles de menta fresca** amb el ganivet i les afegim a la salsa de iogurt. Ho barregem tot fins que la menta s'hi hagi incorporat bé.

## CUSCÚS DE CÍTRICS

[INGREDIENTS PER A 4 PERSONES]

Disposem la ratlladura d'**1 taronja**, el suc de **2 llimones** i **2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra** a un bol. Ho remenem i ho reservem. Saltem **pinjons** a una paella sense que agafin color. Escalfem **brou de verdures (240 ml)** en una olla i el fem bullir. El traïem del foc i l'incorporem al **cuscús (250 g)**, remenant amb una forquilla. Aboquem l'amaniment sobre el cuscús, el remenem una mica i el deixem reposar, a temperatura ambient, durant 1 hora. Hi afegim unes rodanxes de **taronja**, uns **gerds** i els **pinjons saltats**. Piquem el **coriandre** molt fi i el disposem sobre el cuscús just al moment de servir.



CARXOFES  
AMB BACÓ



ALBERGÍNIES  
EN VENTALL



CUSCÚS  
DE CÍTRICS



de temporada

# Postres

**Cuina** Marc Grañó  
**Fotografia** Alejandro Quevedo / Loft Works  
**Estilisme** Rosa Bramona

## CORONA DE NADAL



facil



1 a 3 €



1 h +  
nevera

### INGREDIENTS PER A 10

- 400 g de suc o puré de pera
- 50 ml de llet evaporada
- 5 g de cafè soluble
- 5 g d'oli de gira-sol
- 5 g de vainilla enscradada
- 175 g de cacau en pols
- 125 g de farina
- 2 g de soda en pols
- 1 sobre de llevat en pols
- 6 clares d'ou
- 340 g de sucre
- Mantega

### Per al bany

- 250 g de nata líquida
- 175 g de cobertura de xocolata al 85 % de cacau

### Per a la decoració

- Gerds, groselles, móres...
- Fulletes de menta
- Sucre de llustre

### ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180 °C. Disposa el suc o el puré de pera en un bol i afegeix-hi la llet, el cafè, l'oli i la vainilla. Barreja bé els ingredients amb l'ajuda de la batedora. Reserva-ho.
2. A un altre bol, barreja el cacau, la farina, la soda i el llevat i afegeix-hi un pessic de sal. Uneix les dues barreges fins que la base quedi homogènia.
3. Bat les clares amb el sucre fins que estiguin a punt de neu i incorpora-ho a la barreja anterior lentament, perquè no baixi.
4. Unta un motlle tipus corona amb mantega, incorpora-hi la barreja i enfora-ho durant uns 30 minuts o fins que en punxar

el centre del pa de pessic l'escradents surti sec. Retira-ho i refreda-ho.

5. Per al bany de xocolata, escalfa la nata i, quan estigui calenta, incorpora-hi la xocolata a trossos. Remena-ho fins que es desfaci i la barreja quedi homogènia. Quan estigui a temperatura ambient, estén-la sobre el pa de pessic amb l'ajuda d'una paleta de pastisseria.
6. Decora la corona amb les fulletes de menta, els fruits vermells i el sucre de llustre. Deixa-ho reposar a la nevera unes 24 hores abans de servir-ho.





## MAGDALENES DE GINGEBRE AMB PERA



fàcil



1 a 3 €



35'

### INGREDIENTS PER A 4

- 100 g de mantega • 5 g de llevat
- 4 ous • 5 g d'extracte de vainilla
- 5 g de gíngebre en pols
- 3 g de cardamom • 50 g de sucre
- 50 g de sucre morè • 1 g de sal
- 125 g de farina

### Per al farcit

- 3 peres petites • 15 g de sucre morè • 100 g d'ametlla

### Per a la salsa

- 1 logurt • 10 g de coco ratllat
- 1 cullerada de sucre morè

### ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 200 °C. Barreja bé la mantega, el llevat, els ous i la vainilla.
2. Disposa el gíngebre a un bol i barreja'l amb el cardamom, el sucre, la sal i la farina. Incorpora aquesta preparació a la de l'ou i barreja-la amb una cullera de fusta fins que tots els ingredients estiguin integrats. Reparteix la barreja als motlles de magdalenes, prèviament folrats amb paper per enfornar.
3. Per al farcit, talla les peres a làmines fines i introdueix-les dins la massa. Tot seguit, afegeix-hi les ametlles i el sucre morè. Enforna-ho durant 20-25 minuts o fins que tot estigui enrosat. Deixa-ho refredar.
4. Barreja el logurt amb el coco ratllat.
5. Serveix les magdalenes amb la salseta de logurt i una mica de sucre morè per sobre.





## GOTETS TRICOLOR AMB TARONJA I MOSCATELL



mitjana



1 a 3 €



25' +  
nevera

### INGREDIENTS PER A 4

#### Per a la crema

- 6 rovells d'ou
- 50 g de sucre
- 25 g de maicena

- 600 g de llet semidesnatada
- 2 g d'extracte de vainilla

#### Per al farcit

- 4 taronges
- 6 magdalenes
- 100 g de moscatell
- 500 g de formatge fresc batut
- 200 g d'almívar de llet
- 40 g de dauets de caramel
- 10 g d'ametlla torrada

### ELABORACIÓ

**1.** Disposa els rovells d'ou, el sucre i la maicena a un

bol i barreja-ho bé.

**2.** Aboca la llet a un cassó i fes-la bullir. Quan comenci a bullir, incorpora-la a la barreja sense parar de batre. Posa-ho un altre cop al cassó, a foc mitjà, i remena-ho fins que la barreja agafi la consistència desitjada (en aquest pas, és millor que la barreja bulli durant 10 segons). Tot seguit, cola-ho ràpidament i incorpora-hi la vainilla. Tapa-ho amb film transparent de cuina a pell (tocant la

preparació) i deixa-ho refredar fins al moment de fer-la servir.

**3.** Renta les taronges, ratlla la pell i talla-les a grills.

**4.** Trosseja les magdalenes i disposa-les al fons d'un got, juntament amb el moscatell. Afegeix-hi els grills de taronja i l'almívar de llet. Col·loca-hi una capa de formatge fresc batut i, tot seguit, la crema. Torna-hi a posar formatge fresc batut. Decora-ho amb els dauets de caramel, l'ametlla torrada i una mica de la ratlladura de la taronja.



LONDRES @CORBIS





# Anglaterra

sabor del món

Llums de colors brillants per tots els racons, decoracions de Nadal vistoses, àpats festius plens de tradició... Descobreix com viuen els anglesos el seu Christmas Day.

Text Rosa Mestres

## CHRISTMAS PUDDING



mitjana



3 a 5 €



1 h 25'  
+ repòs

### INGREDIENTS PER A 8-10

- 750 g de farina
- 125 ml de llet
- 50 g de llevat fresc de cervesa
- 3 ous
- 100 g de sucre
- 125 g de mantega
- 50 g de sucre de llustre

### Per al farcit

- 120 g de nous trossejades
- 100 g de panses
- 150 g de sucre morè



Per a un acabat brillant, podem pintar el pudding amb una mica d'almívar



CUINA: VICTÒRIA TU BMO; FOTOGRAFIA: GALI ANDRHO QUIVEDO / LOFT WORBS; ESTILISME: ROSA BRAMONA

El 25 de desembre, o *Christmas Day*, és una de les celebracions més entranyables d'Anglaterra. Els carrers es vesteixen amb llums de Nadal vistosos, es canten nadales i es gaudeix al màxim de la família. Aquest dia, després d'obrir els regals que el Pare Noel (*Father Christmas*) ha deixat la nit anterior als mitjons, els anglesos acostumen a menjar gall dindi rostit amb salsa de gerds (*cranberry sauce*) o amb una salsa

feta amb el suc de la cocció del rostit (*gravy*). Aquest plat se sol acompanyar de salsitxes embolicades amb bacó (*pigs in blankets*), patates rostides amb mantega (*roast potatoes*), cols de Brussel·les i d'altres verdures. Per a les postres, no hi ha cap discussió: es menja el *Christmas pudding*, fet amb panses, fruits secs..., que se serveix acompanyat de salsa de rom o brandi o *custard cream* (semblant a la crema pastissera). També se serveixen *mince*



MINCE PIES © HINASTOCK



**1** Tamisem la farina en un recipient fons amb l'ajuda d'un colador. D'altra banda, escalfem la llet, l'aboquem a una tassa i la barregem amb el llevat. Afegim aquesta barreja a la farina.



**2** Trenquem els ous a un bol i els batem amb el sucre. Tot seguit, aboquem aquesta barreja sobre la farina tamisada. Hi afegim la mantega a temperatura ambient. Ho barregem tot.



**3** Amassem la preparació fins que quedi esponjosa i formem una bola. Disposem la massa en un bol i la tapem amb un drap. Ho deixem coure en un lloc sec i fresc durant 1 hora i mitja.



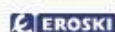
**4** Afegim les nous, les panses i el sucre morè a la massa i la treballam de nou. Col·loquem la massa en un motlle de campana i l'enforem, a 180 °C, durant 1 hora aproximadament. Ho retirem, ho deixem refredar i ho desemmotllem. Ho decoram amb sucre de llustre.



Ous frescos categoria A (classe M: mitjans). D'EROSKI.



Llet sencera esterilitzada (1,5 litres). D'EROSKI.



**+fàcil**

Dolces, tendres i de primeríssima qualitat, les panses sense llavors de Borges seran unes aliades perfectes a l'hora de fer tant plats dolços com salats.



CHRISTMAS CRACKER © THINKSTOCK



CHRISTMAS TURKEY © THINKSTOCK

ples, una mena de cassoles de poma amb mantega i fruita seca variada.

A la majoria de les cases no hi falten els Christmas Crackers, uns petits cilindres embolicats en paper de regal amb dos extrems prominents. Dues persones han d'estirar de les puntes. En fer-ho, el cracker es trenca i fa un soroll semblant al d'un petard. La persona que es queda amb la part més gran aconsegueix el petit regal que s'amaga al seu interior.

còctel & gourmet

# Nadal espurnejant

El gust amarg de la tònica combina perfectament amb la majoria de licors. Amb els nostres suggeriments, serà la reina de les festes.

Receptes còctels Marc Grañó Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works Estilisme Rosa Bramona

## CÒCTEL DE BENVINGUDA



fàcil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTS PER A 1

- 4 cl de vodka
- 10 fils de safrà
- 3 cl de cointreau
- 1,5 cl de suc de llima natural
- 1 culleradeta de sucre
- 3 glaçons de gel
- 15 cl d'aigua tònica

### ELABORACIÓ

1. Disposa el vodka a un got, afegeix-hi el safrà i deixa-ho infusonar durant 1 minut. Vés remenant amb una cullera. Filtra-ho.
2. Barreja el vodka infusonat amb el cointreau, el suc de llima i el sucre. Remena-ho perquè tots els ingredients es barregin bé.
3. Posa el gel a una copa tipus conyac i deixa-la refredar. Aboca-hi la barreja i, després, la tònica. Remena-ho un parell de cops suaument. Serveix-ho.

## AMB CAFÈ I MEL



fàcil



1 a 3 €



5'

### INGREDIENTS PER A 1

- 2,5 cl de cafè exprés
- 4 g de mel
- 2,5 cl de vi dolç o Pedro Ximénez
- 10 cl d'aigua tònica
- 2-3 glaçons de gel

### ELABORACIÓ

1. Barreja el cafè amb la mel i el vi dolç.
2. Disposa la barreja a un bol amb el gel perquè es refredi, remena-ho i, quan estigui freda, cola-la.
3. Col·loca el gel a un got llarg, aboca-hi la barreja i, tot seguit, afegeix-hi la tònica. Serveix-ho immediatament.



beure

# L'hora del brindis

Una copa entre hores, un aperitiu abans de la festa, una celebració especial, una taula única, un brindis... i, sempre, la companyia del cava. N'hi ha un per a cada moment i per a cada persona. En aquestes pàgines t'ho descobrim.

Text Alicia Estrada

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilisme Rosa Bramona





- 1 Mestres 1312 Brut Reserva
- 2 Anna de Codorniu Brut Rosé
- 3 Lavit Brut Nature Segura Viudas
- 4 Juvé y Camps Reserva de la familia Gran Reserva
- 5 Parxet Cuvée 21 Brut
- 6 Sumarroca Brut Reserva
- 7 Perelada Brut Reserva
- 8 Freixenet Brut Nature Reserva



**JUVÉ Y CAMPS RESERVA DE LA FAMILIA GRAN RESERVA**  
Taula de festa

VARIETATS: 40 % MACABEU, 40 % PARELLADA I 20% XAREL·LO

Gran Reserva d'una família de cavistes, a ella li correspon, en part, el mèrit d'haver acostat el cava a la gastronomia. Els seus 36 mesos de criança li atorguen un color daurat que parla de maduresa. Al nas, primer desperta la fruita blanca i de seguida arriben les aromes torrades. Manté una gran frescor i resulta cremós i molt ampli a la boca. Imprescindible a les taules festives i amb grans plats.



**PERELADA BRUT RESERVA**  
Plaer quotidià

VARIETATS: 40 % MACABEU, 30 % XAREL·LO I 30 % PARELLADA

Una bona opció per als amants dels escumosos clàssics i per als qui gaudeixen acompanyant el menú diari amb una copa de cava en comptes d'una de vi. L'opció brut agrada també als que busquin caves menys àcids, sense perdre ni gota de frescor ni caure en ser massa llaminer. Els 15 mesos que roman en bodega abans del degollament li donen estructura, elegància i amplitud sensorial. Bona relació qualitat-preu.



**FREIXENET BRUT NATURE RESERVA**  
Cava gastronòmic

VARIETATS: 40 % MACABEU, 30 % XAREL·LO I 30 % PARELLADA

Els brut nature agradaran a les persones que volen caves secs, ja que ofereixen els nivells més baixos de sucre. El caràcter d'aquest Freixenet el fa gastronòmic, aliat tant de les carns potents com de plats de caça suaus. L'hora de les postres no és el moment de treure'l a la taula. Aquest brut nature només es produeix les millors anyades i, ja des de la seva ampolla matisada, anuncia la cura d'un cava per a ocasions especials.



**LAVIT BRUT NATURE SEGURA VIUDAS**  
Aperitiu imprescindible

VARIETATS: MACABEU I PARELLADA

Un cava amb una gran càrrega de fruita. Per això, malgrat els 18 mesos de criança, dominen les aromes varietales del raïm: fa olor de poma, de notes cítriques i porta tocs d'herba. Per sota, apareix una lleu insinuació de fruits secs i mantega, resultat de la criança. El seu caràcter sec i la seva acidesa mitjana el fan adequat com a aperitiu i companyia d'entrants. També es comporta bé amb els plats orientals.



**MESTRES 1312 BRUT RESERVA**  
A la taula del peix

VARIETATS: 30% MACABEU, 30% XAREL·LO I 40% PARELLADA

El nom d'aquest cava, 1312, recorda l'any de la fundació del Celler Mestres, 28 generacions vinculades a la vinya i el vi. Un cava amable, fàcil de beure, carbònic, elegant i que combina molt bé les aromes de fruita del vi amb les notes de pastisseria de 24 mesos de criança. És bon amic dels fumats i de la cuina del peix blau, ja que el seu carbònic equilibrarà la sensació grassa a la boca.



**PARTXET CUVÉE 21 BRUT**  
Amb la cuina actual

VARIETATS: MACABEU, PARELLADA I PANSA BLANCA

Un cava de la zona d'Alella, veïna de Barcelona, que ofereix el caràcter diferencial de la pansa blanca, varietat característica del territori, i que aporta al cava cos, estructura i acidesa. Jove, molt pàl·lid, de reflexos verdosos, bombolla fina i nas fruitat, Parxet Cuvée 21 Brut és aliat de plats amb un toc àcid i de la gastronomia més suau, com amanides, pastes o arrossos lleugers de verdures, marisc...



**SUMARROCA BRUT RESERVA**  
Refreshant els rostits

VARIETATS: MACABEU, XAREL·LO, PARELLADA I CHARDONNAY

El vi amb el qual arrenca el procés procedeix de la Finca Sabartés, al sud del Penedès, molt a prop del mar. Per això, el cava conserva els tocs de fruita i la frescor del vi base. Després de 24 mesos madurant a les rimes de la bodega, el cava adquireix aromes de pastisseria i llevats, records de criança. Una bona opció per acompanyar els rostits d'au i les carns blanques, tan habituals a les taules de festa.



**ANNA DE CODORNÉU BRUT ROSÉ**  
A qualsevol hora

VARIETATS: 70 % PINOT NOIR I 30 % CHARDONNAY

Varietats de prestigi internacional per a un cava amb evocació de moments elegants. La copa arriba amb aromes de fruites vermelles: cireres i maduixes, sobre un fons de poma verda. Resulta cremós i refrescant, amb un bon equilibri entre l'acidesa i el sucre. Aquest cava està molt indicat per a l'hora de l'aperitiu o la pausa festiva entre hores i sempre és presagi de glamur. Convé prendre'l ben fred, tot evitant ensurts de congelador.



# caprabo

## el meu club



AMB LA TARGETA EL  
MEU CLUB CAPRABO

Estalviar és  
encara més fàcil

ACTIVA ELS  
TEUS DESCOMPTES  
DES DE LA WEB



1

Connecta't a  
la nostra web

2

Registra't o  
identifica't

3

Activa els teus  
descomptes a  
Els meus cupons

NO ET PERDIS ELS  
TEUS DESCOMPTES EN  
REFRESCOS, SNACKS, CERVESES,  
CAFÈ, PA TORRAT, AIGUA...  
I MOLTS MÉS.

Hola  
LLIUERCOMPADOR.  
caprabo

O DESCARREGA'T GRATUITAMENT  
L'APP DE CAPRABO AL TEU  
SMARTPHONE IPHONE O ANDROID  
Còmoda, ràpida i molt visual



www.elmeclubcaprabo.com

**EL REGAL PERFECTE**

La manera més dolça de donar les gràcies en aquestes festes és regalar els bombons merci. Les seves delicioses varietats de xocolata conqueriran tot tipus de paladars. Disponibles en caixes de 250 g i de 400 g.



**COMPARTEIX LA BELLESA DEL NADAL**

Ferrero et segueix acompanyant aquest Nadal amb presentacions úniques i exclusives com el Grand Ferrero Rocher, la Caja Diamante de Ferrero Rocher, l'assortiment de sofisticades receptes de Ferrero Golden Gallery o el nou estoió regal de Mon Chéri.



**Detalls dolços\***

Els bombons sempre són un bon regal i ara, al Nadal, encara més. De xocolata negra, amb fruits secs, amb menta... A les nostres botigues trobaràs una gran selecció on triar.

**PER QUEDAR MOLT BÉ**

Dues opcions irresistibles de Nestlé per a aquest Nadal. La Caja Roja, amb una exquisida selecció de bombons (caixa amb 22 o 44 unitats) i After Eight, fines i exquisides làmines de xocolata amb un lleuger interior de menta.



**PASSIÓ PER LA XOCOLATA**

Ningú es pot resistir als bombons Lindt, amb el seu cor de xocolata tendre i cremós que es fon lentament a la boca, i tampoc a l'exquisida selecció de bombons Lindt Dulces Deseos. Tot un plaer per als sentits.



POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIUS D'ESPAI.

Oral-B®

PRO-EXPERT



**BOCA MÁS SANA Y  
DIENTES MÁS FUERTES  
DESDE EL 1º DÍA  
CON USO CONTINUADO\***

**¿SABÍAS QUE...?**

En un año puedes llegar a perder hasta un 10% del esmalte que protege tus dientes. Esta erosión la provocan los ácidos de los alimentos y bebidas que consumimos a diario.

Protege y cuida tu sonrisa con los dentífricos PRO-Expert de Oral-B que contienen fluoruro de estaño estabilizado para proteger las 8 áreas que los dentistas más cuidan ya que actúa contra la erosión irreversible causada por los ácidos de comidas y bebidas.



\*Dientes más fuertes aplicado al uso de pastas PRO-EXPERT. El uso conjunto de cepillo eléctrico, dentífrico y colutorio Oral-B ayuda a mejorar la salud de tu boca.

**¡PRUÉBALO EN CAPRABO ●●●  
Y CONVÉNCETE!  
Y SI NO QUEDAS  
SATISFECHO TE SALE  
GRATIS\*\***

Estamos tan seguros de su eficacia que te invitamos a que lo pruebes y, si no quedas satisfecho, te devolvemos el dinero.

**Apdo. de Correos 61.097 28080 - Madrid**

Sexo\* Hombre  Mujer  C15000854P

Nombre\* \_\_\_\_\_

1º Apellido\* \_\_\_\_\_

2º Apellido\* \_\_\_\_\_

DNI\* \_\_\_\_\_ Fecha nacimiento\* \_\_\_\_\_

Tipo Via\* \_\_\_\_\_ Nombre Via\* \_\_\_\_\_

Nº\* \_\_\_\_\_ Piso \_\_\_\_\_ Puerta \_\_\_\_\_ Otros \_\_\_\_\_

CP\* \_\_\_\_\_ Localidad\* \_\_\_\_\_

Provincia\* \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Móvil\* \_\_\_\_\_

Email\* \_\_\_\_\_

Además de ti, ¿cuántas personas viven en tu casa?

Ninguna  Una  Dos  Tres  Cuatro o más

¿Podrías decirnos qué edades tienen cada uno?

Hombre  Hombre  Mujer  Mujer

Datos Bancarios Reembolso\*\*

BIC \_\_\_\_\_

IBAN\* E, S, \_\_\_\_\_

Cta. Bancaria\* \_\_\_\_\_

\* Campos obligatorios.

\*\*Promoción válida para compras realizadas desde el 01/12/2015 hasta el 31/12/2015. Se aceptarán participaciones hasta el 31/01/2016. Para recibir el reembolso del producto Oral-B Pro-Expert sólo tienes que rellenar el formulario cumplimentando todos los campos obligatorios y enviarlo junto con la fotocopia del ticket de compra y el código de barras original del producto, al apartado de correos 61.097 - 28080 Madrid. Para más información consultar las bases legales en <http://basespg.pdm.es/oralbxpert.html> Máximo reembolso 8,49 €. Promoción limitada por DNI/Hogar.

Los datos que voluntariamente proporciona a PROCTER & GAMBLE ESPAÑA, S.A. al participar en esta promoción serán utilizados por esta a los efectos de gestionarla, procediéndose a su cancelación una vez que se haya completado su participación en la misma. Todos los campos señalados con un asterisco son de obligada cumplimentación, de tal modo que la omisión de alguno de ellos podría comportar la imposibilidad de participar en esta promoción. De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, si desea acceder a sus datos, rectificarlos, cancelarlos, oponerse a su tratamiento diríjase a PROCTER & GAMBLE ESPAÑA, S.A. (Departamento de Promociones), Avda. de Bruselas, 24 28108 Alcobendas (Madrid) España.

**AMB PERSONALITAT**

L'estoig *Axe Collection* és el regal perfecte per als amants de les aromes masculines i amb personalitat. Està format per un aftershave amb la fragància *Black*, un desodorant bodyspray i un gel de dutxa.



**ELEGANT I FEMENÍ**

Floral, amb un toc cítric i un cor aquós de pera que reposa sobre un fons de fusta de sàndal i un toc de mus. Així és *Paula*, el primer perfum de l'actriu Paula Echevarría. Tota una delícia. L'estoig està format per eau de toilette natural spray i bodylotion.



# Regala bellesa

Fragàncies que deixen petjada per a ell i per a ella, un perfum unisex, molt natural, per als més joves i un detall especial per a les coquetes de la casa. A les nostres botigues hi trobaràs detalls de bellesa ideals per regalar als teus aquests dies de festa.



**UN DETALL ESPECIAL**

Les coquetes de la família estaran encantades amb aquest *necesser de Frozen*. Conté dos bàlsams labials amb gust de fruita i forma de cor i un bàlsam labial en stick.



**MOLT NATURAL**

El grup musical *Auryn* acaba de llançar el seu perfum unisex *Life!* L'estoig conté una fragància, una motxilla oficial i un codi exclusiu per participar a un sorteig *Meet & greet* amb els components del grup.



## NOSALTRES

### notícies

## Amb els productes de proximitat

Supermercat referent en productes de proximitat, Caprabo va fer, un any més, la seva campanya anual de productes catalans. En aquesta edició va comptar amb els 11 productes catalans que tenen el segell de Denominació d'Origen Protegida.



Durant el mes d'octubre, Caprabo va dur a terme, a les 282 botigues que la companyia té a Catalunya, la seva tradicional campanya de suport als productes catalans, que se celebra des de fa més de dues dècades. En aquesta ocasió, la iniciativa va augmentar en un 3 % el nombre de productes i en un 5 % el nombre de proveïdors. En total, les botigues van disposar de 820 referències de 125 proveïdors en més de 40 categories de productes, amb un descompte de fins al 50 %.

En aquesta nova edició de la campanya de productes catalans, que dona continuïtat a l'aposta de la nostra companyia per l'assortiment, la qualitat i els productes frescos, cal destacar, a més, la presència dels 11 productes catalans que tenen el segell oficial europeu Denominació d'Origen Protegida (DOP). Caprabo és l'única cadena

de supermercats que disposa de tots els aliments amb DOP catalanes, uns productes amb el segell de qualitat que, el darrer any, ha registrat un augment de vendes de més del 21 %.

#### A Barcelona Degusta

Caprabo també mostra el seu suport amb els productes de proximitat a la fira Barcelona Degusta, celebrada el mes de setembre. Un total de 17 productors, procedents de 10 comarques catalanes, van oferir degustacions i van vendre els seus productes a l'estand de la companyia.



## Èxit de les franquícies Caprabo

El model de botigues Caprabo en franquícia segueix creixent. L'any 2015 s'han obert 15 noves franquícies, totes elles a Catalunya, cosa que suposa un total de 38 centres, repartits entre Barcelona (22), Lleida (5), Tarragona (5), Girona (2), Ossa (1) i Andorra (3). Aquestes 38 franquícies han suposat la creació de 250 llocs de treball i han representat una inversió aproximada d'uns set milions d'euros, així com la incorporació de més d'11.000 metres quadrats de superfície comercial a la seva xarxa.

Amb més de mig segle al sector de la distribució alimentària, Caprabo avança en la seva estratègia d'expansió amb un model integral de botiga, que aglutina els principals atributs corporatius i comercials de la companyia, en petites poblacions de Catalunya. Així ho explica el director de Franquícies de Caprabo, Claudio Estévez: "L'evolució del negoci de franquícies de Caprabo registra una evolució molt positiva. Ens permet obrir en poblacions on, fins ara, no teníem presència. D'aquesta manera podem acostar Caprabo a més persones amb un model de botiga de referència."

Caprabo gestiona cada projecte de franquícia de manera individual, amb un pla de viabilitat propi, proporcionant suport constant i assessorament a l'emprenedor, més enllà de l'obertura del seu negoci, per aconseguir que aquest sigui rentable.



## CAP NEN SENSE UN ÀPAT!



Caprabo torna a col·laborar amb Creu Roja i el seu programa de suport a l'alimentació infantil. Sota el títol Cap nen sense un àpat!, posa a disposició dels clients un marc de fotos per

valor d'1 €. Els beneficis aniran destinats a beques d'alimentació per a nens i nenes en risc d'exclusió social. Promoció fins a esgotar existències.



## CAPRABO I EL GRUPO PLANETA

Caprabo i IFP-Grupo Planeta han signat un acord de col·laboració per promoure la Formació Professional oficial connectada amb les necessitats del mercat laboral. Caprabo participarà al Consell Assessor d'IFP-Grupo Planeta (Innovació en Formació Professional) per adequar els plans docents a les necessitats reals i, entre d'altres coses, col·laborarà en la realització d'activitats formatives, facilitarà material didàctic i promourà la creació d'una borsa de treball.



## SUPORT ALS REFUGIATS



Caprabo i Creu Roja van realitzar, el mes d'octubre, una campanya de captació de donacions per als refugiats de Síria. Els nostres clients van poder fer aportacions econòmiques d'ajuda a Creu Roja amb la compra de targetes solidàries de diferents valors o a través del portal [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com).

## Més a prop de les famílies

Caprabo i el seu programa Benvingut Nadó, presents a diferents esdeveniments relacionats amb els més petits.

La nostra companyia ha participat al Saló de Famílies Nombroses de Catalunya i a la Festa dels Súpers per donar a conèixer el programa Benvingut Nadó.

- **III Saló de Famílies Nombroses de Catalunya.** La nostra companyia va participar doblement al saló, organitzat per l'Associació de Famílies Nombroses de Catalunya (FANOC). A més d'oferir el berenar a la zona d'activitats infantils, va comptar amb un stand propi. Els visitants que s'hi van acostar van rebre informació sobre els programes que Caprabo ofereix a les famílies nombroses — lliurament de canastretes dobles, descomptes per les seves compres... — i van participar al sorteig presencial de quatre canastretes, valorades en 100 €.
- **19ª edició de la Festa dels Súpers 2015.** Caprabo va estar present al recinte que la Festa dels Súpers havia habilitat per als



nadons. Allà va informar de tots els programes que ofereix a les famílies amb nadons: lliurament de canastretes als nens acabats de néixer, descomptes a les famílies nombroses...

Caprabo ofereix als pares i mares el portal [www.bienvenidamatrona.com](http://www.bienvenidamatrona.com). En aquesta web, poden preguntar online tots els seus dubtes.



## Caprabo estrena nova web

Més ordenada i intuïtiva, la nova web de Caprabo permet accedir a les diferents ofertes de la botiga i a la informació corporativa, de manera fàcil i còmoda.

- **La nova [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)** està pensada perquè els usuaris puguin accedir a totes les dades corporatives, ofertes de productes i avantatges d'estalvi d'una manera senzilla i ràpida.
- **Capraboacasa.** Entrada al nostre supermercat online. La secció ofereix un apartat d'ofertes i promocions, permet descarregar-se l'app capraboacasa i dona accés al taller Chef Caprabo.
- **Ofertes i promocions.** Informació sobre avantatges d'estalvi a Caprabo. Amb accés a capraboacasa i la possibilitat de fer-se soci d'El Meu Club Caprabo.
- **Proper a tu.** Els productes de proximitat que pots trobar a Caprabo.

- **El Meu Club de l'estalvi.** Les oportunitats i avantatges que ofereix El Meu Club Caprabo.
- **Les Nostres Marques.** Caprabo disposa d'una extensa gamma de marques pròpies.
- **Benvingut Nadó.** Com obtenir la canastreta, accés a [www.bienvenidamatrona.com](http://www.bienvenidamatrona.com), etc.



# www.BenvingudaLlevadora.com



**Benvinguda Llevadora** es un Projecte online de preparació i suport a la maternitat, elaborat exclusivament per expertes llevadores, que et permetrà realitzar les teves preguntes sobre l'embaràs, part i el postpart, obtenint la resposta a l'instant. Amb el servei Benvinguda Llevadora **serà com tenir una llevadora a casa teva.**



**1** Resol els teus dubtes sobre l'embaràs, part i post part i rep el suport de la nostra Llevadora Virtual a: **Pregunta a Mati.**



**2** De la mà del prestigiós pediatra **Dr. J. Mateu Sancho**, et donem resposta a les preguntes més freqüents del dia a dia del teu nadó.



**3** Pots sol·licitar la canastilla del programa Benvingut Nadó Caprabo **totalment gratuïta.**

Les preguntes i respostes són proporcionades per Llevadores que pertanyen a la **Federación de Asociaciones de Matronas de España** i **Asociación de Matronas de España.**



Programa

## BienvenidoBebé

*A tu lado desde el primer momento*





SELEQTIA®

## TENDRE I DELICIÓS

Aquest Nadal tasta el Tiramisú d'EROSKI SeleQtia. S'elabora amb un tendre pa de pessic savoirdi, amarat amb un inconfusible licor de cafè i cobert amb una crema suau de formatge mascarpone. Mmm!

EROSKI

## UNES POSTRES EXQUISIDES

Farcides i cobertes amb una exquisida capa de xocolata, les lioneses EROSKI seran el punt final perfecte per dur a la taula a qualsevol celebració. Els teus convidats quedaran encantats.



## NOU FORMAT

Si a casa teva la nocilla "vola" tan bon punt obres el pot, no t'amoïnis. Al mercat hi pots trobar un nou format de 750 g que, a més de tenir més quantitat de producte, t'ajudarà a estalviar.

## MÉS PRÀCTIC

La marca Anxoves de l'Escala-M. Sureda té un nou envàs en el qual els filets d'anxova estan disposats en horitzontal, la seva forma clàssica de presentació. D'aquesta manera, els consumidors podran treure els filets sense problema i d'una manera més fàcil.



## EDICIÓ ESPECIAL

Els amants de la crema d'avellanes amb cacau i llet Nutella segur que estaran encantats durant aquests dies de Nadal. Tots els gots d'aquesta firma es vestiran de festa amb una edició especial de l'Snoopy. Col·lecciona'ls!





EROSKI  
**Sannia**

## CONTROLAR EL COLESTEROL

Els panets EROSKI Sannia amb fibra de civada, enforats al nostre forn de pa, contenen betaglucans, que ajuden a reduir els nivells de colesterol en sang. Emporta-te'ls de les nostres botigues acabats de fer i gaudeix-ne durant el dia!

## DECÀLEG

Hola  
LLIURECOMPRADOR  
caprabo

art.  
**1**

Tot comprador té la llibertat de gaudir de la varietat i d'escollir el que més li agradi.

Llista de la compra

## ELIMINA LES TAQUES

Amb un actiu blanquejant emprat pels dentistes, el nou dentífric Colgate Max White Expert White elimina el groc de les dents que apareix amb el pas del temps. Gràcies a la seva fórmula, aquest producte va més enllà de la superfície de l'esmalt i elimina les taques més profundes.



## AFAITAT PERFECTE

Dues solucions de Gillette per a l'aïtat. Els carregadors Fusion Proglide, amb làmines molt fines que tallen el pèl sense esforç i redueixen les estrebades, i els Fusion Proglide Power, amb microosques que aconseguen un tall més apurat i redueixen la irritació.

## els 5 sentits de... Christian Escribà\*



**GUST** **Quin sabor t'agrada més?** En principi m'agrada tot i, si està ben combinat, encara millor. Per exemple, unes postres de llima i merenga, una torrada de xocolata amb oli i sal o un *Bloody Mary*.

**I la xocolata?** La xocolata m'agrada tota. Si és sola em quedo amb una xocolata negra entre el 64 % i el 80 % de cacau. Però també m'agrada fer combinacions com la xocolata blanca amb àcids com els gerds o la llimona o la xocolata de llet amb cacauets i flor de sal.

**OLFACTE** **Què significa per a tu l'olor d'un pastís que acaba de sortir del forn?** Aquesta és la millor pastisseria del món. La pastisseria feta, cuita i menjada cada dia.

**OÏDA** **Quan estàs en ple procés creatiu, a qui escoltes?** D'entrada sempre escolto al client i, després, m'agrada escoltar música. Sempre he pensat que és el medi de transport més màgic que ha existit mai. En el meu cas em transporta a mons fantàstics que després intento plasmar en els meus pastissos.

**TACTE** **Quina és la textura que triomfa a la pastisseria actual?** La combinació de

diferents textures és la que més agrada. La qüestió és que la construcció del pastís i la barreja de textures estigui pensada i ben equilibrada. No és tan fàcil com sembla. Per exemple, una de les grans combinacions dolces que m'agrada podria ser el Suís. Fixa't, combinem una xocolata calenta, espessa i molt potent de sabor amb una nata muntada freda i lleugera i ens ho mengem amb un melindro del dia.

**VISTA** **L'any passat vas presentar a Singapur Fantasia, un món fantàstic, de 8.000 metres quadrats, fet amb xocolata, sucre... Com va anar?** Fantasia era un dels meus somnis i el vàrem poder portar a terme. Ara estem fent el documental perquè ho vull ensenyar a tothom. Tant de bo algun dia es pugui fer a Barcelona!

**Les sabates de xocolata i els anells de caramel triomfem per la vista... i les flors de sucre de la Patricia Schmidt, la millor pastissera que he conegut mai i tinc la sort que sigui la meva dona.**

**T'agrada que la gent et miri mentre treballes?** Sí, m'agrada que la gent miri com treballem. La pastisseria és un ofici molt maco de veure. L'artesania i veure els especialistes que formen part de l'equip Escribà en acció quasi bé diria que és un espectacle. A la botiga de Gran Via, com disposem de més espai, podem fer-ho davant del públic.

\* Inquiet, imprevisible i amb una creativitat desbordant, Christian Escribà és considerat el geni de la pastisseria. Del seu taller surten creacions tan singulars com els anells de caramel, el bombons en forma de llavis, les sabates de xocolata, els pastissos que exploten... Un món de sensacions i plaer que no deixa indiferent a ningú. Més informació: 93 454 75 35.

# Ingredients

aigua, braçó de vedella,  
costella de porc,  
pernil ibèric de gla,  
gallina, ceba, pastanaga,  
col, porro, cigrons,  
patata, all  
i sal marina.

- \* La diferència està en els nostres ingredients frescos i la cocció en olla a foc lent

**ANETO**  
100% NATURAL

us desitja Bones Festes

[www.caldoaneto.com](http://www.caldoaneto.com)





Segueix  
**revolucionant**  
 la forma de **cuinar**



Deliciosos plats complets per a **tota la família**

Conté:  
**Fideos orientals  
 i condiment**

Afegeix  
 els teus ingredients  
 frescos

Cuina-ho  
 tot en 1 paella

Llest en només  
**18 minuts**

**¿Wokinamos?**