

caprabo

amb  EROSKI



Nº 333 / ANY XL
2 EUROS

sabor

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

**Amb les nostres
marques pròpies...**

**Un menú per
quedar molt bé**

**Amb carn o sense
Propostes per
a tots els gustos**

**Cuinar amb nens
Pastissos
per a la mama**



Benviguda, primavera!

**NOVES
SECCIONS
DESCOBREIX-LES
A L'INTERIOR**
»

..... Més de 30 plats per fer a casa

SANYTOL

Elimina el
99 % de
los gérmenes



Respetar
la piel

No
mancha

Huele
bien

Descubre la nueva
desinfección
sin lejía



Edició 333
Primavera 2016
Any XL

Dpto. 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: Filipa Silva (directora d'art)
i Bernardo Álvarez

Fotografia: Joan Cabacés

Impressió: Rotocayfo
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: in-Store Media,
Tel. +34 934 342 060
Coordinació comercial: José Luis Targa
i Teresa Sánchez Martín

Foto de portada: Dani Muntaner
i Joan Cabacés



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). Impresió amb paper ecològic.

editorial

El producte local és futur

A Caprabo sempre volem donar als nostres clients els millors productes i la màxima qualitat. Per això, des de fa alguns anys donem suport a l'economia local i, a través d'ella, als aliments de proximitat.

A les nostres botigues es poden trobar peixos acabats d'arribar de les llotges més properes, fruites i verdures de les nostres comarques, formatges i embotits de petits productors, olis i vins de cooperatives catalanes... Més de 1300 referències que, si les tastes, es convertiran en les teves preferides.

Molt més saborosos, ja que es venen en plena temporada i al seu punt just de maduració, els productes locals s'elaboren a prop de casa, no han de fer grans viatges per arribar a la teva taula i, per tant, són molt rics en vitamines i minerals. Això repercuteix directament en el gust dels

plats que cuines amb ells i, evidentment, en la teva salut i la dels teus. A més, com es produeixen a pocs kilòmetres de la nostra botiga, són més respectuosos amb el medi ambient. Cada cop que comprem aquests productes, fem un gest per reduir les emissions de CO₂. Oi que ara et ve de gust tastar-los?

I, perquè puguis preparar plats deliciosos amb tot allò que compris a les nostres botigues, aquí tens la revista Sabor... Més de 30 receptes que sempre t'ajudaran. No te les perdís!

Feliç primavera!

Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconseguir la revista amb la teva **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 promoció d'El Meu Club Caprabo els trobaràs a

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a

www.tusrecetasconsabor.com



34



24



44

06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 EL NOSTRE MENÚ

12 EL CONVIDAT

14 NOTÍCIES

16 MARIDATGES

18 SABER ESCOLLIR

82 EL XEF: MEY HOFMANN

NOSALTRES: CAPRABO

77 NOTÍCIES

80 NOVETATS

●○○ DIA A DIA

20 El meu sabor Nani Marquina, pionera en el disseny contemporani de catifes, ens parla de la seva feina, dels seus viatges, la seva família...

24 Chef Caprabo El xef Joan Gurguí ens explica com preparar uns deliciosos calamars amb ceba.

26 Culinar amb nens Un pastís preparat amb molt d'amor pels petits de la casa és un regal perfecte per a la mama.

30 Receptes saludables T'expliquem els avantatges i inconvenients dels sucus de moda: els detox.

34 Sa i de tupper Una amanida d'arròs amb llagostins, ideal per menjar fora de casa.

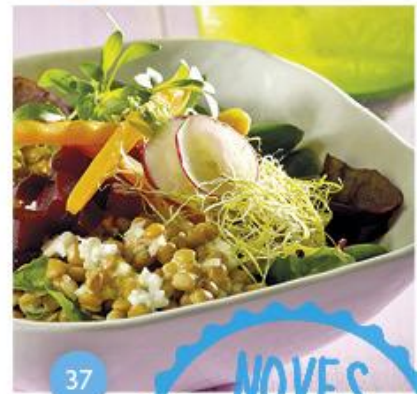
36 Entrepans creatius El nostre pa de pagès multicereals, amb poma, brots tendres i pesto.

37 Especial llegums Celebrem l'Any Internacional dels Llegums amb una deliciosa amanida de llenties.

38 Cuina fàcil Ràpida de preparar i molt versàtil, la pasta és una gran aliada a la cuina.

40 La teva compra més intel·ligent Les nostres marques pròpies ofereixen una gran qualitat a un preu inigualable.

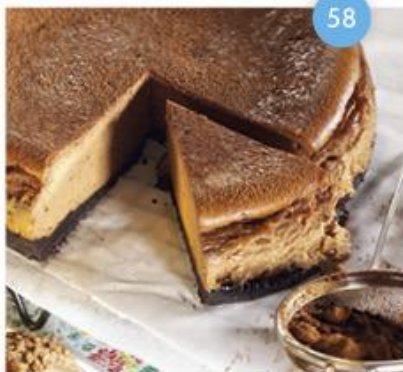




NOVES
SECCIONS
DESCOBREIX-LES
A L'INTERIOR
»

44 **Avui tenim...** El rèmol i el secret ibèric són una autèntica delícia per al paladar.

48 **Sabor lector...** Un dels nostres lectors ens explica el seu plat preferit.



●●○ DIES ESPECIALS

50 **De temporada** T'ofereim unes idees pràctiques per cuinar sense esforç plats que s'adaptin fàcilment a la dieta vegetariana.

58 **Idees dolces** Els pastissos de formatge o cheesecakes agraden fins i tot als qui no són massa amants del formatge.

60 **Recepta de proximitat** El formatge tendre de cabra ARCOO és ideal per assaborir sol o en companyia.

62 **Tradicional o reinventat** Les 'torrijas', a l'estil tradicional o amb un toc modern, són boníssimes.

64 **Sabor del món** T'apropem a Holanda, un país ple de racons encantadors i amb una gastronomia per descobrir.

●●● TENDÈNCIES

68 **Gastronomia i disseny** Al nou Flax & Kale de Teresa Carles triomfen els productes de la terra.

70 **Còctel & gourmet** Atreveix-te amb una caipirinha amb fruita de la passió.

72 **Beure** Indispensable per a un bon gintònic, la tònica ha passat de ser sempre la segona a convertir-se en protagonista.

74 **Bellesa** Consells per cuidar la pell dels nadons i shopping amb els millors productes.

PRIMERS

Amanida d'espínacs, taronja i foie	48
Amanida marinera	39
Arròs amb mango i llagostins	34
Crema de pèsols holandesa	66

SEGONS I PLATS ÚNICS

Calamars amb ceba	24
Faves guisades amb costella de porc	56
Ous remenats amb pernil ibèric	52
Patates farcides amb carn picada	54
Pollastre amb salsa de mandarines i fruita seca	43
Secret ibèric amb emulsió de pera	47
Tabule amb verdures i vedella	21
Rèmol a l'estil asiàtic	45

VEGETARIANES

Amanida de flors de carbassó farcides	69
Coliflor amb salsa d'espàrrecs i herbes	43
Crema de carxofes amb oli d'olives	42
Entrepà de poma amb brots tendres	36



61



38

Faves guisades amb tofu	57
Gotets tricolor amb formatge de cabra	61
Llenties amb vinagreta de mostassa	37
Ous remenats amb verdures	53
Patates farcides als tres formatges	54
Tirabuixons amb espàrrecs de marge	38

POSTRES I BEGUDES

Caipirinha amb fruita de la passió	70
Cheesecake de xocolata	58
Pastís de floretes	27
Pastís de gerds i nata	28
Peres farcides de trufes	43
'Torrija' clàssica	62
'Torrijas' de brioix amb cafè	63
Suc antioxidant amb maduixes	33
Suc detox amb espínacs	32
Suc detox amb remolatxa	32
Suc diurètic amb pinya	33
Suc energitzant amb plàtan	33

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

menja sa
www.menja.es

V&B PORCELLANA
BLANCA
www.vbestudi.com

habitat
www.habitat.net/es

natura
www.naturaselection.com

ACME
DIVISIÓ HOSTELERIA
ACTIVITATS REGIONALS, S.L.
www.acmehosteleria.com



*Borgees
Que bo que és!*

el nostre menú...



Per sentir-se molt bé

Els vins blancs, sense fusta, frescos i fruitats, combinen perfectament amb els menús primaverals i lleugers. Martivillí suma, en nas, aromes de fruita verda i cítrics. En boca, aporta l'estructura d'un vi gastronòmic i una bona persistència.



42 Crema de carxofes amb oli d'olives



69 Amanida de flors de carbassó farcides



56 Favas gulsades amb tofu



28 Pastís de gerds i nata

MARTIVILLÍ
DO Rueda
Bodegas Ángel
Lorenzo Cachazo
100 % verdal



32 Tres sucus per escollir: energitzant, antioxidant i diurètic

Bufet amb els amics

Per a un sopar divertit... un vi divertit, d'un color maduixa brillant, fresc i fruitat. Aquest vi rosat, si el prens ben fred, serà un bon company del formatge de cabra i dels arrossos. A més, també farà bona companyia al pernil.



61 Gotets tricolor amb formatge de cabra



52 Ous remenats amb pernil ibèric



34 Arròs amb mango i llagostins



43 Peres farcides de trufes

GRAN FEUDO ROSADO
DO Navarra
Bodegas Chivite
100 % garnatxa





Ara les teves verdures Findus amb el nou tancament ZIP

- *En una bossa més pràctica que t'ajuda a estalviar*
 - *A més... volem regalar-te la "cuina dels teus somnis"*
- Entra en el sorteig comprant verdures Findus*



www.renuevatucocinaconfindus.es



...la mateixa qualitat de sempre,
ara amb tancament ZIP
¡¡més pràctic per tu!!

0,75€
DESCOMPTA



www.findus.es

Cupó descompte immediat per la compra de Pèsols Fins 750G, Menestra de l'horta 750G, Mongeta verda plana 750G o Amanida Russa 750G. Un únic val per compra. Promoció vàlida de l'1 d'abril al 31 de maig de 2016 amb la Targeta el Meu Club Caprabo.

Un viatge pel món

Un envelliment prolongat aporta una bona estructura a aquest cava reserva, que li permet enfrontar-se amb èxit al toc fumat dels pèsols. Les seves delicades aromes i el seu fons suau acompanyaran bé el caràcter del peix i la cocció asiàtica.



66 Crema de pèsols holandesa



45 Rèmol a l'estil asiàtic



58 Cheesecake de xocolata



70 Calpirinha amb fruita de la passió

BRUT BARROCO
DO Cava
Freixenet
40 % parellada,
30 % macabeu
i 30 % xarel·lo



Una festa per recordar

Bona harmonia entre aquest vi jove, amb una lleugera criança de cinc mesos, i el plat principal del menú. Això sí, amb la coliflor beurem aigua, ja que les seves aromes de sofre ofeguen el millor vi. A l'hora del pastís, tornarà l'alegria.



48 Amanida d'espinacs, taronja i fole



47 Secret Ibèric amb emulsió de pera



43 Coliflor amb salsa d'espàrrecs i herbes



27 Pastís de floretes

BRUBERRY
DO Montsant
Portal del Montsant
Garnatxa,
carinyena
i syrah



Taules plenes de tradició

Per a aquest menú podríem optar per un blanc amb fusta o un negre jove o criança, com aquest vi de La Rioja, que també apunta tradició per les seves fruites vermelles que embolcal·len amb suavitat un fons de vainilla i cacau. Triomf per als amants del Rioja clàssic.



54 Patates farcides als tres formatges



39 Amanida marinera



24 Calamars amb ceba



62 'Torríja' clàssica

VIÑA ALBERDI
CRIANÇA
DOQ Rioja
100 % ull de llebre
La Rioja Alta



Experiencias CUCA

*Disfruta de los exquisitos sabores CUCA.
Irresistibles productos frescos seleccionados en origen,
garantía de una experiencia superior.*



CUCA®

Selección y Elaboración Superior

 CONSERVAS
SELECTAS
DE GALICIA

Más experiencias en
www.conservascuca.com

“ Les cerveses 0,0, com l'Aigua de Moritz, són una bona opció quan volem cuidar-nos. ”

Gaudeix de la vida sense renunciar a res

Sergi Martínez

Director de màrqueting de Cerveses Moritz

A tots ens agrada la bona vida: sortir, divertir-nos, passejar, els dinars a l'aire lliure... Però també ens agrada cuidar-nos. Això sí, amb un principi bàsic: cuidar-se no vol dir renunciar a una bona cervesa. La 0,0 pot ser una bona recompensa, per exemple, per incentivar-nos a fer esport. A més proporciona una hidratació extra saludable, que garanteix el benestar i aconseguim que l'activitat física realitzada sigui molt satisfactòria. El seu alt nivell d'hidratació i el seu contingut en sodi, potassi, iode, magnesi i fòsfor restableixen l'equilibri electrolític després de perdre sals amb l'esforç físic i la situen com una refrescant alternativa que ajuda a la recuperació orgànica i muscular després de fer esport.

Per a tots als qui els agrada menjar saludable però sense renunciar al plaer de la bona taula, una cervesa 0,0 pot ser la millor opció d'acompanyament. El seu baix contingut calòric la converteix en la millor alternativa per trencar la monotonia de la dieta. A més aporta tota la fibra i els nutrients dels seus ingredients.

D'altra banda, la 0,0 la poden consumir, sense cap mena de problema, les dones embarassades que volen seguir bevent cervesa durant aquest període de la seva vida.

Per tot això nosaltres recomanem l'Aigua de Moritz, la cervesa 0,0 de Cerveses Moritz. A més de ser l'única cervesa sense alcohol elaborada amb aigua mineral natural del brollador Font d'Or del Montseny, té els mateixos ingredients naturals que la cervesa tradicional: aigua, malta, llúpul i llevat, però se li suprimeix totalment l'alcohol. El seu color pàl·lid, gairebé cristal·lí, és el seu signe d'identitat. Es tracta d'una 0,0 molt aromàtica que destaca per les seves notes florals, ja que està perfumada amb flors de llúpul de Saaz, que li confereixen un toc sofisticat.

Concretament, l'Aigua de Moritz aporta 6,6 grams de fibra soluble, una quarta part de les nostres necessitats diàries. A més, es tracta d'una cervesa 0,0 *mother-friendly*, ideal per consumir durant l'embaràs i la lactància, perquè permet seguir gaudint del plaer de prendre una cervesa renunciant a l'alcohol, però aportant, al mateix temps, tota una sèrie d'avantatges. El seu contingut en maltodextrines facilita una alliberació lenta de la glucosa, cosa que evita hiperglucèmies i hipoglucèmies reactives. A més, també permet millorar el sistema immunològic amb l'increment de leucòcits i limfòcits que suposa.



FOTOGRAFIA: JOAN CABACES



100% FRUTA SÓLO FRUTA



agenda

FIRA DEL CÍTRIC DE XERTA

2 I 3 D'ABRIL

La comarca del Baix Ebre té a Xerta **una ocasió perfecta per gaudir de les seves reconegudes taronges i d'altres cítrics, com ara llimones i mandarines**, gràcies a aquest popular esdeveniment. Els assistents gaudiran de les activitats culturals, concursos, tallers, degustacions d'embotits, de licors de cítrics, etc.
www.taronjadexerta.com

ALIMENTARIA 2016

25 AL 28 D'ABRIL

Allimentaria, el Saló Internacional de l'Alimentació i les Begudes, tornarà a omplir a finals d'abril la capital catalana amb milers de professionals del sector. **Aquesta cita indispensable creix, any rere any, en nombre d'expositors i visitants** que aprofiten per mostrar i conèixer totes les novetats i tendències.
www.allimentaria-bcn.com

JORNADAS DE EXALTACIÓN Y FIESTAS DE LA VERDURA

22 D'ABRIL A L'1 DE MAIG

La ciutat navarresa de Tudela acull, **un any més, un autèntic festival en el qual la verdura és la gran protagonista**. En la vint-i-unena edició, aquesta històrica localitat tornarà a oferir degustacions, tallers de cuina per a adults i nens, mosalcs, concursos de minestres, tastos de vins impartits per experts, visites a finques, mercats...
www.jornadasverduratudela.com

investigació

És possible conrear a Mart?

Si finalment l'home dona el salt a Mart, cal conèixer a priori si es donen les condicions per conrear plantes destinades a alimentar els "colons" i si aquestes serien o no comestibles. Aquesta interessant hipòtesi s'està estudiant a la Universitat de Wageningen (Països Baixos). **Amb sòl proporcionat per la NASA, han demostrat que el conreu sí que és factible**. El problema rau en el fet que són terres amb traces de metalls pesats, tòxics per a l'home. Falta saber si els aliments inclouen aquests agents nocius.

aromateràpia

Cítrics contra l'insomni

No cal parlar de les grans possibilitats gastronòmiques dels cítrics.



Però, i de les seves propietats terapèutiques? L'aromateràpia científica fa servir, des de sempre, els exemplars d'aquesta família (llimona, taronja, mandarina, aranja, llima, bergamota...) com a calmants del sistema nerviós. **Diversos estudis han demostrat que els olis essencials de les seves fulles, la pell, les flors, etc. ajuden a combatre afeccions com l'insomni, l'ansietat, l'estrès...** N'hi ha prou amb pelar qualsevol d'aquestes fruites per gaudir de la seva potent aroma.



estudi

Menjar postres dolces ajuda a no picar

Segons un estudi de la Universitat Estatal de Georgia, a Atlanta (EUA), menjar alguna cosa dolça al final dels àpats ajuda a prolongar la sensació de sacietat, **reduïx la gana i, per tant, contribueix a evitar el fet de picar entre hores, una de les principals causes de l'augment de pes**. Els autors de l'estudi, publicat a la revista *Hippocampus*, expliquen que el consum de dolços modifica la memòria episòdica, que influeix en la presa de decisions relacionades amb la nostra conducta. Així, per exemple, si hem pres alguna cosa dolça per postres, quan tornem a tenir gana, recordarem aquesta sensació d'haver menjat i no sentirem la necessitat de picar.

LLIBRES

Proteínas vegetales

160 pàgines, Lunwerg. Preu: 11,95 €

El xef Fern Green ens proposa 66 receptes antioxidants originals en un pràctic manual per als amants del gènere. **Les seves pàgines ens acosten al món de les proteïnes i, més concretament, al de les vegetals**, que són les autèntiques protagonistes de saboroses i saludables propostes.



pla de l'ONU

Els Roca, ambaixadors
contra la fam



Joan, Jordi i Josep Roca, del restaurant El Cellar de Can Roca (tres estrelles Michelin), han estat nomenats Ambaixadors de Bona Voluntat de l'ONU. D'aquesta manera, es converteixen en els primers distingits específicament per lluitar contra la fam i la desnutrició. La iniciativa s'emmarca en els nous objectius de les Nacions Unides per aconseguir el desenvolupament sostenible. Els xefs ja han anunciat que **el seu primer projecte serà un programa pilot relacionat amb el sector agrícola i la transformació d'aliments a Nigèria**, per ajudar a treure més profit de les collites i a conservar millor els productes.

a Espanya

Ingesta energètica desequilibrada

Els espanyols tenim un perfil d'ingesta d'energia desequilibrat. Amb aquesta contundència s'expressa l'estudi ANIBES, publicat a la revista *Nutriens*. **Segons aquesta investigació, cereals, carns, olis i greixos són els grups d'aliments més comuns als àpats diaris.** Tot seguit, trobaríem la llet i els productes lactis, fruites, precuinats, verdures i hortalisses i begudes sense alcohol. Finalment, els productes amb una menor presència són el peix i el marisc, els sucres i dolços, les begudes alcohòliques, llegums, salses i condiments, aperitius i suplementes. A més, aquest estudi incideix en l'elevat consum de proteïnes, per sobre dels nivells recomanats.

beneficis

Julivert: digestiu i diürètic

Que aixequi la mà qui no faci servir julivert en algun dels seus plats... Aquesta herba culinària aporta color —un intens to verd— i gust —lleugerament amarg i picant— a molts dels nostres plats que, sense el julivert, no arriben a la perfecció. I si, a més, com és el cas, resulta beneficiós per a la salut, doncs tenim al davant nostre un gran protagonista de la gastronomia mediterrània. El julivert és una font rica de vitamines (A, B, C i K) i presenta dues qualitats beneficioses: d'una banda, **és un potent diürètic, perfecte per ajudar el cos a desfer-se de l'excés de líquids i, de l'altra, és molt digestiu.** També se li atribueixen qualitats anticancerígenes.



legislació de la UE

Avenç per regular els greixos trans

Un any d'espera, diverses reclamacions de consumidors, empreses, metges, legisladors... Per fi, **la Comissió Europea ha presentat l'informe sobre greixos trans dels aliments.** A partir d'ara, les institucions comunitàries podran començar a treballar a nivell polític i legislatiu per dotar la UE d'un cos legal que aporti beneficis per a la salut del consumidor, així com millores econòmiques, ja que afavorirà l'exportació a països com els Estats Units. Entre les propostes de l'informe, destaca la recomanació que es limiti el contingut de greixos trans a 2 grams per cada 100 grams de greix a tots els països de la UE.

NÚMEROS

63%

dels consumidors
espanyols estan
reduint el seu
consum de sucre
i eviten els
aliments
ensucrats.

41

milions de
nens menors
de 5 anys
pateixen
actualment
sobrepès o
obesitat al
món.

1
de cada
12 adults del
món pateix
diabetis tipus 2.

EQUIVALÈNCIES

Moltes receptes, especialment les d'autors anglosaxons, fan servir la tassa que s'empra per prendre el te com a unitat de mesura, una cosa a la qual no estem massa acostumats. Aquesta relació t'ajudarà a fer el càlcul correcte:

UNA TASSA DE TE
EQUIVALA...

AIGUA = 200 g
ARRÒS = 150 g
SUCRE = 150 g
FARINA = 120 g
PARATLLAT = 100 g
FORMATGE RATLLAT = 100 g

La parella perfecta

Et proposem tres combinacions de sabors que mariden a la perfecció. No te les perdís!

PAUSA HEDONISTA

S'ha acabat l'etern dilema de si cal pelar o no el fuet o de si l'hem de tallar fi o gruixut! Per als embotits especiats, no hi ha res millor que aquest refrescant cava reserva.

LA MILLOR SITUACIÓ

Regala-te'l quan et vingui de gust. Per al típic moment "perquè sí".

STICKS DE
FUET 50 g
CAMPOFRÍO

CAVA
VALLFORMOSA
BRUT NATURE



PRESCRIPCIÓ FACULTATIVA

Quina bona parella fan el llom i aquest vi negre de cos mitjà, carregat de caràcter, al qual els 12 mesos en bóta li aporten una complexitat que és fàcil d'assaborir.

CANYA DE
LLOM A TALLS
50 g NAVIDUL

VI NEGRE
AZPILICUETA
CRIANÇA
DOQ RIOJA

LA MILLOR SITUACIÓ

Fórmula magistral contra l'estrès. Ideal per prendre en arribar a casa.



UNA BONA PARELLA!

Lleugera i suau, aquesta cervesa txeca surt molt ben parada de l'excel·lent trobada amb aquest embotit, de paladar potent amb gust de pebre vermell i all.

LA MILLOR SITUACIÓ

Entreteniment per als diumenges, quan dinem tard.

XORIÇO
IBÈRIC A
TALLS 100 g
EROSKI

CERVELSA
PILSNER
URQUELL





Altos Ibéricos escollit com el millor
Criança DOC Rioja per The Drinks Business



El Vi comés es gaudeix amb moderació.

TORRES



www.clubtorres.com

AL SEU MILLOR MOMENT



Amb l'arribada de la primavera, els dies es fan més llargs i l'hort canvia de color. Aprofita per comprar bledes, espàrrecs i pèsols frescos. I no t'oblidis de les fruites de temporada: tornen les delicioses maduixes i els kiwis estan al seu punt.



PRODUCTES de TEMPORADA
març • abril • maig

VERDURES Bledes • Bròquil • Carxofes • Enciam • Endívies • Espàrrecs • Espinacs • Mongetes verdes • Patates • Pèsols
FRUITES Alvocats • Aranges • Cireres • Dàtils • Kiwis • Llimones • Maduixots • Nespres • Peres • Plàtans • Pomes
CARNS I PEIXOS Cabrit lletó • Congre • Gall • Salmó • Seitons • Verat



FONT DE VITAMINES

Molt riques en vitamina C, àcid fòlic i minerals, les maduixes tenen propietats antioxidants, alleugen la retenció de líquids i ajuden a eliminar toxines.



A la planxa, en truita o com a ingredient d'alguna recepta, els espàrrecs verds ens aporten poques calories i una gran quantitat de fibra. A l'hora de comprar-los, fixa't que, si són frescos, no els pots doblegar sense que es trenquin.

SABOROSOS I MOLT SALUDABLES



Originari de les muntanyes de l'Himàlaia, a la Xina continental, el kiwi s'ha guanyat un lloc d'honor a moltes llars. Té un gust deliciós i destaca per les seves excel·lents propietats nutricionals. Ens aporta una gran quantitat de vitamina C que, a més de ser un excel·lent antioxidant i de potenciar el nostre sistema immunitari, contribueix a l'absorció del ferro, per la qual cosa ajuda a prevenir l'anèmia. Pel seu alt contingut en fibra, resulta un aliment molt interessant per a les persones que presenten estrenyiment i per a les que pateixen diabetis, ja que contribueix a mantenir un nivell de glucèmia correcta.



Quan estan al seu punt, les peres són una de les fruites més suculentas i saboroses. Pel seu alt contingut en aigua, són molt refrescants i als nens els encanten. Conserva-les en un lloc fresc i protegides de la llum.



La temporada del pèsol fresc és molt curta, per la qual cosa val la pena aprofitar-la i gaudir de tot el gust d'aquest deliciós llegum. Molt ric en fibra soluble i en vitamina B1, ajuda a combatre l'astènia primaveral.

KIWIS

A l'hora de comprar-los, convé escollir els exemplars que presentin un aspecte intacte i sense taques. Cal descartar els kiwis tous o que presentin cops, ja que tenen un gust estrany i desagradable. Un cop a casa, si els deixes a temperatura ambient, aguanten bé fins a 15 dies i, si els guardes al frigorífic, es mantindran en perfectes condicions fins i tot un mes. Com a truc, si els has comprat massa verds, deixa'ls madurar a temperatura ambient. A més, pots accelerar la seva maduració deixant-los en una bossa de plàstic juntament amb unes pomes o unes peres.

●○○ dia a dia



el meu sabor

Nani Marquina

Pionera del disseny contemporani de catifes, la Nani ens rep a casa seva i ens parla de la seva professió, dels seus viatges, de la seva família...

Text Rosa Mestres
Fotografia Joan Cabacés

“ Trobo la inspiració durant els meus viatges, amb l'art, la naturalesa... però, sobretot, necessito sentir-me bé. ”

Actual presidenta del Foment de les Arts i del Disseny (FAD), Nani Marquina és una de les dissenyadores millor considerades dins i fora del nostre país. Les seves catifes vesteixen els millors hotels del món i algunes d'elles s'exposen al MoMA. Creativa, incansable, expressiva... El seu cap no para de pensar en nous dissenys i projectes.

Catifes de flors tridimensionals, asimètriques... Només et falta dissenyar una catifa que voli...

Tenim la *Flying carpet*, dissenyada per Ana Mir i Emili Padrós, que pràcticament vola!

Per què et vas decidir a dissenyar catifes i no un altre tipus d'objectes?

En un primer moment, em vaig adonar que hi havia un gran buit en el disseny de teixits. Vaig començar dissenyant estampats per a la decoració i, a partir d'aquí, vaig descobrir que hi havia un espai obert per crear catifes de disseny contemporani.

Com era el disseny de les catifes quan vas començar i com és ara?

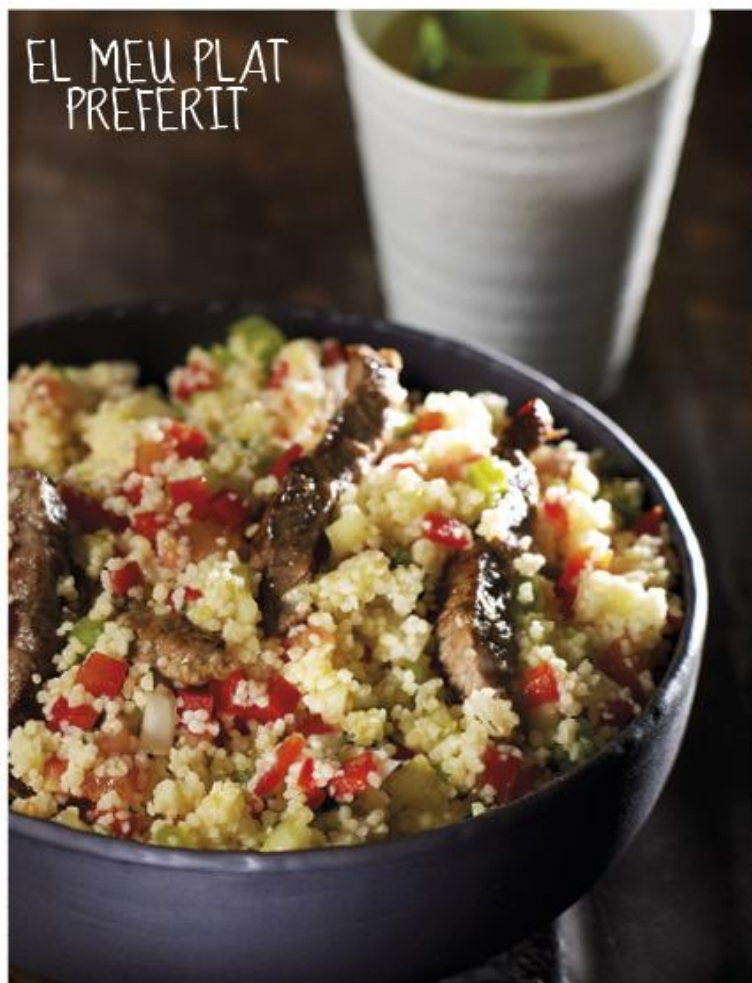
Quan vaig començar, als anys 80, només existien les catifes tradicionals: perses, marroquines, turques... Poc a poc, el disseny contemporani va arribar també a aquest objecte.

Quin dels teus models ha tingut més èxit?

Bicicleta, Topissimo, Roses o Losanges són productes únics que han rebut premis d'innovació i disseny de producte!

On trobes la inspiració?

M'inspiro als meus viatges: l'art, la natura i els objectes quotidians, com bols, cistelles... però, sobretot, necessito sentir-me bé i amb un bon estat d'ànim. I això sol passar quan viatjo... >>



RECEPTE: VICTÒRIA TURMO; FOTO GRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA

Tabule amb verdures i vedella



fàcil



1 a 3 €



20' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

- ½ pebrot verd
- ½ ceba
- 4 tomàquets
- ½ pebrot vermell
- ½ cogombre
- 1 branqueta de menta
- ½ llimona espremuda
- 2 cullerades de vinagre de vi
- 400 g de vedella
- 250 ml d'aigua
- 500 g de cuscús
- 2 cullerades de mantega
- 150 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les verdures i talla-les a quadrats petits. Treu la part blanca interior dels pebrots.
2. Renta la menta, pica-la ben fina i barreja-la amb les verdures, el suc de llimona, sal, pebre i el vinagre de vi. Deixa reposar la barreja uns 10 minuts.
3. Talla la vedella a tires, salpebra-la i salta-la amb una mica d'oli. Reserva-la.
4. Disposa 250 ml d'aigua en una cassola i fes-la bullir amb un pessic de sal i oli. Treu el cassó del foc i afegeix-hi el cuscús i la mantega. Remena-ho suaument fins que s'absorbeixi tot el líquid.
5. Afegeix a la cassola les verdures trossegades i la vedella i remena-ho tot bé. Serveix-ho.

“**A l'Índia, vaig descobrir les seves tècniques i el valor que donen a les catifes.**”

» **Orient i Occident, tenen els mateixos gustos?**

Existeixen diferències culturals innegables. Si ho apliquem a la catifa, per exemple, mentre a Europa o a Amèrica el kilim té una gran popularitat i agrada molt, als asiàtics no els desperta cap interès.

Has fabricat una part de les teves catifes a l'Índia i al Pakistan. Què ha suposat per a la teva empresa?

Quan vaig viatjar per primera vegada a l'Índia, a la dècada dels 90, vaig descobrir, a més de les possibilitats il·limitades de l'artesanía, el valor cultural de la catifa en aquest país. Allò em va animar a conèixer les seves tècniques manuals de primera mà, a investigar les seves eines, els seus telers... I, tot seguit, vaig voler transformar la tradició en contemporaneïtat. Sense aquest acostament no hauríem pogut innovar!

I per a tu, com a persona?

He après moltíssim. Aquest acostament m'ha permès integrar-me en la seva manera de viure i d'entendre la vida i les seves diferències. Sobretot, a estimar les peculiaritats de cada cultura.

A més, col·labores per millorar la seva qualitat de vida...

Sí, treballar a l'Índia m'ha ajudat a sensibilitzar-me amb les desigualtats socials. Col·laborem amb Care&Fair, una organització fundada l'any 1994, que lluita contra l'explotació infantil. També millorem la qualitat de vida i les condicions laborals i treballem per procurar un futur millor als artesans que incideixen directament en el procés de creació de catifes a l'Índia, el Pakistan i Nepal.



Has escollit un cuscús marroquí. Els teus viatges al Marroc també han influït als teus gustos culinaris?

Sí! El Marroc té una riquesa gastronòmica que sempre em sorprèn. En trepitjar el Marroc, em sento com a casa!

Ets l'actual presidenta del FAD. Quina creus que serà la teva aportació?

Després d'haver superat molts reptes professionals al capdavant de la meua pròpia empresa, crec que és bo dedicar part del meu temps a ajudar a la professió.

Com es troba el disseny al nostre país?

Existeix un talent creatiu innombrable, de molt bon nivell i gran rigor; tanmateix, no ajuda que no disposem d'un gran teixit industrial on aplicar-ho...

Barcelona és una marca de disseny?

Barcelona és model pel que fa a l'hostaleria, escoles de negoci, innovació

tecnològica i formació en disseny (amb una gran varietat de centres universitaris de renom). Jo diria que és un referent CREATIU.

Treballo amb una filla i el teu ex marit... Com portes passar tant de temps amb la família?

Com tot a la vida, té avantatges i inconvenients però, sens dubte, compensa! Des de l'inici de la meua carrera, he estat envoltada de la família en l'àmbit laboral i m'ha fet créixer com a persona. He hagut d'enfrontar-me a situacions complexes i no em peneixo de res!

I, parlant de la família, deixes que els teus nés juguin sobre les teves catifes?

Els nens sempre són per terra, així que, i tant que hi juguen! Tinc moltes catifes, gosaria dir que, com a mínim, una a cada estança. Les canvio tot sovint, provo prototips per veure si funcionen...

Extraordinaria
DE PRINCIPIO A FIN



NUEVA
AMSTEL
ORO
TOSTADA

CON MALTAS TOSTADAS EN TRES TIEMPOS



SECADO



TOSTACIÓN



GOLPE DE FUEGO

CHEFCAPRABO

Tot un clàssic



Molt fàcils de preparar, els calamars amb ceba són un plat saborós de la nostra gastronomia tradicional. El xef Joan Gurguí ens explica com preparar-los.

Calamars amb ceba



facil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 600 g de ceba
- 1 pebrot verd petit
- 2 grans d'all
- 1 bitxo (opcional)
- 1 cullerada de tomàquet fregit
- 1 fulla de llorer
- 1 kg de calamars
- 300 ml de vi blanc
- 4-5 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre
- 1 culleradeta de pebre vermell de la Vera
- 50 g de pernil serra
- Cibulet

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i talla-la a la juliana. Talla el pebrot també a la juliana. Pica els grans d'all ben fins.
2. Cobreix el fons d'una paella ampla amb oli d'oliva, afegeix-hi la ceba i el pebrot i deixa-ho coure a foc mitjà-baix (ha de quedar força caramel·litzat). A meitat de cocció, afegeix-hi l'all picat i el bitxo. Incorpora-hi el tomàquet fregit, el pebre vermell i la fulla de llorer.

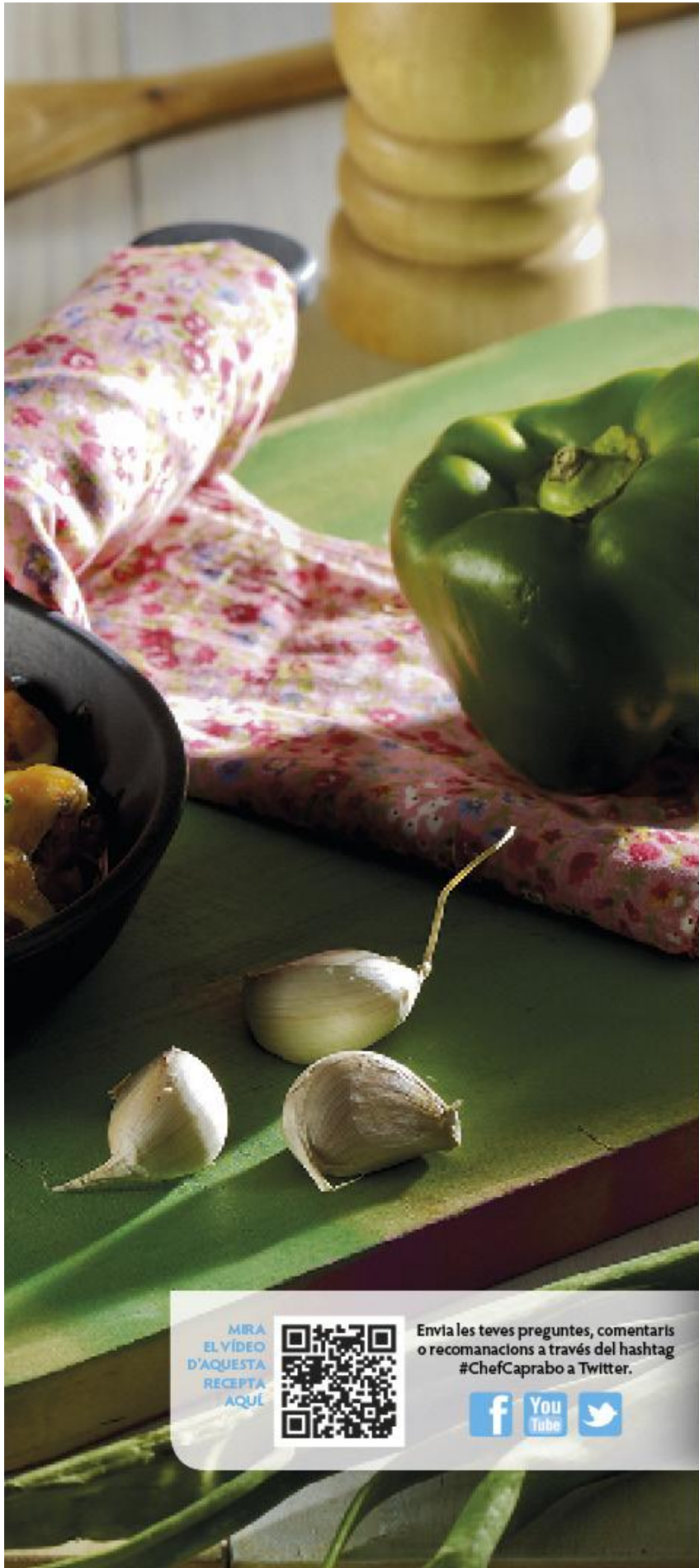
Rectifica el punt de sal.

3. Demana a la peixateria que netegin els calamars i els tallin a rodanxes amples.
4. Quan les verdures estiguin ben cuites i amb un color més aviat fosc, incorpora els calamars a la paella i apuja el foc al màxim. Ofega-ho tot bé durant 5 minuts. Afegeix-hi el vi blanc i deixa-ho coure durant 15-20 minuts més. Corregeix el punt de sal i pebre i reserva-ho.

5. Per al cruixent de pernil, posa els talls al forn a 150 °C fins que quedin secs i cruixents.

6. Disposa els calamars als plats de servei i decora-ho amb el cruixent de pernil i el cibulet picat.





MIRA
EL VÍDEO
D'AQUESTA
RECEPTA
AQUÍ



Envia les teves preguntes, comentaris
o recomanacions a través del hashtag
#ChefCaprabo a Twitter.



CHEFCAPRABO



Bullir les verdures



Joan Gurguí ens explica com bullir les verdures perquè no perdin les seves propietats. A més de coure-les per separat, és bàsic col·locar-les a l'olla amb l'aigua a foc fort perquè no perdi temperatura.



També és important salar bé l'aigua de cocció i, al moment de retirar les verdures, passar-les a un bol amb aigua i gel per parar la cocció i que quedin més verdes.

CHEFCAPRABO
Taller de Cuina

CUINA NAPOLITANA I NÒRDICA, PAELLA
I FIDEUADA, SETMANA MEXICANA...

GAUDEIX CUINANT I ASSABORINT LES TEVES CREACIONS

- Tallers pràctics de 2 hores
- Preu de cada taller + menú degustació: 25 €
- Consulta les nostres classes i horaris i reserva la teua plaça a:
www.caprabo.com/chefcaprabo



cuinar amb nens

Pastissos per a la mama

Digues-li a la mama que l'estimes preparant-li un saborós pa de pessic decorat com més t'agradi. Només has de buscar la complicitat d'un adult i... a treballar!

Cuina Victoria Turmo **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona
Nens Izan Querol i Jared Rubert (fill i nebot d'Ana Giménez, treballadora de Caprabo)



Pastís de floretes



mítjana



1 a 3 €



1 h
+ repòs

INGREDIENTS PER A 6

• 6 ous • 300 g de sucre • 300 g de farina • 10 g de llevat en pols • Mantega • Melmelada d'albercoc

Per al glacejat de vainilla

• 1 clara d'ou • 250 g de sucre de llustre de vainilla • 1 cullerada de suc de llimona • Floretes decoratives

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180 °C.
2. Posa els ous en un bol, afegeix-hi el sucre i bat-ho tot amb la batedora elèctrica de varetes. Afegeix-hi, a poc a poc, la farina i el llevat tamisats. Remena-ho amb una espàtula fent moviments embolcants.
3. Unta un motlle de 20 cm amb mantega, empolsa-ho amb una mica de farina i aboca-hi la barreja anterior. Posa-ho al forn durant uns 40 minuts (quan punxis amb la punta d'un ganivet i aquesta surti seca, el pa de pessic estarà a punt). Treu-ho del forn i deixa que es refredi sobre una reixeta.
4. Quan sigui fred, obre el pa de pessic en tres parts i unta-les amb melmelada d'albercoc amb l'ajuda d'una espàtula, perquè el farcit quedi uniforme. Tanca el pastís.
5. Per preparar el glacejat, col·loca la clara d'ou en un bol i comença a batre-la amb una cullera (o espàtula) a mà o amb una batedora a baixa velocitat. Vés incorporant-hi el sucre (preferentment tamisat), a poc a poc. Tot seguit, afegeix-hi el suc de la llimona i segueix-ho batent fins que tingui un aspecte consistent. El punt exacte serà quan la clara batuda formi pics.
6. Amb una espàtula, unta tot el pa de pessic amb el glacejat. Deixa que s'assequi, decora-ho amb floretes i serveix-ho.

●○○ dia a dia

Pastís de gerds i nata



mitjana



1 a 3 €



1 h+
nevera

INGREDIENTS PER A 8

- 6 ous
- 300 g de sucre
- 300 g de farina
- 10 g de llevat en pols
- Un pessic de sal
- 400 ml de nata per muntar (mínim 35 % de M. G.)
- 3-4 cullerades de sucre (per muntar la nata)
- 3 catxes de gerds frescos

Per al coulis de gerds

- 100 ml d'aigua
- 100 g de sucre
- 125 g de gerds
- ½ llimona

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180 °C (escalfor a dalt i a baix).
2. Posa els ous en un bol, afegeix-hi el sucre i bat-ho amb les varetes fins a aconseguir una barreja de color blanc que dupliqui el seu volum inicial (uns 5-6 minuts aproximadament).
3. Afegeix-hi la farina amb el llevat, prèviament tamisats, a

poc a poc i amb moviments embolcallants, amb l'ajuda d'una espàtula perquè la barreja no baixi molt.

4. Unta un motlle de 15 cm amb una mica de mantega, enfarina-ho i aboca-hi la massa. Enforna-ho 40-45 minuts o fins que, en punxar-ho amb un escuradents al centre, surti net i sec. Retira-ho del forn i deixa que es refredi una mica. Desemmotlla-ho i posa-ho sobre una reixeta fins que es refredi completament.
5. Quan estigui fred, talla el pa de pessic en 3 capes de la mateixa mida.
6. Per preparar el coulis, posa l'aigua i el sucre en un cassó a foc lent i remena-ho durant 10-15 minuts fins que tot el sucre estigui ben diluït i es formi un almívar. Renta els gerds, escorre'ls, talla'ls a trossos i posa'ls al got de la batedora. Esprem la mitja llimona i posa el

suc al got amb els gerds. Quan l'almívar estigui a punt, aboca-ho sobre els gerds. Espera 5 minuts i, tot seguit, tritura-ho amb la batedora. Passa el coulis per un colador i deixa que es refredi a la nevera.

7. Per muntar la nata, col·loca-la freda en un bol i bat-la amb la batedora de varetes elèctrica fins que comenci a espessir.

- Tot seguit, incorpora-hi les cullerades de sucre, sense deixar de batre, fins que la nata estigui totalment muntada. Reserva-la.

8. Per muntar el pastís, entre les capes del pa de pessic, intercala una de nata muntada i els gerdes frescos al voltant. Acaba-ho amb una capa de pa de pessic. Aboca el coulis de gerds per sobre del pastís i serveix-ho.



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. Animeu-vos a participar!

TARTA DE MANZANA



*Receta
la Cocinera*

Buitoni[®]

TUS MASAS DE SIEMPRE
AHORA SON BUITONI



Encontrarás ésta y más recetas en www.buitoni.es

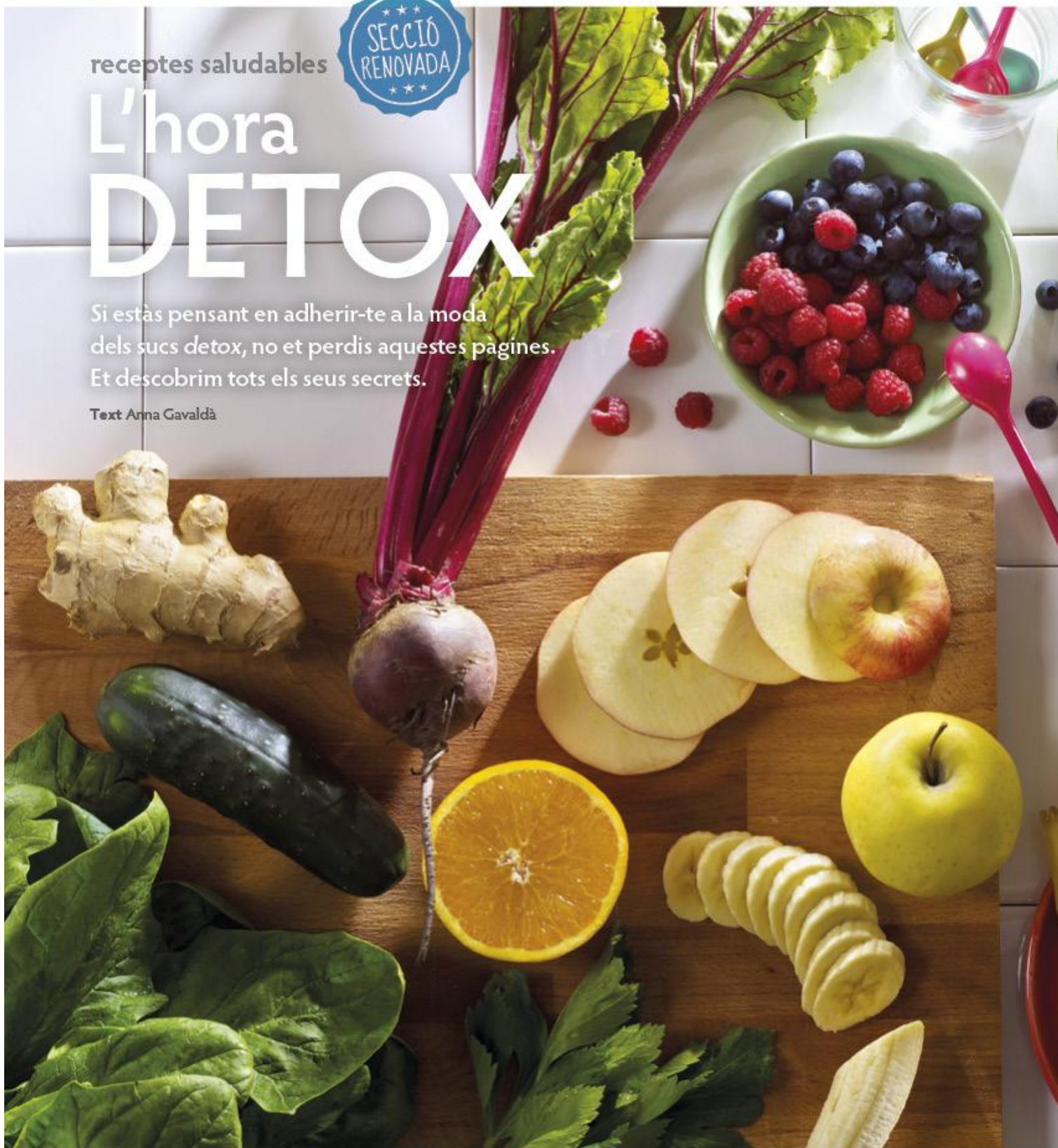
receptes saludables



L'hora DETOX

Si estàs pensant en adherir-te a la moda dels sucus detox, no et perdís aquestes pàgines. Et descobrim tots els seus secrets.

Text Anna Gavaldà





FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME ROSA BRAMONA

Des de fa uns anys, tothom parla dels sucus detox. Primer van meravellar a famoses com la Gwyneth Paltrow o la Kim Kardashian, que van proclamar les seves virtuts als quatre vents. Després, gràcies al boca en boca i a les xarxes socials, van fascinar a la resta de mortals. Les seves adeptes, i també els seus adeptes, diuen que és la millor manera de desintoxicar l'organisme, que si es prenen sols durant uns dies ajuden a perdre pes per la seva capacitat de cremar greixos; que regulen el trànsit intestinal... És cert tot això? Com passa amb tots els temes relacionats amb l'alimentació i la salut, el secret està en l'equilibri.

Fruites i verdures fresques

Si hi ha un punt en què coincideixen tant els adeptes com els detractors és en la quantitat de nutrients que contenen aquests sucus. Les fruites i vegetals emprats en la seva elaboració aporten a l'organisme grans dosis de vitamines, minerals, fibres... Si, a més, aquests ingredients es trituren amb la seva pell (després de rentar-los bé) i es consumeixen immediatament després de fer-los, sense extreure'n la polpa, es poden convertir en un còctel vitamínic excel·lent.

Evidentment, la ingesta d'aquests sucus no és necessària per a qui realitza un consum adequat de fruites i verdures al dia, però sí que són essencials per a aquelles persones que

És important preparar els sucus i consumir-los immediatament perquè mantinguin les seves vitamines i substàncies beneficioses

no els consumeixen o no arriben a les dosis recomanades.

Un altre punt al seu favor és el seu nivell de líquids. Tot i que no serveixen com a substituïts de l'aigua, ajuden a hidratar l'organisme, ja que els ingredients que es fan servir per a la seva elaboració són, habitualment, rics en aquest element.

Consum moderat

Segons la majoria de nutricionistes, aquests sucus, consumits en substitució dels àpats i de manera regular i prolongada, poden acabar provocant carències nutricionals, com un dèficit d'aminoàcids essencials i d'àcids grassos, fonamentals per al bon manteniment del cos. També cal controlar el nivell de sucre que els sucus poden aportar a l'organisme, sobretot aquells que contenen més fruites que verdures. Finalment, fem una recomanació de sentit comú que sempre cal aplicar: per perdre pes de manera saludable, hem de seguir un pla nutricional variat i equilibrat, que hagi estat dissenyat per un nutricionista.

○ COMENÇA PELS VERDS

Els aliments verds, com l'alcovot, l'api, la col, els espinacs, la menta o la ruca, són molt rics en minerals que ajuden a millorar la densitat òssia i a reduir el colesterol, i tenen propietats anticancerígenes.

○ AFEGEIX-HI ALGUNS VERMELLS

Les fruites vermelles (maduixes, gerds...), el tomàquet, les pomes, la remolatxa... són aliments de color vermellós que ajuden a reparar l'envelliment de les cèl·lules. A més, tenen propietats antioxidants.

○ ACABA AMB ELS TARONGES

La pastanaga, la taronja, la pinya i el gingebre, aliments de color ataronjat o groguenc, són poderosos antioxidants que inhibeixen els radicals lliures, prevenen l'envelliment i enforteixen el sistema immunitari.

Posa molt de color a la teva dieta

Amb l'arribada del bon temps, a qui no li ve de gust un suc o un batut ben fresquet? *Detox*, energitzant, antioxidant, diürètic... Tu escull!

Cuina Beatriz de Marcos

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

Vermell intens

[10 MINUTS, FÀCIL, PER A 4 PERSONES]

Renta **4 remolatxes mitjanes** i pela-les. Pela també **4 taronges** i raspa **6 pastanagues mitjanes**. Tot seguit, talla tots els ingredients a trossets i posa'ls a la liquadora perquè quedi una barreja molt fina. Aboca aquesta barreja en una copa o en un got i serveix-ho immediatament.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 139,96 kcal. Proteïnes 4,31 g. Hidrats de carboni 29,88 g (dels quals, simples 29,67 g). Greixos 0,48 g (dels quals, saturats 0,05 g). Fibra 9,7 g. Sal 0,44 g.

SUC
DETOX

Verd intens

[10 MINUTS, FÀCIL, PER A 4 PERSONES]

Renta els **espinacs (300 g)**, **fulles d'enciam (200 g)**, **4 pomes** i **2 branquillons d'api**. Elimina les tiges dels espinacs i pela les pomes. Trosseja totes les verdures i les fruites. Liqua els trossos de poma i d'api i disposa-ho al got de la batedora. Afegeix-hi la resta d'ingredients i bat-ho fins que quedi una barreja molt fina. Col·loca-ho en una copa o en un got i serveix-ho al moment.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 82,6 kcal. Proteïnes 3,32 g. Hidrats de carboni 15,52 g (dels quals, simples 15,44 g). Greixos 0,81 g (dels quals, saturats 0,13 g). Fibra 4,6 g. Sal 0,94 g.

SUC
DETOX



SUC
ENERGITZANT

Blanc suau

[10 MINUTS, FÀCIL, PER A 4 PERSONES]

Pela **4 plàtans**, talla'ls a rodanxes mitjanes i posa'ls al got de la batedora. Afegeix-hi **llet de civada (800 ml)** i **ametlla mòlta (200 g)**. Bat-ho tot fins que quedi una barreja suau. Col·loca-ho en una copa o en un got i serveix-ho immediatament.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 468,68 kcal. Proteïnes 13 g. Hidrats de carboni 38 g (dels quals, simples 30,23 g). Greixos 29 g (dels quals, saturats 2,6 g). Fibra 7,85 g. Sal 0,09 g.

Rosa fosc

[10 MINUTS, FÀCIL, PER A 4 PERSONES]

Renta **maduixes (300 g)**, **gerds (200 g)** i **nabius (100 g)**, trosseja'ls i disposa'ls al got de la batedora. Afegeix-hi **llet d'ametlles (800 ml)**, **2 cullerades de mel** i la polpa interior d'un **canonet de vainilla**. Bat-ho tot fins que quedi ben triturat. Aboca la barreja en una copa o en un got i serveix-ho immediatament.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 102 kcal. Proteïnes 1,94 g. Hidrats de carboni 17,7 g (dels quals, simples 17,7 g). Greixos 2,55 g (dels quals, saturats 0,2 g). Fibra 3,9 g. Sal 0,26 g.

SUC
ANTIOXIDANT

Verd clar

[10 MINUTS, FÀCIL, PER A 4 PERSONES]

Pela **1 pinya (900 g)** i trosseja-la. Renta **2 branquillons d'api**, pela **gingebre (60 g)** i trosseja els dos ingredients. Posa la pinya, l'api i el gingebre a la liquadora perquè quedi una barreja fina. Pela **4 cogombres**, trosseja'ls i col·loca'ls al got de la batedora, afegeix-hi el lliquet de pinya i **unes fulletes de menta** rentades. Bat-ho bé. Disposa-ho en una copa o en un got i serveix-ho al moment.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 137,75 kcal. Proteïnes 2,98 g. Hidrats de carboni 30,87 g (dels quals, simples 28,33 g). Greixos 0,7 g (dels quals, saturats 0,03 g). Fibra 4,8 g. Sal 0,04 g.



sa i de tupper

Menja on et vingui de gust

Amb aquesta singular presentació, podràs menjar bé i còmodament allà on et vingui de gust.

Cuina Victoria Turmo
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona
Assessors nutricionals Menja Sa

Arròs amb mango i llagostins



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 100 g d'arròs basmati
- 2 avocats petits
- ½ llimona
- 1 mango madur
- 12 llagostins cuits
- Un manat de coriandre fresc

Per a la vinagreta de mel

- El suc de 2 llimones
- 2 cullerades de mel líquida
- 1 cullerada de llavors de sèsam
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Pebre negre acabat de moldre

ELABORACIÓ

1. Cola l'arròs diverses vegades fins que l'aigua surti neta i, tot seguit, fes-ho bullir a foc fort en un cassó amb aigua i sal durant uns 12 minuts. Reserva-ho.
2. Talla els avocats a rodanxes, posa'ls en un recipient i ruixa'ls amb unes gotes de llimona perquè no s'oxidin.
3. Pela el mango i talla'l a quadradets.
4. Pela els llagostins, deixant intactes les cues. Reserva'ls.
5. Farceix els gotets amb diferents capes. En primer lloc, col·loca l'avocat i, tot seguit, per ordre, posa-hi l'arròs, el coriandre picat, el mango i els llagostins. Guarda-ho al frigorífic.
6. Per a la vinagreta, disposa el suc de llimona, la mel, el sèsam i l'oli d'oliva en un recipient hermètic. Salpebra-ho i tanca-ho bé.
7. Al moment de menjar-ho, bat bé la vinagreta i afegeix-la a l'amanida.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	355,42 kcal
Proteïnes	15,66 g
Hidrats de carboni	29,81 g; dels quals, simples 9,84 g
Greixos	19,28 g; dels quals, saturats 3,16 g
Fibra	5,66 g
Sal	0,39 g

Benvenuti a una tempesta di sensazioni.
Benvenuti in Pasta Garofalo



LA PASTA DI GRAGNANO presso NAPOLI
STORICO PASTIFICIO GAROFALO

0,30 €
DESCUENTO



Cupón descuento inmediato por la compra de **Garofalo Elicoidali 500 g, Mafalda 500 g, Radiatori 500 g o Spaghettini 500 g.**
Un único vale por compra. Promoción válida del 15 de Marzo al 15 de Mayo de 2016 con la tarjeta Mi Club Caprabo.



entrepans creatius

Excel·lent

Descobreix el nostre pa rodó multicereals i farceix-lo amb brots tendres, poma, pesto... És exquisit.



+fàcil

Sa i deliciós, amb el nostre pa rodó multicereals podràs elaborar tot tipus d'entrepans. El trobaràs a la nostra secció de fleca!



Entrepà de poma amb brots tendres



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 1

- 1 poma golden
- Pa rodó multicereals
- Unes fulles de brots tendres
- 2-3 nous

Per a la salsa al pesto

- 20 g de fulles d'alfabrega
- 4 cullerades de pinyons
- 2 grans d'all
- 120 ml (½ got) d'oli d'oliva verge extra
- 115 g de formatge parmesà acabat de ratllar

ELABORACIÓ

1. Renta la poma, asseca-la bé, talla-la a làmines primes i treu-li la part del cor i la tija.
2. Per a la salsa al pesto, disposa tots els ingredients a la batidora i tritura-ho fins a aconseguir una salsa homogènia.
3. Obre el pa per a l'entrepà i col·loca-hi unes fulles de brots tendres, uns quants talls de poma i unes nous. Unta la salsa al pesto a la llesca de pa.
4. Tanca l'entrepà i serveix-ho de seguida, perquè els ingredients no perdin frescor i el pa no absorbeixi la salsa.

especial llegums

Alia't amb ells!

Celebren l'Any Internacional dels Llegums amb una deliciosa i saludable amanida de lleties. Tasta-la i... repetiràs!

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

Lleties amb vinagreta de mostassa



fàcil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 pastanagues
- 1 remolatxa culta
- 1 ceba tendra
- 50 g d'enciams variats
- 300 g de lleties cuites
- 150 g de formatge fresc
- 50 g de germinats d'alfals

Per a la vinagreta

- 1 culleradeta de mel
- 1 culleradeta de mostassa
- 50 ml de vinagre de poma
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les pastanagues, raspa-les i talla-les a tires regulars. Cuina-les al vapor durant 5 minuts.
2. Pela la remolatxa i talla-la a dauets. Renta la ceba tendra,

pela-la i pica-la ben fina. Renta les fulles d'enciam, asseca-les bé i trosseja-les. Reserva-les.

3. Per a la vinagreta, posa la mel, la mostassa, el vinagre, l'oli d'oliva i un pessic de sal al got de la batedora i emulsiona-ho fins a aconseguir una salsa uniforme.

4. Disposa les lleties a un bol i afegeix-hi el formatge fresc esmicolat i la ceba tendra.

5. Al moment de servir, col·loca les fulles d'enciam a la base del plat, afegeix-hi la barreja de les lleties i, per sobre, col·loca els dauets de remolatxa, les tires de pastanaga i els germinats. Amaneix-ho amb la vinagreta i serveix-ho.





cuina fàcil

Versàtil i pràctica: visca la pasta!

Tirabuixons amb espàrrecs de marge



fàcil



1 a 3 €



25'

ELABORACIÓ

1. Pela els alls tendres i talla'ls a rodanxes. Renta els tomàquets i talla'ls per la meitat. Afegeix-hi sal i empolsa'ls amb el comí.
2. Neteja els espàrrecs, retira la part final del tronc i escalfa la resta amb aigua i sal durant uns 5 minuts. Tot seguit, passa'ls a un bol amb aigua i gel per tallar la cocció. Talla'ls per la meitat i fes servir la punta dels espàrrecs (reserva el tronc per a enriquir un brou).
3. Disposa els alls tendres en un wok amb unes gotes d'oli i ofega'ls. Seguidament, incorpora els tomàquets cherry amb el comí i deixa-ho coure durant 3 minuts a foc lent. És important que els tomàquets no s'ofeguin massa i quedin sencers.
4. Cou la pasta fins que estigui al dente, uns 8 minuts i cola-la.
5. Per fer la vinagreta, pica les ametlles, el julvert i el cibulet i col·loca-ho en un bol gran. Salpebra-ho al gust i afegeix-hi el vinagre i l'oli. Bat-ho bé i reserva-ho.
6. Barreja les verdures amb la pasta i la vinagreta i serveix-ho.



INGREDIENTS PER A 4

- 3 alls tendres • 1 caixa de tomàquets cherry • 1 cullerada de comí en pols • 1 manat d'espàrrecs de marge • 350 g de tirabuixons EROSKI SeleQtta • 4 cullerades d'oli d'oliva • Sal i pebre

- PER A LA VINAGRETA • 30 g d'ametlla • 1 branquilló de julvert • Unes tiges de cibulet • 6 cullerades d'oli d'oliva • 1 cullerada de vinagre de Xerès • Sal i pebre



Fusilli (pes net: 500 g). De Barilla.



Farfalle (pes net: 500 g). De Barilla.

Gran aliada a la cuina, la pasta EROSKI SeleQtia és molt fàcil de preparar i, a més, combina amb tot tipus d'ingredients. Amb verdures i mol·luscs està boníssima.

QUALITAT I PREU

Fusilli bucati i Gigli al pomodoro e spinaci (500 g). D'EROSKI SeleQtia.



200 g
d'escopinyes

1
sípia

300 g
de gigli
EROSKI SeleQtia

Amanida marinera



fàcil



3 a 5 €



25' +
remull

ELABORACIÓ

1. Deixa les escopinyes en remull amb aigua salada durant uns 30 minuts perquè deixin anar la sal i possibles restes de sorra. Escorre-les.
2. Rentà els tomàquets, pela'ls, treu-los les llavors i talla'ls en quatre trossos. Després, disposa'ls en una font amb una mica d'oli, sal i pebre i introdueix-la al forn. Deixa-ho coure durant uns 15 minuts a 180 °C. Quan hagi transcorregut el temps indicat, retira'ls i talla'ls en quadrats.
3. Pica l'all i el julivert ben fins. Talla la sípia en quadrats i salta-la en una planxa ben calenta amb la meitat de l'all i del julivert. Retira-ho i reserva-ho.
4. A la mateixa planxa, salta les escopinyes amb la resta de l'all i el julivert.
5. Disposà els tomàquets, la sípia i les escopinyes en una paella, aboca-hi el vi blanc i deixa-ho coure durant 2 minuts.
6. Cou els gigli amb abundat aigua amb sal fins que estiguin al dente, uns 7 minuts, i talla'ls. Després, afegeix-los a la paella perquè s'integrin tots els ingredients i serveix-ho.

INGREDIENTS PER A 4

• 200 g d'escopinyes • 4 tomàquets de branca madurs • 1 sípia • 1 gra d'all • 1 branquillo de julivert • ½ copa de vi blanc • 300 g de gigli EROSKI SeleQtia • Oli d'oliva • Sal i pebre

CUINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFIA: JOAN CAMACÉS; ESTILISME: ROSA BRANONHA; PLATS I NO: L'VEB STUDI

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



Hèlix amb vegetals
(pes net: 500 g).
De Gallo.



Llacets amb vegetals
(pes net: 500 g).
De Gallo.



Mafalda curta
(pes net: 500 g).
De Garofalo.



Radiatori
(pes net: 500 g).
De Garofalo.

●○○ dia a dia

la teva compra
intel·ligent

Gaudeix de les nostres marques



A Caprabo tenim una àmplia gamma de productes propis que ofereixen la millor qualitat a un preu inigualable. Inclou-los als teus menús!

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



1,70 €
per persona

COLIFLOR
AMB SALSA
D'ESPÀRRECS
I HERBES
RECEPTA PÀG. 43



1,90 €
per persona

CREMA DE
CARXOFES
AMB OLI
D'OLIVES
RECEPTA PÀG. 42



POLLASTRE
AMB SALSA
DE MANDARINES
I FRUITA SECA
RECEPTA PÀG. 43

3,25 €
per persona



PERES FARCIDES
DE TRUFES
RECEPTA PÀG. 43

2,60 €
per persona

●○○ dia a dia

LLISTA DE LA COMPRA

- 8 CARXOFES
- 4 TOMAQUETS MADURS Eroski NATUR
- 100 g D'ESPINACS
- 2 CEBES DOLCES Eroski NATUR
- 1 COLIFLOR PETITA
- 3-4 ESPÀRRECS
- 1 POLLASTRE ROSTIT EROSKI
- 3 LLIMONES
- 1 kg DE MANDARINES Eroski NATUR
- 4 PERES CONFERENCE Eroski NATUR
- 50 g DE PRUNES SEQUES
- 100 g D'ALBERCOCS O D'ORELLAMES
- 50 g DE FIGUES SEQUES
- 1 POT DE PATÉ D'OLIVES NEGRES
- UNES FULLES DE FARTIGOLA
- HERBES AROMÀTIQUES (JULIVERT, CIBULET I ALFABREGA)
- UNES FULLES DE LLORER
- 1 CANOMET DE CANYELLA
- 8 TRUFES EROSKI SeleQtia
- 100 ml D'AIGUARDENT DE PERES

I, A MÉS...

- SAL MARINA FINA EROSKI basic
- SUCRE EROSKI
- OLI D'OLIVA VERGE EXTRA EROSKI SeleQtia
- AIGUA

Hola
LLIUERCOMPADOR
caprabo

Descobreix les nostres marques EROSKI, EROSKI basic, EROSKI SeleQtia, EROSKI Sannia i Eroski NATUR. Estan pensades per fer-te la vida més fàcil



Tomàquet en branca.
D'Eroski NATUR.

Crema de carxofes amb oli d'olives



fàcil



1 a 3 €



1 h 20'

INGREDIENTS PER A 4

- * 8 carxofes
- * 1 llimona
- * 2 cebes dolces Eroski NATUR
- * 1 litre d'aigua
- * 100 g d'espínacs
- * 4 tomàquets madurs Eroski NATUR
- * 50 g de sucre EROSKI
- * 1 cullerada de paté d'olives negres
- * 150 ml d'oli d'oliva
- * Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Despunta les carxofes i elimina les fulles més dures i el tronc. Deixa-les a remull en aigua amb llimona perquè no s'ennegreixin. Renta les cebes, pela-les i talla-les a daus.
- 2.** Aboca 1 litre d'aigua en una olla, escalfa-la i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi les carxofes tallades a quarts, la ceba tendra

i els pèsols. Assaona-ho i fes-ho bullir durant 20 minuts, fins que les carxofes estiguin tendres. Afegeix-hi 50 ml d'oli d'oliva, tritura-ho i passa-ho per un colador xinès. Reserva-ho.

3. Renta els tomàquets, pela'ls i parteix-los per la meitat. Tot seguit, treu-los les llavors i talla'ls a dauets. Col·loca'ls en un cassó, juntament amb el sucre i 3 cullerades d'oli d'oliva. Fes-ho coure a foc suau durant 20 minuts, fins que s'hagi evaporat l'excés d'aigua i el tomàquet s'hagi caramel·litzat.

4. Emulsiona el paté d'olives amb 50 ml d'oli d'oliva.

5. Aboca la crema de carxofes als plats de servei, amaneix-ho amb l'oli d'olives negres i decora-ho amb el tomàquet confitat.



Pollastre rostit (800 g). D'EROSKI.

Pollastre amb salsa de mandarines i fruita seca



fàcil 3 a 5 € 25'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 pollastre rostit EROSKI
- 1 kg de mandarines Eroski NATUR
- 50 g de prunes seques
- 100 g d'albercocs o d'orellanes
- 50 g de figues seques
- Unes fulles llorer
- Unes fulles de farigola
- Oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓ

- 1.** Talla el pollastre rostit a quarts.
- 2.** Esprem el suc de les mandarines i aboca'l a un cassó, juntament amb les prunes, els albercocs secs i les figues seques. Fes-ho bullir, deixa-ho coure 2 minuts i retira-ho.
- 3.** Preescalfa el forn a 200 °C. Col·loca el pollastre a una safata refractària, cobreix-ho amb el suc de les mandarines amb la fruita seca, les fulles de llorer i de farigola. Fes coure el pollastre al forn durant 15 minuts. Serveix-ho calent.



Oli d'oliva verge extra DOP Siurana (contingut net: 50 cl). D'EROSKI SeleQtia.

Coliflor amb salsa d'espàrrecs i herbes



fàcil 1 a 3 € 25'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 coliflor petita
- 3-4 espàrrecs
- Herbes aromàtiques (julivert, cibulet i alfàbrega)
- El suc d'1 llimona
- 10 ml d'oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓ

- 1.** Renta bé la coliflor, separa les branquetes, eixuga-les bé i col·loca-les a una picadora. Processa-les fins que quedin trossets de la mida de grans d'arròs. Tot seguit, col·loca-ho en una cistelleta preparada per a



- la cocció al vapor i fes-ho coure durant 5 minuts.
- 2.** Renta les herbes aromàtiques i eixuga-les bé. Escalda els espàrrecs. Tritura-ho amb les herbes aromàtiques, un pessic de sal, unes gotes de suc de llimona i 100 ml d'oli d'oliva.
 - 3.** Serveix la coliflor amanida amb la salsa d'espàrrecs i herbes.



Trufes de xocolata belga (12 unitats). D'EROSKI SeleQtia.

Peres farcides de trufes



fàcil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 peres conference Eroski NATUR
- 100 ml d'aiguardent de peres

- 1 llimona
- 75 g de sucre EROSKI
- 1 canonet de canyella
- 8 trufes EROSKI SeleQtia

ELABORACIÓ

- 1.** Retira les trufes de la nevera i deixa-les a temperatura ambient durant 2 hores perquè s'estovin una mica.
- 2.** Renta les peres sota l'aigua, eixuga-les bé i pela-les sense treure'ls la tija.
- 3.** Posa 250 ml d'aigua en un cassó i afegeix-hi el licor de pera, el sucre, la pell de llimona i el canonet de canyella. Posa a escalfar tots els ingredients i remena-ho fins que s'hagi dissolt el sucre. Tot seguit, incorpora les peres al cassó i fes-ho coure durant 10 minuts.
- 4.** Passat el temps indicat, treu les peres del cassó i deixa reduir la salsa 15 minuts més al foc fins a aconseguir un almívar.
- 5.** Talla la part superior de les peres, buida-les amb l'ajut d'un estri per formar boles i reserva-les.
- 6.** Disposo les peres en una safata de servei, aboca una mica de l'almívar a l'espai buit i, per sobre, posa-hi les trufes. Decora-ho amb una mica d'almívar i fulletes de menta.



avui tenim...

Rèmol

Peix semigras de gran qualitat nutricional, el rèmol té la carn blanca, compacta i... exquisida. A la nostra peixateria, el trobaràs al seu millor moment.

Cuina Dani Muntaner **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona

○ COMPRA

De forma plana, color bru i pell dura sense escates visibles, el rèmol destaca per la seva carn blanca, saborosa i ferma. Tot i que el podem trobar tot l'any, la seva millor època és durant els mesos càlids. Al moment de comprar-lo, convé que sigui de mida generosa, perquè el percentatge de parts que no es fan servir és alt (el seu cap i la seva espina central són grossos).

○ EL TALL

La carn del rèmol és molt fràgil i no convé manipular-la massa. Per aquest motiu, al moment de cuinar aquest peix, és preferible fer-lo sencer o a rodanxes grosses. A la nostra peixateria t'ajudarem a decidir quin és el tall més adequat per a les teves necessitats.

○ A LA CUINA

Amb una qualitat culinària extraordinària, molt fàcil de netejar i de cuinar, el rèmol és un peix que es pot preparar de moltes maneres. A la graella, al forn, a la planxa o al vapor són les opcions més recomanables per fer-ho.

Catalogat com a peix semigras, el rèmol és ric en proteïnes de molt bona qualitat. Conté, a més, vitamines del grup B, especialment la B9, i minerals, com el iode i el magnesi

EL NOSTRE SUGGERIMENT



PLATS: ACHÈ

Rèmol a l'estil asiàtic



fàcil



3 a 5 €



40' +
maceració

INGREDIENTS PER A 4

Per a la marinada

- 1 kg de rèmol a rodanxes
- 200 ml de salsa de soja
- 200 ml de vi mançanilla
- 20 g de gíngebre fresc

Per a les mongetes verdes

- 400 g de mongetes verdes
- 1 gra d'all
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Sal

Per a la salsa

- 1 llima
- 3 cullerades de sucre morè
- Sal

ELABORACIÓ

1. Posa a macerar les rodanxes de rèmol dins la salsa de soja, barrejada amb el vi mançanilla i el gíngebre ratllat, durant 2 hores.

2. Treu les puntes de les mongetes verdes i talla-les a trossos. Posa-les en un cassó amb aigua salada i fes-les coure durant 8 minuts. Passat el temps indicat, escorre-les amb un escurridor i, tot seguit, introdueix-les en un bol amb aigua freda perquè es mantinguin verdes.

3. Esprem la llima i passa el suc obtingut per un colador. Barreja el suc amb el sucre morè i afegeix-hi el suc de la marinada. Filtra-ho. Posa-ho al foc durant 15 minuts, a temperatura suau, perquè es redueixi.

4. Disposa les rodanxes de rèmol sobre la reixeta del forn a mitja alçada, amb una safata per sota, i fes-les coure a 180 °C amb grill durant 15 minuts. Fes-los la volta diverses vegades i vés pintant el peix amb la salsa durant la cocció.

5. Salta breument les mongetes verdes amb l'all picat i l'oli, i serveix-les com a acompanyament del peix.



avui tenim...

Secret ibèric

És una de les peces més preuades i saboroses del porc ibèric. Prepara-la simplement a la planxa i notaràs com es desfà al paladar. És tot un plaer per als sentits!

Cuina Dani Muntaner **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona

○ CARACTERÍSTIQUES

Molt preuat tant als restaurants com a les llars del nostre país, el secret ibèric és un tipus de tall que s'ha posat molt de moda pel seu exquisit sabor i les seves grans possibilitats culinàries. Té un pes aproximat de 150-200 g i es localitza a la part interna del llom, al costat de l'espatlla.

○ A LA CUINA

El secret ibèric és una de les parts més grasses i més saboroses del porc. Presenta un tall poc regular, la forma del qual recorda a un ventall, amb greix viat. Per assaborir aquesta peça amb tot el seu gust, simplement l'has de marcar a la planxa i deixar-la al punt. Preparada d'aquesta manera, es desfà a la boca.

○ CURIOSITATS

Segons sembla, aquesta peça s'anomena "secret" perquè és un tall que queda amagat i només es pot veure si es talla el múscul en horitzontal. Hi ha qui diu que el nom prové del fet que era la peça que els carnisers guardaven gelosament per al seu consum.

El porc ibèric és un aliment de primera categoria. Gràcies a les seves qualitats genètiques i al tipus d'alimentació que rep, el seu greix conté un alt percentatge d'àcids grassos saludables

EL NOSTRE SUGGERIMENT



PLATS ACME

Secret ibèric amb emulsió de pera



mitjana



1 a 3 €



1 h 10' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

• 500 g de secret ibèric • 1 pera blanquilla
• 1 cullerada d'oli d'oliva verge • 2 cebes cuites

Per a l'emulsió de pera

• 1 pera blanquilla • 1 cullerada de sucre
• 100 ml de sidra • El suc de ½ llimona • 1 ou • 50 ml d'oli d'oliva verge • Sal i pebre

Per a la massa

• 200 g de farina • ½ cullerada de sal
• 1 cullerada de sucre • 50 ml d'oli d'oliva verge • 55 ml d'aigua • 1 gra d'all rostit • 1 bitxo de calena • 1 branqueta de romaní

ELABORACIÓ

1. Treu el cor de la pera i posa-la al forn amb el sucre, la sidra i el suc de llimona. Fes-la coure a 180 °C durant 45 minuts.
2. Tamisa la farina i afegeix-hi la sal, el sucre i l'oli. Barreja-ho amb els dits, aboca-hi l'aigua i torna-ho a barrejar amb els dits, però sense amassar. Afegeix-hi l'all i, tot seguit, el bitxo i el romaní, ben picats. Forma una bola, embolica-la amb paper film i deixa-la reposar mitja hora a la nevera.
3. Un cop acabat el repòs, estira la massa amb un corró i talla quatre rectangles de 5 cm x 8 cm. Disposa'ls sobre la safata, entre dos papers de forn, amb un pes a sobre, i enforna'ls a 180 °C durant 15 minuts.
4. Barreja la polpa de la pera enfornada amb l'ou, la sal i el pebre. Bat-ho bé i vés afegint-hi l'oli d'oliva fins que emulsióni.
5. Talla la resta de la pera i el secret a làmines i fes-ho enrossir a la planxa.
6. Serveix el secret i la pera amb la massa brisa i una cullerada de ceba cuita. Salpebra-ho i salsa-ho amb l'emulsió de pera.



ÁNGELES ZAMORA
Barcelona

Neuro-radiòloga de professió i enamorada de la cuina, passió que li ve de la seva àvia i de la seva mare, l'Ángeles comparteix amb nosaltres la seva original amanida d'espinacs. Boníssima!

Lector Sabor...

Si t'agrada la cuina i vols veure un dels teus plats favorits publicat en aquesta revista, envia'ns la teva recepta a: **lestevesreceptesamsabor@caprabo.es**
El nostre equip de cuiners en seleccionarà la millor.
Molta sort!

Amanida d'espinacs, taronja i foie

INGREDIENTS PER A 4

- 60 g de foie
- 2 taronges
- 300 g d'espinacs baby frescos
- 25 g de pinyons
- 1 cullerada d'oli d'oliva

Per a l'amaniment de taronja

- 6 cullerades d'oli d'oliva arbequina
- Mermelada de taronja
- Sal en escates

ELABORACIÓ

1. Introdueix el foie al congelador durant 2 hores perquè es posi dur.
2. Pela les taronges i talla-les a triangles petits. Reserva'ls.
3. Disposa els pinyons en una paella antiadherent i salta'ls amb una cullerada d'oli fins que s'enrosseixin. Reserva'ls.
4. Per a l'amaniment, barreja l'oli d'oliva amb dues cullerades de mermelada de taronja i posa-ho en un biberó per poder ruixar l'amanida més fàcilment.
5. Just al moment de servir-ho, treu el foie del congelador i talla-ho a làmines molt primes.
6. Col·loca els espinacs a la base del plat, afegeix-hi els trossets de taronja, el foie i els pinyons. Empolsa-ho amb sal en escates i serveix-ho.



LA TEVA COMPRA MÉS LLIURE
Còmoda, ràpida i molt visual, amb la nova app de Caprabo a casa podràs realitzar la teva compra de manera completa, inclòs el pagament, en qualsevol moment i en qualsevol lloc. Si la proves, repetiràs.



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

*Descomptes directes per a nous usuaris a capraboacasa.com



App

Descarrega l'App de capraboacasa
Més fàcil i ràpid



Disponible a l'
App Store



Disponible a
Google play

Web



capraboacasa.com



de temporada

Per a tots els gustos

{AMB CARN O SENSE}

Costelles de porc o tofu, pernil ibèric o verduretes...

Si a casa tens tant seguidors "meat" com "veg", no et preocupis.

Fes les nostres receptes i... tots estaran contents!

Cuina David García Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona



Ous remenats amb xampinyons



fàcil



1 a 3 €



20'

RECETA BASE PER A 4 PERSONES

SOFREGIT DE CEBA I XAMPINYONS.

Pela **2 cebes tendres** i **2 alls tendres**, talla'ls a la juliana i disposa'ls en una paella amb **unes gotes d'oli d'oliva**. Sofregeix-los lentament sense que agafin color. Renta els **xampinyons (200 g)**, talla'ls a quarts i afegeix-los a la paella. **Salpebra'ls** i deixa'ls enrossir. Reserva'ls.

PA CRUIXENT. Talla una **baguette** en 8 llesques horitzontals molt primes. Disposa-les al forn a **180 °C** i deixa-les fins que estiguin ben torradetes. Reserva-les.

VERSIO "MEAT" PER A 2 PERSONES

Al moment de servir, bat **2 ous** per persona en un bol i **salpebra'ls**. En una paella, afegeix **4 cullerades soperes de sofregit de ceba i xampinyons** (recepta base). Incorpora els ous i fes el remenat. Lliga-ho amb **crema de llet (50 ml)**. Afegeix-hi **uns trossets de pernil (120 g)** i remena-ho. Serveix-ho amb el pa cruixent (recepta base) i una mica de **cibulet picat (10 g)** per refrescar el plat.

VERSIO
MEAT

VERSIÓ "VEG" PARA 2 PERSONES

Raspa **1 pastanaga** i talla-la a bastonets. Renta **1 carbassó** i talla'l, sense pelar, també a bastonets. Disposa les dues verdures en una olla amb aigua bullent amb sal i escalda-les durant uns minuts. Passa-les a un bol amb aigua amb gel per fixar el color. Escorre-les i reserva-les. Al moment de servir, bat **2 ous** per persona en un bol i salpebra-ho. En una paella, posa **4 cullerades del sofregit de ceba i xampinyons** (recepta base). Incorpora-hi els ous batuts i fes el remenat. Lliga-ho amb **crema de llet (50 ml)** i afegeix-hi les verdures escaldades a l'últim moment. Disposa el remenat als plats i serveix-ho amb els cruixents de pa i amb **8 tomàquets cherry**.



Patates farcides al forn



fàcil

1 a 3 €

1 h

RECEPTA BASE PER A 4 PERSONES

PATATES AL FORN. Renta 8 patates, d'aproximadament la mateixa mida, posa-les senceres al forn i cuina-les a 170 °C fins que siguin tendres. Deixa-les refredar i buida-les. Reserva la polpa de les patates.

SOFREGIT DE VERDURES. Pela **ceba (100 g)** i pica-la ben fina. Raspa **pastanaga (50 g)** i renta **pebrot verd (50 g)**, **pebrot vermell (50 g)**, **porro (100 g)** i una **fulla de llorer**. Sofregeix la cebra amb 4 cullerades d'oli d'oliva i, quan estigui ben cuita, incorpora-hi la resta d'ingredients i fes-los coure molt lentament. Condimenta-ho amb **sal i pebre**. Reserva-ho.

BEIXAMEL CLÀSSICA. Desfés **mantega (25 g)** en una paella, barreja-la amb **farina (25 g)** i remena-ho durant 1 minut a foc mitjà. Tot seguit, afegeix-hi **llet calenta (1/2 litre)** i assaona-ho amb **sal, pebre i nou moscada**. Segueix remenant fins que no quedi cap grumoll. Deixa-ho coure, remenant de tant en tant, uns 10 minuts o fins que la salsa s'espesseixi.

VERSIO "VEG" PER A 2 PERSONES

Pica **formatge blau (30 g)** i barreja'l bé amb el **mascarpone (100 g)** i amb la meitat de les verdures del **sofregit** (recepta base) i de la polpa de la patata reservada. Afegeix-hi **salsa beixamel (150 ml)** (recepta base) i barreja-ho bé. Farceix les patates amb aquesta barreja, afegeix-hi el **formatge blau (80 g)** per sobre i escalfa-ho al forn.

Per a la salsa de tomàquet, sofregeix **ceba (50 g)** i **1 gra d'all**. Renta **tomàquet (300 g)** i talla'l a quarts. Quan la cebra i l'all s'hagin enrossit, afegeix-hi el tomàquet i cuina-ho a foc lent uns 40-45 minuts. Cola-ho i rectifica la condimentació amb **sal, pebre i sucre**. Reserva-ho.

Disposa les patates farcides en una safata de servei i acompanya-les amb la salsa de tomàquet.

VERSIO "MEAT" PER A 2 PERSONES

Incorpora **carn picada de vedella (200 g)** a la meitat del sofregit de **verdures** (recepta base) i cuina-ho lentament. Afegeix-hi la meitat de la polpa de la patata i **salsa beixamel (150 ml)**. Lliga tots els ingredients i rectifica la condimentació. Farceix les patates, afegeix-hi **formatge ratllat (80 g)** i escalfa-ho al forn a 180 °C durant 5 minuts. Serveix les patates farcides a una font i afegeix-hi, si vols, una mica de beixamel per sobre. Decora-ho amb dibulet picat.







Faves amb sofregit al vi blanc



fàcil

1 a 3 €

40'

RECEPTA BASE PER A 4 PERSONES

FAVES AL VI BLANC. Pela ceba (200 g), pica-la molt fina i sofregeix-la amb 6 grans d'all, ben picadets, en una paella amb 2 cullerades d'oli d'oliva. Renta el tomàquet (300 g), escalfa'l 40 segons en aigua bullent i treu-li la pell i les llavors. Tot seguit, talla el tomàquet a daus. Deixa que el sofregit es cogui lentament uns 30 minuts. Afegeix-hi vi blanc (200 ml) i deixa evaporar l'alcohol. Incorpora-hi aigua (400 ml) i faves (800 g). Cuina-les durant 2 minuts i condimenta-les. Reserva-les.

VERSIÓ "MEAT" PER A 2 PERSONES

Fregeix els trossos de costella de porc (100 g) en una paella i, quan estiguin ben enrossits, incorpora'ls a la paella amb les faves (recepta base). Deixa coure tots els ingredients 5 minuts a foc lent. Afegeix-hi botifarra negra (100 g) tallada a rodanxes i apaga el foc. Deixa-ho reposar 5 minuts i serveix-ho.





**VERSIO "VEG"
PER A 2 PERSONES**

Renta **farigola (20 g)** i **romani (20 g)**, eixuga'ls bé i afegeix-los a les faves (recepta base). Escalfa-ho tot durant 2 minuts. Talla **tofu (100 g)** a daus, afegeix-ho a la paella amb les faves, remena-ho i deixa-ho reposar 2 minuts més. Decora-ho amb unes fulles de menta i serveix-ho.

VERSIO
VEG

idees dolces

Una excusa per reunir-se

Suaus, cremosos, deliciosos... Els pastissos de formatge o cheesecakes agraden a tothom, fins i tot als qui no són molt amants del formatge. Aquest pastís, elaborat amb xocolata amarga i galeta, es convertirà en el teu preferit.

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

Cheesecake de xocolata



mitjana 3 a 5 € 1 h 10' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 150 g de galetes Oreo sense el farciment
- 75 g de mantega • 100 g de xocolata amarga
- 3 ous • 75 g de sucre • 500 g de formatge crema a temperatura ambient • 1 culleradeta de canyella • 1 culleradeta d'essència de vainilla
- 200 g de crema de llet • Cacau en pols • Unes groselles per decorar

ELABORACIÓ

1. Tritura les galetes i col·loca-les en un bol. Afegeix-hi la mantega desfeta i treballa-ho fins a aconseguir una barreja uniforme.
2. Engreixa un motlle de 20 cm de diàmetre amb una mica de mantega. Cobreix la base amb la barreja de galetes, tapa-ho amb un film transparent de cuina i refrigera-ho durant 30 minuts.
3. Fon la xocolata al bany maria. Bat els ous i el sucre amb l'ajuda d'una batedora de varetes

elèctrica fins a aconseguir que la barreja es torni blanca i s'espesseixi. Reserva-la.

4. Afegeix-hi el formatge crema i segueix-ho batent. Incorpora-hi, a poc a poc, la xocolata desfeta, la canyella i la vainilla. Remena-ho amb una espàtula i incorpora-hi la crema de llet. Segueix-ho remenant fins a aconseguir una barreja uniforme.

5. Aboca la barreja al motlle i fes-ho coure al forn preescalfat a 160 °C durant 1 hora, fins que el pastís hagi quallat. Deixa-ho reposar 2 hores al forn amb la porta una mica oberta. Empolsa-ho amb cacau en pols i decora-ho amb groselles.

DECÀLEG

Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

art.
8

El comprador
serà lliure
de comprar
des de casa
i de sentir-se
com a casa
a les nostres
botigues.



ARCOC
AGUPACIÓ DE RAMADERS CATALANS

ARRIBEM A CLIENTS QUE NO ENS CONEIXIEN

Des de fa uns mesos, podeu trobar a les nostres botigues els saborosos formatges de l'agrupació de ramaders catalans ARCOG, amb seu a la comarca d'Osona. Etiquetats sota la marca diferenciadora Llet de cabres catalanes, els productes d'aquesta marca s'elaboren amb llet de cabra d'alta qualitat i segueixen uns estàndards superiors als que exigeix la normativa vigent, tant pel que fa a la seva qualitat higiènica com per la seva composició nutritiva. Això dóna com a resultat uns formatges excel·lents, amb una aroma i un gust extraordinaris. Lluís Mauri, soci i gerent d'ARCOG, ens explica la seva experiència amb Caprabo.

Què li sembla la iniciativa de Caprabo en suport dels productes locals? Per a petits productors com nosaltres és una iniciativa fantàstica, ja que ens permet arribar a consumidors que desitgen productes com els nostres, però que, pels seus hàbits de compra o per manca de temps, no els coneixien.

Quins beneficis obté ARCOG? Som una agrupació de ramaders catalans de cabres de llet, que tenim com a principal activitat produir llet de màxima qualitat i poder comercialitzar-la a un preu just, transformada en formatges de primer nivell. Disposar d'una logística de venda com la de Caprabo és una col·laboració que fa anys semblava impensable i que ara és una realitat.

Ara el públic coneixerà millor els seus productes... És evident que els hàbits d'una gran part dels consumidors passen per fer la compra en una gran superfície. Aconseguir que productes artesans i de proximitat arribin a una gran plataforma de venda com Caprabo farà que molts consumidors els descobrint i gaudeixin d'ells.

recepta de proximitat

Un descobriment exquisit

D'aroma intensa i un gust deliciós, el formatge tendre de cabra ARCOG és ideal per assaborir sol o en companyia de verdures o amanides fresques. Mmm...!

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



TASTA'LS, NO ET DECEBRAN!

De gust pronunciat i molt agradables en boca. Així són els formatges tendres de cabra ARCOG. A Caprabo estan disponibles tres varietats: tendre, tendre amb pebre i tendre a les fines herbes.

DECALEG

Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

art.
3

S'estableix el dret per al comprador de triar en plena llibertat productes de la seva terra.

Gotets tricolor amb formatge de cabra



fàcil



1 a 3 €



1 h

INGREDIENTS PER A 4

• 200 g de formatge de cabra tendre • 100 ml de llet • 3 albergínies • ½ gra d'all • 2 pebrots vermells • 100 g de sucre • Oli d'oliva verge extra • Sal

ELABORACIÓ

1. Col·loca el formatge de cabra i la llet al got de la batedora i bat-los fins a aconseguir una crema uniforme.
2. Preescalfa el forn a 200 °C. Renta dues albergínies, despunta-les i talla-les per la meitat. Amb la punta d'un ganivet, fes unes incisions, sala-les i ruixa-les amb unes gotes d'oli d'oliva. Col·loca-les a una safata refractària i fes-les coure al forn durant 25 minuts, fins que les albergínies estiguin tendres. Treu la carn amb una cullera i bat-la juntament amb el gra d'all picat i dues cullerades d'oli d'oliva, fins a aconseguir una salsa uniforme.
3. Renta els pebrots, treu-los les llavors i els

filaments interiors i talla'ls a daus. Tot seguit, engreixa una cassola amb 3 cullerades d'oli i sofregeix-hi els pebrots durant 10 minuts. Tritura'ls i, si vols una textura més fina, passa'ls per un colador xinès.

4. Renta l'albergínia restant, eixuga-la i talla-la a rodanxes molt fines. Fregeix-les en abundant oli d'oliva. Retira-les de la paella i disposa-les sobre paper absorbent perquè deixin anar l'excés d'oli.
5. Disposo la crema de formatge a la base de diferents gotets, col·loca per sobre el puré d'albergínia i la melmelada de pebrot. Decora-ho tot amb unes rodanxetes d'albergínia fregida.

tradicional o reinventada

Per a tots els gustos

Ja sigui seguint la recepta típica de les àvies o donant-li un toc més modern i sofisticat, les 'torrijas' sempre estan boníssimes. Quina proposta et ve de gust tastar?

Cuina David García
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



'Torrija' clàssica



fàcil



1 a 3 €



20'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 300 ml de llet
- 300 ml de nata líquida
- ½ culleradeta de canyella
- 80 g de sucre de vainilla
- 1 pell de taronja i una altra de llimona
- ½ kg de pa de molla consistent del dia anterior
- 3 ous
- Oli d'oliva suau o de gira-sol
- Mel al gust

ELABORACIÓ

1. Posa la llet, la nata líquida, la canyella, el sucre i les pells dels cítrics en un bol i deixa-ho macerar 1 hora.
2. Per fer les 'torrijas', talla el pa a llesques i submergeix-les en la barreja anterior fins que quedin ben amarades. Tot seguit, retira-les i deixa-les escórrer.
3. Passa les llesques de pa pels ous batuts. Elimina l'excés d'ou i fregeix-les en oli ben calent pels dos costats fins que quedin ben enrossides. Retira-les i deixa-les escórrer sobre paper absorbent perquè deixin anar tot l'excés d'oli.
4. Posa les 'torrijas' en una safata de servei, cobreix-les amb mel al gust i serveix-les.



'Torrija' de brioix amb cafè



fàcil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- ½ kg de pa de brioix del dia anterior
- 3 rovells d'ou

- 100 g de sucre
- 300 ml de llet
- 300 ml de nata líquida
- 20 g de mantega

Per a la salsa de cafè

- 200 ml de nata líquida
- 40 g de sucre
- 100 ml de llet
- 2 sobres de cafè soluble

Per a la decoració

- 4 boles de gelat de vainilla
- 4 madubxes

ELABORACIÓ

1. Per fer la 'torrija', talla el pa de brioix a quadrats. Disposa els rovells d'ou en un bol i barreja'ls bé amb el sucre, la llet i la nata líquida. Introdueix-hi els trossos de brioix i deixa'ls amagar durant uns minuts. Tot seguit, retira'ls i escorre'ls lleugerament.
2. Disposa els trossos en una paella antiadherent, afegeix-hi per sobre la mantega i empolsa-ho amb una mica

de sucre. Retira-ho i deixa-ho refredar.

3. Per a la salsa de cafè, escalfa lleugerament una part de la nata líquida (100 ml), afegeix-hi el sucre i remena-ho fins que es dissolgui. Incorpora-hi el cafè soluble, la llet i la resta de la nata. Deixa-ho refredar i reserva-ho.
4. Per muntar-ho, posa la 'torrija' de brioix en un plat i acompanya-la amb el gelat de vainilla i la salsa dels voltants. Decora-ho amb unes madubxes.

●●● dies especials

sabor del món

holanda

És la terra de les tulipes, dels canals, dels molins...
Descobreix Holanda, un país ple de racons encantadors
i amb una gastronomia per gaudir.

Text Olívia Majó



©THINKSTOCK

Crema de pèsols holandesa (Erwtensoeep)



fàcil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 patata gran
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 branquilló d'api
- 1 fulla de llorer
- 750 ml d'aigua
- 1 salsitxa fumada gran
- 500 g de pèsols
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

** Pots preparar aquesta sopa el dia anterior. D'aquesta manera, es barrejaran tots els gustos i quedarà més bona.*



CUINA: NESTRIZ DE MARCOS; FOTOGRAFIA: JON CALMÉE; ESTILISME ROSA BRANONHA; KOL-HARTAT

Preciosos paisatges, molins, canals pintorescos, pobles de pescadors, ciutats on els edificis clàssics carregats d'història conviuen amb els estils més moderns d'arquitectura... Holanda és un destí amb una diversitat i una riquesa extraordinàries, que val la pena visitar amb calma i, si és possible, al ritme pausat de la bicicleta.

La gastronomia holandesa també es troba marcada per la seva gran

diversitat, fruit de les influències rebudes d'altres cultures al llarg de la seva història. D'entrada, per gaudir de la seva rica cuina, cal tenir en compte que els costums del país són força diferents dels nostres. En general, els holandesos esmorzen fort, prenen un dinar lleuger al migdia i sopen de manera contundent.

Una de les receptes més preuades és l'erwtensoeep, una saborosa sopa elaborada amb pèsols, verdures i carn



FORNAR GIES D'HOLLANDA. M. STÖCK



1 Pela la patata i la ceba i talla-les a daus. Raspa la pastanaga i talla-la a rodanxes. Renta el branquilló d'api i la fulla de llorer.



2 Posa l'aigua a escalfar en una olla, amb un pessic de sal i unes gotes d'oli. Quan trenqui el bull, afegeix-hi les hortalisses tallades, el branquilló d'api, la salsitxa i la fulleta de llorer i deixa-ho 15 minuts.



3 Passat el temps indicat, retira la salsitxa i incorpora-hi els pèsols. Fes-ho coure durant 10 minuts més. Retira-ho del foc i treu la fulla de llorer, el branquilló d'api i alguns pèsols. Talla la salsitxa a rodanxes petites. Reserva-ho.



4 Tritura els pèsols amb les verdures i passa-ho per un colador xinès perquè la crema quedi més fina. Serveix la crema de pèsols amb les rodanxes de salsitxes i els pèsols reservats.



Pèsols de l'horta navarresa (pes net: 1 kg). D'Eroski basic.



Pastanaga (pes net: 500 mg). D'Eroski NATUR.



Ceba blanca (pes net: 2 kg). D'Eroski NATUR.



Patates per coure i guisar (pes net: 2 kg). D'Eroski NATUR.



CANAL LA HAIA © THINKSTOCK



ESCLOPI © HOLLANDEOS © ISTOCK

de porc, ideal per entrar en calor els dies més freds. També destaca el boerenkool, elaborat amb col cuïta, patata, cansalada i salsitxa fumada, o les clàssiques galetes tipus gofra, conegudes com stroopwafels. I, evidentment, en parlar de gastronomia holandesa no podem oblidar els seus formatges, com l'edam, el gouda o el mimolette, així com les seves excel·lents cerveses, entre les quals es troben varietats per a tots els gustos.

gastronomia i disseny

Una illa vegetal a l'asfalt

El nou Flax & Kale, de Teresa Carles, ofereix una carta saborosa i saludable en la qual els productes de la terra són els principals protagonistes. Si tastes els seus plats, te'n faràs fan!

Text Rosa Mestres Fotografia Joan Cabacés



Teresa Carles i Sergi Barull, xef de partida, a l'esplèndid hort urbà que es troba a la terrassa del Flax & Kale.

En entrar a Flax & Kale, el nou restaurant Healthy Flexiterià que la coneguda xef Teresa Carles acaba d'obrir a Barcelona, un té la sensació de ser en un paradís vegetal. El local, dividit en dues plantes, convida a menjar amb calma, a les bones digestions... La planta baixa, amb grans finestres, té cistells plens de fruites i verdures, plantes que aporten harmonia a l'estança, la cambra de fred a la vista... I a la superior, sorpresa! Hi ha una terrassa amb un magnífic hort urbà.

Sobre la cuina, i a la vista de tots els clients, es poden llegir les paraules: *Eat better > Be happier > Live longer* (menjar bé per ser feliç i viure més anys). La raó és que la Teresa i el seu equip, amb en Sergi Barull al capdavant, preparen cada temporada, i amb molta cura, una saludable carta Flexiteriana, amb un 80 % *Plant-Based* i un 20 % feta amb peix blau, que és un plaer per als sentits.

Val la pena demanar un suc o *Cold-Pressed Juice*, que la Teresa elabora amb la tècnica de primera extracció en fred. *The Vegan Vampire* o *Sweet Heart* són alguns dels seus divertits noms. A més, si t'agraden, te'ls pots endur a casa o demanar-los *online* a www.teresasjuicery.com.

I, per al cap de setmana, Flax & Kale té una proposta excel·lent: el seu *Weekend Brunch*. No el deixis escapar!



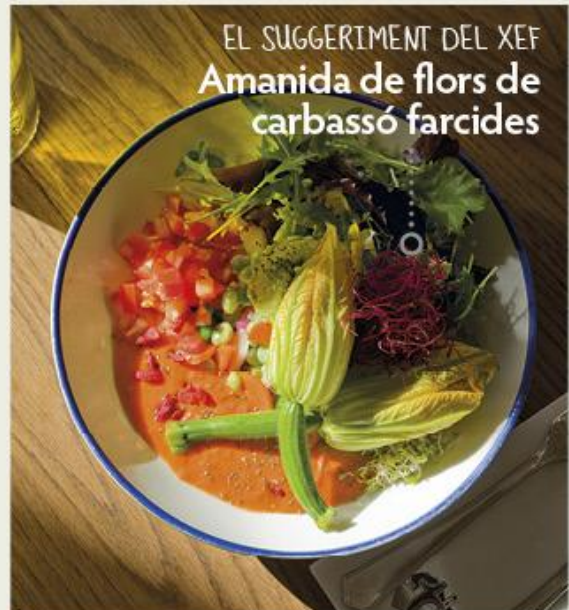
FLAX & KALE

Tallers, 74 B, Barcelona
Tel.: 93 317 56 64
www.teresacarles.com/fk

Tipus de cuina: Flexiteriana.

Horari: Tots els dies de 9:00 a 23:30 h.

Weekend Brunch: Dissabtes, diumenges i festius, de 10:00 a 17:00 h, a les dues plantes del restaurant, in dora la terrassa si el temps ho permet.



EL SUGGERIMENT DEL XEF Amanida de flors de carbassó farcides



fàcil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTS PER A 4

Per a l'amanida

- 225 g de pèsols frescos
- 225 g de faves tendres
- 120 g de pastanagues • 120 g de raves • 60 g de ceba vermella
- 40 ml d'oli d'oliva • Sal

Per al salmorejo

- 250 g de tomàquets madurs
- ½ gra d'all • Sal • Pebre vermell
- 25 ml d'oli d'oliva

Per al guacamole

- 1 alvocat • 1 cullerada d'oli d'oliva • 1 culleradeta de suc de llima • Sal

Per als "picos de gallo"

- 200 g de tomàquets
- ½ ceba tendra • 1 cullerada d'oli d'oliva • Sal

Per a la crema d'anacards

- 180 g d'anacards • 40 ml d'aigua embotellada • 20 g de suc de llima • 4 g de llevat de cervesa
- 10 g d'alfàbrega fresca • Sal
- 8 flors de carbassó (en temporada)

ELABORACIÓ

1. Per a l'amanida, fes coure els pèsols i les faves al dente. Pela les pastanagues i els raves i talla'ls a mitges llunes. Pela la ceba i talla-la ben fina. Tot seguit, barreja-ho tot amb els llegums cuits i amaneix-ho amb oli i sal.

2. Per al salmorejo, tritura els tomàquets amb l'all, la sal i el pebre dolç i munta-ho amb l'oli d'oliva fins a aconseguir una textura fina.

3. Per al guacamole, pela l'alvocat, treu-li el pinyol central i aixafa la polpa amb l'ajut d'una forquilla. Assaona-ho amb oli d'oliva, suc de llima i sal.

4. Per als "picos de gallo", talla el tomàquet i la ceba tendra a dauets. Assaona-ho amb oli i sal.

5. Per a la crema, hidrata els anacards amb aigua un mínim de 12 hores. Escorre'ls i barreja'ls amb la resta d'ingredients. Tritura-ho tot fins a aconseguir una textura cremosa i farceix amb ella les flors amb l'ajut d'una màniga pastissera.

6. Col·loca totes les elaboracions en un plat gran; afegeix-hi, si vols, unes fulles verdes, germinats i llavors variades, i les flors farcides per sobre. Serveix-ho.

còctel & gourmet

Irresistible!

Les fruites sempre donen un toc de frescor als còctels. Deixa que la teva imaginació voli i... fes-les servir sempre que puguis.

Receptes còctels Victoria Turmo Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona

Caipirinha amb fruita de la passió



fàcil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTS PER A 1

• 1 maracujà • 1 cullerada gran de sucre morè • Glaçons de gel o gel picat • ½ dl d'aiguardent de canya (suc fermentat de canya de sucre)

ELABORACIÓ

1. Extreu la polpa i les llavors del maracujà. Distribueix la polpa en un got ample i posa-hi la cullerada de sucre morè.
2. Omple els gots amb els glaçons de gel i posa aiguardent de canya fins a omplir el got. Serveix-ho.

EL MEU CLUB CAPRABO

Consulta el teu estalvi ON I QUAN VULGUIS



1 ENTRA A WWW.ELMEUCLUBCAPRABO.ES I REGISTRA'T O IDENTIFICA'T

2 Consulta els teus punts disponibles, el que portes estalviat el darrer any i els teus productes en oferta fent clic a **El Meu Estalvi**



3 Activa els teus descomptes fent clic a **Els Meus Cupons**

CONSULTA ELS TEUS AVANTATGES TAMBÉ DES DE L'APP

1. Descarrega't l'app

2. Identifica't

3. Activa els teus descomptes, consulta el teu estalvi...



I NO OBLIDIS PASSAR PEL NOSTRE QUIOSC PER A CONSULTAR:



- Els teus punts en €
- Els teus cupons
- Les teves ofertes

beure

Està de moda

Fonamental per fer un bon gintònic, la tònica està vivint una nova "edat d'or". De ser una beguda de segona, ha passat a tenir un paper protagonista. Descobreix-la!

Text Alicia Estrada

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona



SCHWEPPE'S

Sola o acompanyada

TÓNICA PREMIUM MIXER, en ampolla (4 x 20 cl)
TÓNICA ORIGINAL, en llauna (4 x 25 cl)



La tònica Schweppes ja té més de 200 anys. Va néixer l'any 1783 de la mà d'un joier suís anomenat Jacob Schweppé, qui li va donar el seu cognom. Està considerada com el refresc més antic del món. La tònica original, caracteritzada per la seva fina i duradora bombolla, és perfecta per beure-la sola, acompanyada amb una mica de llimona, i resulta insubstituïble formant part d'un combinat, tant de ginebra com de vodka.

TÓNICA GINGER & CARDAMOMO, en ampolla (4 x 20 cl)



Aquesta tònica premium de la línia Schweppes Heritage és una aliada perfecta per als amants del gintònic més exòtic, ja que suma les essències de l'Índia i de l'Àfrica. Entrada de cardamom i un toc final de ginebre, que combinen perfectament amb ginebres d'aromes cítriques i florals. Una rodanxa de poma o de cogombre sumaran un toc únic a aquest gintònic. No passa desapercebuda l'ampolla, que recorda l'envàs original, tal com el van descobrir a les restes del Titanic.

TÓNICA PIMIENTA ROSA, en ampolla (4 x 20 cl)



El pebre rosa, amb el seu toc picant i les seves notes cítriques, és la base idònia per preparar els gintònics menys convencionals. Perfecta companya de ginebres súper premium, emfatitza les seves notes aromàtiques i especiades. En elaborar un gintònic amb aquesta tònica, podem potenciar el seu toc picant afegint-hi unes boletes de pebre rosa, o bé ressaltar el seu caràcter cítric i fresc amb un twist de llimona.

FEVER-TREE

Sabor suau i equilibrat

PREMIUM INDIAN TONIC WATER, en ampolla (50 cl i 4 x 20 cl)



Es tracta d'una tònica molt jove que va sortir al mercat fa una desena d'anys. El seu nom, Fever-Tree ("Arbre de la febre"), es refereix al seu origen, ja que així s'anomena també l'arbre de la quina, del qual s'extreu el component clau de la tònica i que li aporta el seu tradicional toc amargant. Fever-Tree presumeix de partir de la quina natural més pura del món, conreada al Congo oriental seguint mètodes tradicionals. Per elaborar-la es fa servir aigua de brollador dels turons anglesos d'Staffordshire i, juntament amb la quina, s'empren fins a vuit extractes botànics, entre els quals destaquen els de calèndula i les taronges amargants de Tanzània.

Al tast destaca el seu gust suau i l'equilibri perfecte entre l'amargor de la quina i els seus tocs cítrics i fruitats.

El final resulta net en boca, traient la sensació embafadora que ofereixen altres tòniques que fan servir edulcorants, però sense els matisos i els sabors del destil·lat que l'acompanya.

SABIES QUE...

La història d'èxit de la tònica va començar a escriure's a finals del segle XIX a l'Índia. Els colons britànics prenién quinina com a mesura protectora contra la malària, barrejada primer amb aigua i, després, amb soda i alguns aromatzants. Es tractava d'un antic remei que havien fet servir totes les cultures precolombines a les seves medicines tradicionals i que, des d'Amèrica, havia arribat a Europa. La barreja, que els britànics victorians anomenaven water tonic, resultava molt amargant, així que aviat van començar a beure-la barrejada amb ginebra. Havia nascut el gintònic I, des de llavors, la tònica ha tingut la bona companyia d'una ginebra.



SEAGRAM'S

Un toc dolç amb notes cítriques

PREMIUM TONIC WATER, en ampolla (4 x 20 cl)



Una tònica arribada a Espanya fa només tres anys des dels Estats Units, de la mà de la destil·leria Seagram's, elaboradora també de la ginebra del mateix nom. Si a les tòniques més clàssiques predomina el matís amargant que imposa la quinina, amb Seagram's ens trobem amb una tònica d'estil modern, que ofereix sensacions lleument dolces, amb notes cítriques. Aquest caràcter fa que, en combinacions amb ginebra o vodka, s'emfatitzin els components aromàtics dels seus extractes botànics, sense veure's enfosquits pel to amargant d'altres tòniques.

NORDIC MIST

Una amargor més lleugera

TONIC WATER ORIGINAL, en llauna (25 cl i 6 x 20 cl)
TONIC ZERO CALORÍAS, en llauna (25 cl)



Una tònica amb una relació qualitat-preu excel·lent. Presenta un perfil aromàtic molt diferent del de les tòniques d'assíques, més neutre, amb un nas divertit, de notes cítriques i dolces i amb puntes de lleugera amargor. El seu gust suau, equilibrat i una mica amarg, fa que, com a mixer, no emmascari el to aromàtic dels destil·lats amb els quals es combina. El perfil de la seva bombolla, molt viva i efervescent, li dona a la tònica Nordic un caràcter molt refrescant. Es presenta en diferents formats per a la seva comoditat i, fins i tot, ofereix una versió Zero per als més preocupats per les calories.

TONIC BLUE, en llauna (25 cl)

Intensament nòrdica. Això és el que sembla que ens diu el to blavós d'aquesta tònica única i aquest rotund alfabet escandinau que configura la seva imatge. Nordic Blue no segueix estrictament la línia aromàtica de la seva germana petita. Tot i que el color blau no li aporta sabors o aromes diferents, la tònica blava sí que ofereix un caràcter més sec, menys dolç i es diria que més adult que la Nordic original. En qualsevol cas, segueix la mateixa línia d'estil modern, allunyada del component més amargant que ofereix la quinina tradicional.

9 mesos per cuidar-te



L'embaràs provoca grans canvis hormonal que poden fer que els cabells llueixin més brillants o que el rostre tingui una lluminositat especial. Tanmateix, en aquesta etapa també poden aparèixer problemes, deguts sobretot als canvis que experimenta la pell o a la mala circulació. Per evitar molèsties, és clau alimentar-se bé, fer exercici moderat i emprar cosmètics adequats.

• **MÀXIMA HIDRATACIÓ.** A l'embaràs, la pell es veu sotmesa a una dura prova. Per evitar problemes de sequedat o irritacions, aplica't hidratants específics. I no t'oblidis de beure molta aigua!

• **ANTIESTRIES.** Al mercat trobaràs cremes amb propietats reparadores i reafirmants, que t'ajudaran a evitar l'aparició d'aquestes lesions cutànies.

• **ACTIVA LA CIRCULACIÓ.** Per combatre la sensació de pesadesa i fatiga a les cames, fes servir productes específics que ajuden a activar la circulació. Els que tenen textura de gel normalment són molt refrescants.

Sempre que puguis, tria cosmètics adequats, lliures de parabens

bellesa

La pell del nadó, la més delicada

Carícies, moixaines i cures amb productes específics. Aquestes són les claus per mantenir la pell del teu nadó en perfectes condicions.

Text Olivia Majó



La pell dels nadons és molt més fina que la dels adults. Resulta extremadament vulnerable enfront de les agressions externes, com el fred o l'excés de calor, i tendeix a presentar reaccions extremes amb facilitat. Perquè pugui desenvolupar-se sense problemes, és molt important que apliquem cures específiques adaptades a les seves necessitats.

Hàbits d'higiene

Els especialistes recomanen banyar els nadons a diari o cada dos dies, amb aigua a la temperatura corporal –uns 37 °C– i una mica de sabó específic. Cal aplicar-lo bàsicament a les zones que normalment s'embruten més, com el culet o els plecs de la pell. També convé rentar amb cura la zona dels cabells, i fer servir un xampú especial per a nadons, per evitar irritacions.

Després del bany, és important eixugar la pell suaument, sense fregar, amb una tovallola de cotó. Novament, convé parlar especialment a les zones amb plecs, ja que l'excés d'humitat pot provocar infeccions. Tot seguit, cal aplicar una bona loció o crema hidratant per a nadons. És molt important que sigui un producte hipoal·lèrgic i que ofereixi la protecció que necessita la pell dels més petits. Es pot aprofitar aquest moment per fer un bon

Benestar i frescor

FRAGÀNCIES NATURALS. Si vols allargar l'agradable olor a net del teu petit després del bany, pots aplicar-li per sobre de la roba una mica de colònia formulada específicament per a nens.

PER DUR DE PASSEIG. Algunes marques comercialitzen colònies en envàs petit, ideals per dur a la bossa quan sortim de passeig.

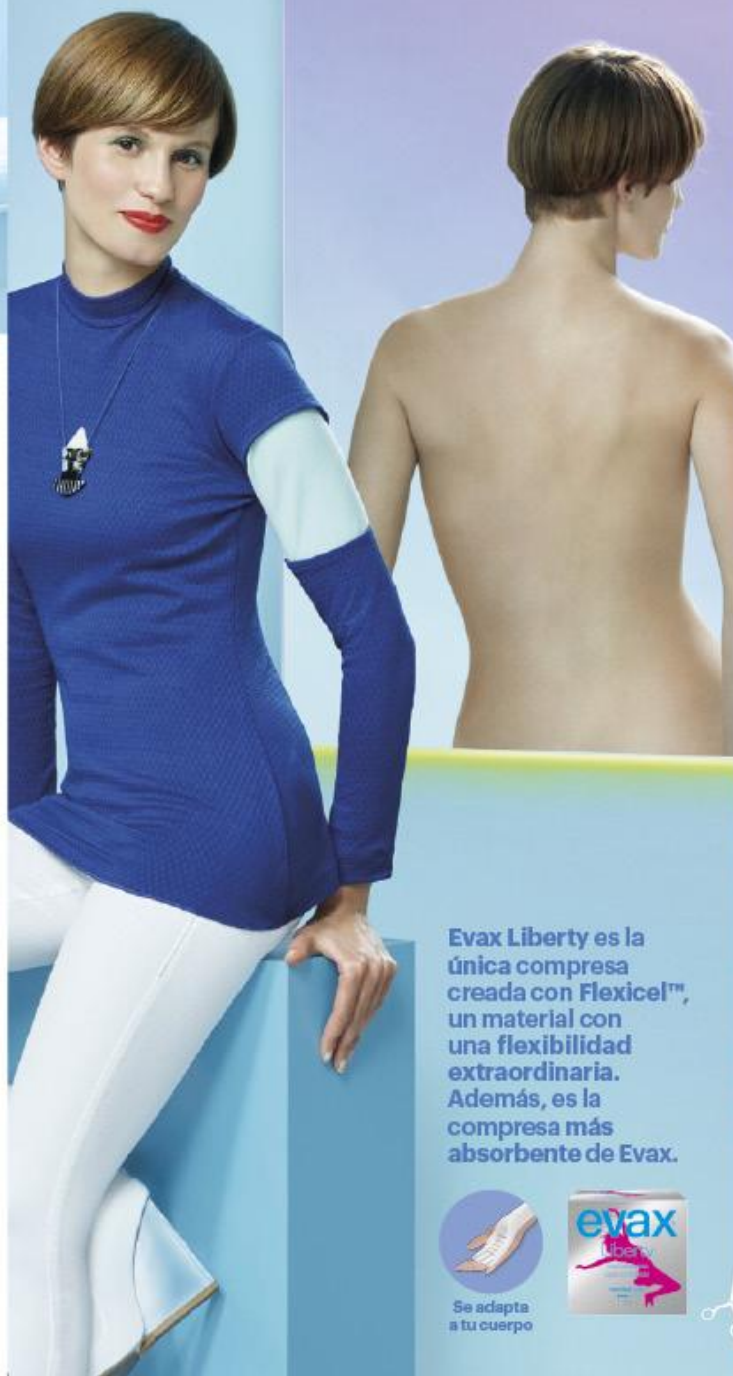
FES-LA SERVIR TAMBÉ TU. Per la seva delicada aroma, moltes colònies infantils són ideals per refrescar a tota la família. Unes gotes aplicades sobre les mans t'aportaran sensació de benestar.

massatge. Les carícies tranquil·litzen els petits i, alhora, estimulen els seus sentits. A més, poden ajudar a conciliar la son i a alleujar els molestos gasos.

Finalment, parlant d'higiene, no podem oblidar el canvi de bolquer. Cal fer-lo amb freqüència, perquè la delicada pell del culet no s'irriti. Després de netejar suaument amb tovallolletes humides, convé aplicar una mica de crema específica per a la zona que ajudi a regenerar la barrera cutània natural.

Como si no llevaras nada

Evax Liberty



Evax Liberty es la
única compresa
creada con Flexicel™,
un material con
una flexibilidad
extraordinaria.
Además, es la
compresa más
absorbente de Evax.



Se adapta
a tu cuerpo



¡PRUÉBALA EN **caprabo** Y CONVÉNCETE! Y SI NO QUEDAS SATISFECHA TE SALE **GRATIS****

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

Apdo. de Correos 61.131 28080 - Madrid

Sexo* Hombre Mujer C16000119P

Nombre* _____

1º Apellido* _____

2º Apellido* _____

DNI* _____ Fecha nacimiento* _____

Tipo Vía* _____ Nombre Vía* _____

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 01/03/2016 hasta el 31/03/2016. Se aceptarán participaciones hasta el 30/04/2016. Para recibir el reembolso del producto Evax Liberty 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 61.131 28080 Madrid. Para más información consultar las bases legales en www.caprabo.com/promociones y www.caprabo.com/promociones Máximo reembolso 3,99 €. 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.

DES DEL PRIMER DIA

La delicada pell dels nadons és molt sensible i s'irrita fàcilment per culpa de les agressions externes, com el fred, la calor o el contacte amb determinades substàncies. Per cuidar-la, el millor és optar per productes formulats específicament per a ella, elaborats amb ingredients que la respectin i la protegeixin.



PER A LES PELLIS MÉS SENSIBLES

El laboratori francès Corine de Farme disposa d'una interessant gamma de productes per al nadó. Al seu catàleg destaca una línia específica per a pells molt seques i sensibles, amb el Gel de Bany, la Llet Hidratant i la Crema Ultra Hidratant de cara i cos, formulats amb un 98 % d'ingredients d'origen natural. La seva aigua de colònia sense alcohol es pot fer servir per rentar la cara dels nadons.



DE TOTA LA VIDA

Nenuco és una fragància que passa de pares a fills. Des del 1939, moltes generacions han crescut acompanyades de la seva olor original i encara són moltes les mares que la trien. Amb el temps, la família Nenuco ha anat creixent i actualment té, a més de diferents aigües de colònia, una completa oferta de productes per a la higiene dels més petits.



HIGIENE COMPLETA

Denenes és una altra de les marques clàssiques per a la cura dels nadons que ha sabut adaptar-se als nous temps. Actualment presenta una gran varietat de productes. A la seva línia original, a més de la seva coneguda colònia, trobem un xampú i un sabó molt suaus. Es tracta de productes formulats amb olis essencials 100 % naturals, sense colorants ni parabens.



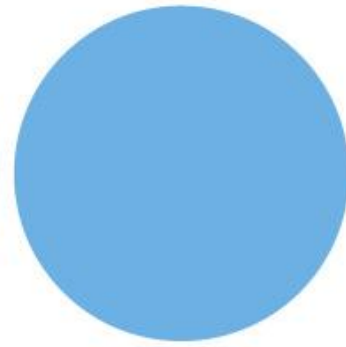
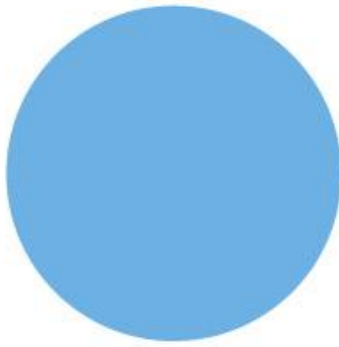
COLÒNIA BAIXA EN ALCOHOL

La colònia baixa en alcohol EROSKI Bebè deixa una agradable sensació de frescor que es manté durant hores. La seva fragància, amb notes de gessamí, flor de taronger i flor blanca, perfuma amb suavitat i sense malmetre la delicada pell del nadó.

ÀMPLIA GAMMA DE CURES

Amb una llarga experiència al món de la cura per al nadó, Johnson's ofereix resposta a totes les necessitats dels més petits. Des del Xampú Clàssic, que no irrita els ulls, fins al Gel de Bany Dulces Sueños, que ajuda els més petits a dormir, passant per la Crema protectora per al bolquer o la Lloción Baby Extracare, que manté la hidratació natural de la pell.





NOSALTRES



notícies

Caprabo obre la seva primera botiga **FRESH**

Caprabo llança Caprabo FRESH, un nou concepte de botiga especialitzada en productes frescos i de proximitat, i con un servei al client molt personal.



La frescor i la qualitat són conceptes que preocupen la societat actual. Caprabo, conscient d'aquest fet, presenta Caprabo FRESH, un nou concepte de botiga especialitzada en productes frescos i de proximitat, i amb un servei al client personalitzat. Es tracta d'una nova cadena amb marca diferenciada que ofereix al consumidor un ampli ventall de productes frescos i de proximitat, agricultura ecològica, productes locals i un grup de professionals al seu servei.

Productes amb venda assistida

Amb una superfície d'uns 600 metres quadrats, Caprabo FRESH ofereix venda assistida de carn, peix, fruita, verdura, pa, xarcuteria i formatge. La seva imatge corporativa canvia el blau tradicional i aposta pel verd i el blanc com a colors distintius.

A Caprabo FRESH els productes elaborats, com per exemple les hamburgueses, es preparen al moment. A més, els clients poden demanar talls a mà o especials. I, per donar el millor servei, s'ofereix la possibilitat d'encarregar comandes i rebre-les en 48 hores.

Els pans que es venen a Caprabo FRESH també s'assenen i s'enfornen al moment a la mateixa botiga.

Gran varietat i qualitat

A més de la seva frescor, els productes venuts a Caprabo FRESH destaquen pel seu origen. Les fruites, verdures i hortalisses provenen d'horts locals, el peix arriba de llotges catalanes i la carn de vedella o de porc procedeix d'animals criats en granges de Catalunya. Entre la seva oferta, destaquen també els productes a granel o els ecològics.

LA NOSTRA PRIORITAT: EL CLIENT

A Caprabo FRESH, el servei al client és una de les principals prioritats. Per això, els nostres especialistes a la botiga sempre estan disposats a assessorar-te i a respondre totes les teves preguntes. A més, a la botiga es fan degustacions per provar la qualitat dels productes i s'ha

habilitat un racó especial perquè els clients puguin fer una pausa mentre assaboreixen els nostres plats preparats.

Caprabo FRESH

Villarroel, 194 - 08036 Barcelona
Atenció al client: 93 400 52 62



SOLIDARITAT AMB ELS MÉS NECESSITATS

Fidel al seu esperit solidari, Caprabo i els seus clients segueixen col·laborant en accions a favor de les persones més desfavorides



El passat mes de novembre, 297 supermercats de Caprabo de tota Catalunya, a més dels treballadors de la plataforma i de la seu central, van col·laborar amb la VII edició del Gran

Recapte d'Aliments, impulsada pels Bancs d'Aliments de Catalunya. Com en altres ocasions, els voluntaris van recollir, a l'entrada de les botigues, tot tipus de productes de primera necessitat, especialment oli, llet, llegums cuits i conserves de carn o de peix. En total, es van recollir 575 tones d'aliments, que equivalen a 951.042 àpats donats.

A NAVARRA
Durant el mateix mes de novembre, els 27 establiments que la nostra companyia té a Navarra van participar a la Gran Recogida de Alimentos 2015, impulsada per la



Fundación Banco de Alimentos de Navarra. En aquesta acció solidària es van implicar les botigues ubicades a Pamplona i a les localitats d' Artica, Barañáin, Berriozar, Burlada, Corella, Noain, Peralta, Villava i Zizur, que van recollir 54 tones d'aliments, equivalents a 89.315 àpats donats. Es van recollir aliments de primera necessitat, principalment oli, conserves de carn, peix, verdures i llegums, cacau soluble i galetes.

Espai Chef Caprabo

Una experiència gastronòmica global

Chef Caprabo, l'innovador espai gastronòmic situat al supermercat Caprabo del Centre Comercial L'illa de Barcelona, ofereix un ampli ventall de tallers i d'activitats amb un gran valor afegit.

Gràcies a la seva completa agenda d'activitats per a tots els gustos, els tallers Chef Caprabo permeten gaudir d'una experiència gastronòmica global.

Al mes d'octubre, l'espai va acollir un taller del mestre forner Daniel Jordà, fundador de Panes Creativos, un laboratori d'idees on elabora pans que marquen la diferència pel seu gust i originalitat. Al mes de novembre, de cara a les festes de Nadal, la mestra pastissera Elisa Calcagno va fer una demostració amb propostes per preparar una taula dolça. A més, el mestre i amant de la xocolata David Pallàs va oferir un taller d'elaboració de torró de xocolata.

Els més petits de la casa també poden gaudir a l'espai Chef Caprabo d'activitats pensades específicament per a ells, com

el taller Master Kids Junior, dirigit a nens i nenes d'entre 7 i 12 anys. De la mà d'un xef professional, els petits aprenen a cuinar en un entorn lúdic i divertit.



Alimentació i salut

Caprabo ha arribat a un acord amb l'Asociación de Oncología Integrativa per organitzar una sèrie de tallers familiars teòric-pràctics de cuina per a nens amb càncer. Aquests tallers estan supervisats per la doctora Sílvia López, oncòloga infantil de l'Hospital General Universitario de Alicante y autora de la Guia de alimentación y cáncer infantil. Els assistents als tallers reben, a més, informació sobre com es poden pal·liar els efectes secundaris de la quimioteràpia amb l'ajuda de l'alimentació.



Caprabo, amb l'esport

Durant aquest any, la nostra companyia seguirà participant activament en la promoció dels hàbits de vida saludable com l'esport.

En la seva línia de promoció de la vida saludable, Caprabo aposta per conscienciar els seus clients sobre la importància d'alimentar-se correctament per gaudir d'una bona salut. Però, per tancar el cercle de la vida saludable, no n'hi ha prou amb menjar bé, també és fonamental practicar esport regularment. Per aquesta raó, ha entrat de ple en el món del *running*.

Córrer per estar millor
Durant el passat 2015, la nostra companyia va col·laborar, entre d'altres,

amb quatre grans carreres: la Family Run, el Correbarri, la Marató del Mediterrani i la Carrera de la Dona. Entre les quatre competicions han sumat més de 40.000 participants, als quals s'ha premiat pel seu esforç amb productes Caprabo per al seu avituallament, lots sortejats a les xarxes socials i aliments per picar a la bossa del corredor.

Per al 2016, la nostra companyia té la intenció de seguir fent #capraborunning amb moltes més sorpreses. Les anirem explicant en aquestes pàgines.



Click&Collect i Click&Drive

La teva compra, molt més fàcil

Caprabo s'ha convertit en la primera empresa del sector de l'alimentació que ofereix el servei Click&Collect i Click&Drive, per comprar còmodament a distància i recollir la compra a la teva botiga poques hores després.

Caprabo reforça la multicanalitat dels seus serveis de venda i s'adapta a les noves demandes del consumidor, per facilitar-li al màxim les seves compres.

El nou servei Click&Collect va destinat als clients que preferixen fer compres petites, amb freqüència i de proximitat. Per emprar aquest servei, han de fer la compra per Internet a través de capraboacasa.com o de la seva app. Un cop finalitzada la compra, el personal de la botiga escollida pel client procedeix a preparar la comanda i, 2 hores després, el comprador ja pot passar a recollir-la per l'establiment. Segons explica Julián Sánchez, director de Capraboacasa.com, "la nova proposta de Click&Collect permet fer compres petites, de proximitat i de poca càrrega a clients que disposen de poc temps per comprar".

Directe al maleter

En la mateixa línia, Caprabo acaba de posar en marxa el nou servei Click&Drive, que permet



click&collect



click&drive

als clients fer la compra, també mitjançant la web de capraboacasa.com o amb la seva app, i recollir-la amb el seu vehicle en un termini de 4 hores en un establiment Caprabo.

De moment, aquestes noves modalitats de compra es troben disponibles a la botiga del carrer Muntaner 14-16 i a la del carrer Provença 385-387, ambdues a Barcelona, per al servei Click&Collect, i a una de les botigues de Sant Cugat del Vallès (Polígon Can Sant Joan, Parcel·la 10) per a Click&Drive.



Més productes locals a les nostres botigues

Fidel al seu compromís amb els productes locals, Caprabo segueix incorporant referències a les seves botigues, com la IGP Calçots de Valls o la IGP Patates de Prades.

Des de fa dues dècades, Caprabo manté una forta aposta pels productes de proximitat que, a més de contribuir a la reducció de la petjada ecològica, ofereixen un producte de qualitat, més fresc i amb el valor afegit d'afavorir el desenvolupament de l'economia local. En el marc de la seva política a favor d'aquests productes, Caprabo va organitzar al novembre la II Fira Caprabo de Productes de Proximitat de l'Anoia. En comparació amb l'edició anterior, la fira va augmentar en 9 el nombre de proveïdors i cooperatives agroalimentàries i va sumar 84 noves referències.

D'altra banda, els supermercats Caprabo segueixen incorporant noves referències de

productes de proximitat. Recentment han sumat a la seva ja àmplia oferta d'artides locals

la IGP Calçots de Valls i la IGP Patates de Prades. Amb aquestes dues noves incorporacions, Caprabo ofereix 3 referències d'IGP —també disposa de la IGP Poma de Girona— i 11 productes amb Denominació d'Origen Protegida (DOP): DOP Arròs del Delta de l'Ebre, DOP Avellana de Reus, DOP Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya, DOP Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, DOP Mongeta del Ganxet, DOP Pera de Lleida, així com 5 DOP d'oli d'oliva —DOP Les Garrigues, DOP Sturana, DOP Oli del Baix Ebre-Montsià, DOP Oli de la Terra Alta i DOP Oli de l'Empordà—.



LES FRANQUÍCIES SEGUEIXEN CREIXENT

Amb el model franquiciat, la nostra companyia ha inaugurat nous supermercats a localitats on encara no tenia presència.



El model en franquícia de Caprabo està plenament consolidat i en els darrers anys no ha parat de créixer. El passat mes de novembre, es va inaugurar un supermercat franquiciat a Castellbisbal (Barcelona). La nova botiga, situada al carrer Esperanto, 8, ocupa una superfície comercial de 312 m² i disposa d'una plantilla de 8 persones. Es tracta de la primera botiga de la companyia a Castellbisbal.

Al desembre, va obrir les portes un supermercat franquiciat al Mercat de Can Serra (carrer Pere Pelegrí, 69), de L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona). L'establiment disposa d'una superfície comercial de 200 m² i dóna feina a 5 persones.

Finalment, al mes de gener d'aquest any, es va inaugurar un supermercat a la Plaça Nova, 7, de Terrassa (Barcelona). Aquesta nova botiga ocupa una superfície comercial de 250 m² i dóna feina a 6 persones.



Productes de la terra

Els productes de proximitat ens ofereixen màxima qualitat al millor preu i la tranquil·litat de consumir de manera responsable.



DEL RUSC

Des de fa gairebé sis generacions, SAT Apícola de El Perelló (Tarragona) elabora mel seguint mètodes tradicionals, que permeten obtenir un producte d'una qualitat extraordinària i excel·lents propietats nutricionals. A Caprabo trobaràs tres varietats diferents de mel artesanal, en envasos de 500 grams: mel d'alta muntanya, d'eucaliptus i de taronger.

VERGE EXTRA

L'oli d'oliva verge extra Grusco s'elabora a Santa Bàrbara (Tarragona), a partir d'una estricta selecció d'olives sanes, madures i senceres. Es recomana especialment consumir-lo en cru. Per exemple, resulta ideal per amanir les amanides o per assaborir-lo amb un bon pa.



PRODUCTES DISPONIBLS A LIS ROTJQUES DE CATALUNYA



AIGÜES REFRESCANTS

Font Vella Levité és una alternativa excel·lent per a aquells moments en què ens ve de gust beure alguna cosa refrescant. Aquesta gran família d'aigües, enriquides amb suc natural de fruites a base de concentrat, no para de créixer. Recentment ha sumat dues noves incorporacions molt atractives: madulxa i mango.

CENT PER CENT MEXICANES

Les tortilles Nagual s'elaboren amb farina de blat de moro blanc nixtamalitzat i no transgènic, seguint la recepta tradicional mexicana. Estan delicioses i disposen del certificat FACE, que garanteix que són aptes per a cèlfacs i que no contenen al·lergògens.





SNACKS PER A GURMETS

Velarte ofereix una nova gamma d'snacks de pa elaborats amb ingredients gurmets. A Caprabo trobaràs dues varietats: Snackium Algas, amb enciam de mar i llavors de gira-sol, i Snackium Quinoa, elaborat amb una recepta exclusiva de llavors i quinoa. Són exquisits i ideals per picar alguna cosa entre hores.

DECALEG

Hola
LLIUERCOMPADOR
caprabo

art.
1

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

Ilista de la compra



DENTS MÉS BLANQUES

Amb el nou raspall Colgate® Max White i el seu llapis blanquejador, en tres setmanes aconseguiràs unes dents fins a tres tons més blanques. Fes servir el raspall amb la pasta Colgate® Expert White, que poleix i elimina taques. Tot seguit, sense esbandir-la, aplica el llapis per blanquejar les teves dents en profunditat.

MÀXIMA EFICÀCIA

El nou KH-7 Vajillas, de fórmula ultraconcentrada, ofereix màxima eficàcia en el rentat a mà. Equipat amb un innovador tap dosificador antidegoteig, permet ajustar la dosi segons les necessitats. A més, es pot fer servir en plaques de cocció, graelles, vitroceràmica... i és respectuós amb la pell.



els 5 sentits de... Mey Hofmann*



GUST Quin sabor t'agrada més? Sóc una persona que, per ofici i devoció, m'agraden els sabors tant dolços com salats. Potser menys els amargs... Sempre descobreixes noves sensacions, fins i tot barrejant-los.

Creus que tenen el mateix paladar els clients estrangers que els nacionals? Tots els nostres clients, vinguin d'on vinguin, busquen gaudir d'una experiència gastronòmica que els sorprengui.

OLFACTE Hi ha alguna aroma de la teva infància que records d'una manera especial? Sí, les herbes aromàtiques que feia servir la meva mare a la cuina.

Quin paper té l'olfacte a la teva cuina? Té un paper primordial en la creació de tots els meus plats.

I a les teves classes, amb els teus alumnes? Tenim alumnes d'arreu del món. Les classes inicials són sempre les dels sentits, i és obvi que la de l'olfacte és primordial. Aprendre a distingir a cegues olors, i a evocar d'altres des del seu record, és una cosa que els meus alumnes valoren i que els fa millorar a nivell professional.

OÏDA Quins sons t'agrada es coltar mentre treballes? M'agrada el so de l'oli mentre es fregeix un sofregit, el dels estris de cuina... Si pares atenció al so de les cocccions, saps quan són a punt gairebé sense mirar-les...

Quina és la clau del teu èxit? A qui t'escoltes? L'èxit està en entendre què demana o què necessita la gent i en intentar aconseguir-ho sense deixar la teva manera particular de fer les coses, que és el que marca el segell de cada un. El meu equip i els clients són peces clau del meu dia a dia.

TACTE Quines textures et sedueixen més? Depèn del plat que estiguis preparant, en alguns m'agrada trobar diferents textures i alguna amb un toc cruixent.

VISTA Actualment hi ha plats que semblen quadres... El primer que et crida l'atenció en veure un plat és la presentació, el joc de colors, volums i textures. Un dels plats que més m'agrada pel seu aspecte és una de les nostres postres que s'anomena "sota l'arbre".

I el teu pastís de sardines? És un clàssic de la nostra carta. Estem molt orgullosos d'aquest plat.

T'has dedicat a la joieria. Hi ha semblances entre dissenyar una joia i un plat? Com sempre, entren en joc factors comuns, com l'equilibri de les textures, volums, colors, etc.

* Guardonada amb una estrella Michelin l'any 2004, Mey Hofmann és molt més que una cuinera i la seva escola també és molt més que una escola. La seva gran personalitat, la seva extraordinària capacitat de treball i el seu amor per la cuina l'han convertit en una de les xefs més prestigioses del nostre país. Més informació: 93 319 58 89 (escola) i 93 218 71 65 (restaurant).

¿Pérdidas de orina?
 ¡Todo bajo control!
 Confía en ti misma.



Protegeslip y compresas AUSAONIA Discreet.

Hasta un 40% más finas*,
 absorben 2 veces más de lo
 que puedas necesitar**.

Las nuevas compresas AUSAONIA Discreet tienen un núcleo súper absorbente ultrafino que transforma el líquido en gel. Para que te sientas muy segura.

* Comparado con la marca líder a nivel nacional, el porcentaje varía según el producto.
 ** Basado en la cantidad media de pérdidas de orina por falta según estudio de consumidores representativo.
 Para más información ver www.ausonia.es

¡PRUÉBALA! EN **caprabo** 
 Y SI NO QUEDAS
 SATISFECHA
 TE SALE **GRATIS****

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

Apdo. de Correos 61.188 28080 - Madrid

Sexo* Hombre Mujer C16000180P

Nombre* _____

1º Apellido* _____

2º Apellido* _____

DNI* _____

Fecha de nacimiento* _____

Tipo de Vía* _____

Nombre Vía* _____

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* ES _____
 Cta. Bancaria* _____

***Campos Obligatorios.**
 **Promoción válida para compras realizadas desde el 01/03/2016 hasta el 31/03/2016. Se aceptarán participaciones hasta el 30/04/2016. Para recibir el reembolso del producto AUSAONIA Discreet solo 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 61.188 28080 Madrid. Para más información consultar las bases legales en www.caprabo.com/promociones y www.caprabo.com/promocions. Reembolso limitado a 1 solo envase de AUSAONIA Discreet. 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 gestiónarla, 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.



equilibrada^{AGUA}

Font
Vella

El Agua de tu Vida



Como el agua, eres imparable. Solo necesitas sentirte bien.
Por eso, bebes **Font Vella, el agua en la que más mujeres confían***,
un agua equilibrada, lo ideal para ti, y, además, 0% impurezas y
baja en sodio. Tu bienestar mueve el mundo.

*TNS Datos de mercado 2014

El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales y contribuye a la regulación normal de la temperatura corporal, con una ingesta diaria de al menos 2,0 litros de agua al día.