



con **EROSKI**



Nº 336 / AÑO XL  
2 EUROS

Especial ☆ Navidad

# Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

40 RECETAS  
EXQUISITAS  
PARA  
CONFECCIONAR  
EN CASA

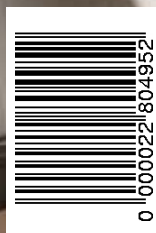
## DÍAS ESPECIALES

ENTRANTES, PRIMEROS, SEGUNDOS, ENSALADAS Y POSTRES

UN MENÚ VEGETARIANO  
MUY ORIGINAL

IRRESISTIBLES IDEAS  
CON CHOCOLATE

LOS MEJORES VINOS  
Y CAVAS PARA BRINDAR







# de Temporada

En Borges seleccionamos cuidadosamente las frutas de más calidad en su momento óptimo para obtener el mejor sabor.



OREJONES  
DE ALBARICOQUE



HIGOS  
SECOS



DÁTILES  
- SIN HUESO -



CIRUELAS  
- SIN HUESO -



PASAS  
- SIN PESTAS -



¡Qué bueno es!





## Edición 336 Navidad 2016 Año XL

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

**Realización y edición:**  
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

**Dirección de proyecto:**  
Frederico Fernandes

**Consejo editorial:**  
Carlos García y Teresa Alós

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

**Redacción:** Montse Barrachina, Ana Blanca, Olivia Majó, Martina Rodríguez y Álvaro Martín (corrector)

**Arte y diseño:** Filipa Silva (directora arte) y Bernardo Álvarez

**Fotografía:** Joan Cabacés

**Impresión:** Rotocayfo  
**Depósito legal:** M-46.635-2003

**Difusión controlada por OJD**

**Publicidad:** in-Store Media,  
Tel. +34 934 342 060  
**Coordinación comercial:** José Luis Targa y Teresa Sánchez Martín

**Foto de portada:**  
Dani Muntaner y Joan Cabacés



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con la certificación PEFC (Programa de Reconocimiento de Sistemas de Certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.

# editorial

## En Caprabo estamos a tu lado

Llega la Navidad y, como siempre, queremos que disfrutes de las celebraciones familiares sin preocuparte por tu bolsillo. Empezamos el año 2016 con el compromiso de hacerte la vida más fácil y deseamos haber podido contribuir con nuestro granito de arena para que lo consigas.

Y para el 2017, no te preocupes: ¡seguiremos estando a tu lado! Además de ofrecerte la mejor calidad a un precio inmejorable, también tendrás a tu disposición, para que escojas libremente, mayores descuentos en una gran variedad de marcas y, como siempre, una selección de los mejores productos frescos y de proximidad. Lleva siempre encima la tarjeta cliente Mi Club... es tu gran aliada en el ahorro.

La revista Sabor... de Navidad que tienes entre las manos también quiere ayudarte en estos días tan especiales. Además de pasar un buen momento con la entrevista a

**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MARKETING



la cantante Lucrecia, encontrarás propuestas para preparar tus menús navideños y triunfar en estas fechas festivas.

Entrantes, primeros, segundos, postres... Hay más de 40 recetas deliciosas para todos los gustos y necesidades. ¡No te las pierdas!

En estos días de fiesta prepárate para disfrutar también con la nueva web Chef Caprabo. Entra en [www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com) y descubrirás con un clic cientos de recetas y artículos relacionados con el mundo de la gastronomía y la nutrición. Además, si te suscribes a nuestra newsletter, participarás en el sorteo de 3 premios de 200 €. ¿Eres el chef de la casa? Seguro que estos días te lo vas a pasar en grande.

¡Felices fiestas!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

Sabor... es otra ventaja más de **Mi Club Caprabo**. Consigue la revista con tu **Tarjeta Mi Club** y podrás disfrutar de recetas sabrosas, sencillas y económicas. Además, en Sabor... también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado Caprabo.

Todas las ventajas y promociones de Mi Club Caprabo las encontrarás en

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

Consulta también las recetas de Sabor... en

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

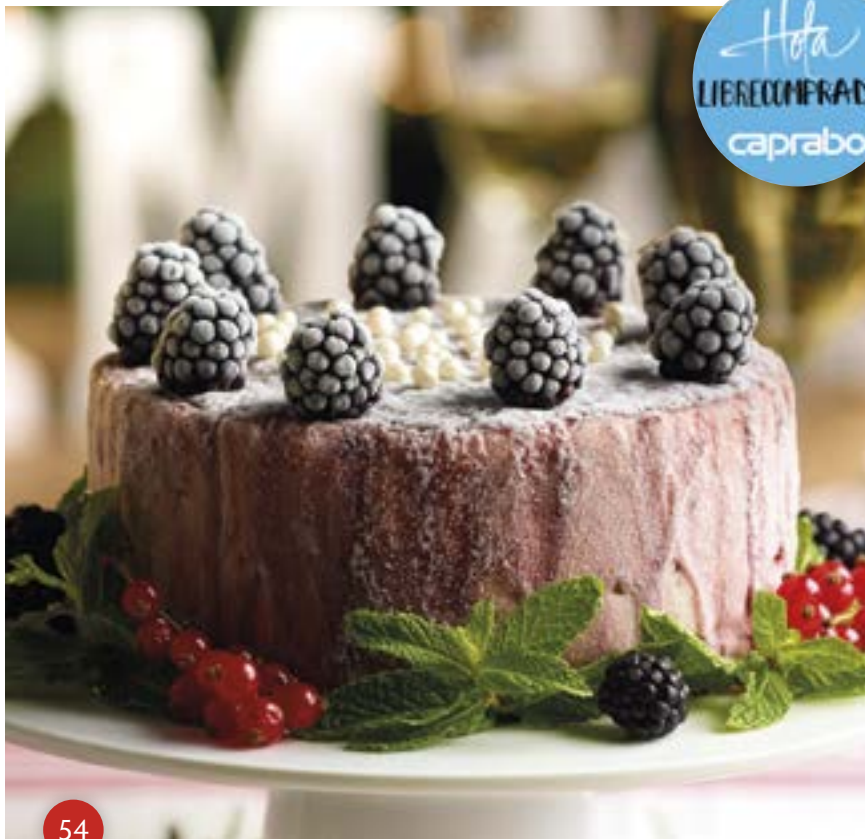




61



46



54

06 ÍNDICE RECETAS

08 NUESTRO MENÚ

12 NUEVA WEB CHEF CAPRABO

14 PRODUCTOS EROSKI SELEQTIA, NUEVA IMAGEN

16 SABER ELEGIR: PLACERES TRADICIONALES PARA LA SOBREMESA

82 LOS 5 SENTIDOS DE... ORIOL IVERN

NOSOTROS: CAPRABO

77 NOTICIAS

80 NOVEDADES

★☆☆ DÍA A DÍA

18 **Mi sabor** Positiva, sincera, tierna... puro amor. La cantante Lucrecia nos abre su gran corazón y nos habla de sus proyectos.

22 **Cocinar con niños** El chocolate es un producto que despierta pasiones entre los niños y los no tan niños. Con él puedes hacer bombones y un delicioso salami.

26 **Menú vegetariano** La chef Teresa Carles nos propone tres platos para confeccionar un menú que causará sensación.

30 **Tu compra más inteligente** En estas fechas confía en nuestras marcas propias para elaborar tus menús festivos. ¡No te defraudarán!

34 **Hoy tenemos...** El bogavante y el cabrito son dos ingredientes que triunfan en todas las celebraciones. Descubre nuestras recetas.

☆☆★ DÍAS ESPECIALES

39 **Especial temporada**

40 **Entrantes** Propuestas sugerentes para empezar la fiesta con buen sabor de boca.

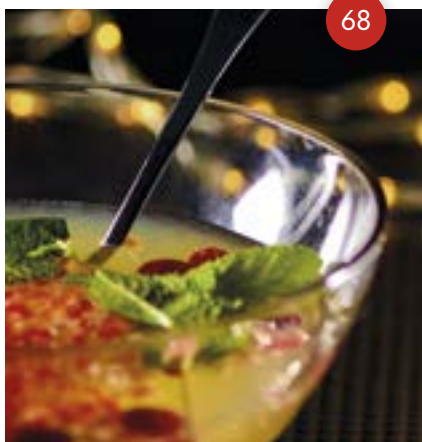
42 **Primeros** Milhojas vegetal, crema de col lombarda y pastel salado con frutos de mar. Tres ideas exquisitas para sorprender a tus invitados.

46 **Segundos** Desde una merluza con costra de pistachos hasta un pollo de corral relleno. Suculentos platos principales para quedar muy bien.





TODAS LAS RECETAS DE SABOR...  
EN NUESTRA NUEVA WEB  
[WWW.CHEFCAPRABO.COM](http://WWW.CHEFCAPRABO.COM)



68

49

- 52 **Ensaladas** Son un buen complemento en la mesa. De rúcula con pulpo, de escarola con naranja o de berros con lichis... Elige la que más te guste.
- 54 **Postres** Semifrío de moras, mousse de mojito y tartaletas con chantillí. Ideas dulces para cerrar las comidas de Navidad por todo lo alto.
- 60 **Tradicional o reinventada** Te proponemos dos formas muy diferentes de preparar la escudella y el cardo con almendras y jamón. ¡Buen provecho!
- 64 **Sabor del mundo** Los molinillos de hojaldre con mermelada de ciruela ocupan un lugar destacado en la gastronomía navideña finlandesa.

**GANAR  
200 €  
EN COMPRAS**

Subscríbete a la newsletter de [www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com) y participa en el sorteo de 3 premios de 200 € en compras.

Más información en página 13.

#### ☆☆☆ TENDENCIAS

- 68 **Cóctel & gourmet** Para dar la bienvenida o acabar la celebración, este cóctel refrescante, con menta y base cítrica, triunfará en cualquier momento.
- 70 **Beber** Muchas sobremesas festivas acaban con un trago de whisky. Te mostramos algunos de los más representativos.
- 74 **Shopping gourmet** Nuestras tiendas tienen a tu disposición productos de alimentación y bebidas para regalar y quedar muy bien.
- 76 **Shopping belleza** En nuestra sección de perfumería encontrarás sugerencias muy variadas para obsequiar a tus seres queridos.

## ENTRANTES Y ENSALADAS

Brócoli salteado con piñones, dátiles y foie	33
Endibias con bombones de queso de cabra	32
Ensalada de berros, lichis, fresas, queso feta y vinagreta de piñones	53
Ensalada de bogavante con aguacate	35
Ensalada de escarola, naranja, dátiles y vinagreta de menta	52
Ensalada de rúcula, pulpo y vinagreta de fruta de la pasión	52
Rollitos de salmón y calabacín con eneldo	40
Saquitos de gambas	40
Saquitos de morcilla	40
Tapitas de setas con huevo hilado	40
Tostaditas de huevo de codorniz con sobrasada	40

## PRIMEROS

Cardo con almendras y jamón	62
Cardo con jugo de jamón y queso mascarpone	63
Crema de col lombarda con bacalao	43
Escudella tradicional	60
Escudella versión moderna	61
Galet relleno de pelota de alcachofas	28
Milhojas vegetal con tomate seco	42
Pastel salado con frutos de mar	44

## SEGUNDOS

Arroz moro con pollo y plátano macho	19
Cabrito con manzana y alcachofas	37
Carrilleras de ternera con setas	50
Foie y mango con reducción de moscatel	49
Merluza con costra de pistachos	47
Pollo de corral con granada, uvas y moscatel	51



53

Rape con gambas y coles de Bruselas	48
Redondo de ternera con beicon y manzana	33
Salmón tofu con espinacas al wok y salsa de boletus	28
Sepias rellenas de espinacas, pasas y piñones	46

## POSTRES Y BEBIDAS

Bombones de chocolate	24
Bombones de crema de cacao y avellana	24
Bombones de pistachos	24
Cóctel de Navidad	69
Mousse de mojito	56
Mousse de turrón con frambuesas	33
Parfait de yogur de soja con compota de frutas	29
Pasteles de Navidad finlandeses (Joulutortut)	66
Salami de chocolate	23
Semifrío de moras	55
Tartaletas con chantilli y compota de piña	58

ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES QUE APARECEN EN ESTA REVISTA PUEDEN ENCONTRARSE EN CAPRABO SOLO EN SU TEMPORADA.

Para entender las recetas

### DIFICULTAD



fácil media difícil

### PRECIO POR PERSONA



menos de 1€ 1 a 3€ 3 a 5€



5 a 7€ más de 7€

### TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

### RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

### Agradecimientos

menja sa  
www.menjas.es

V&B PORCELLANA BLANCA  
www.vbestudi.com

habitat  
www.habitat.net/es

natura  
www.naturaselection.com

ACME DIVISION HOSTELERIA ACTIVIDADES MEBIANAS, S.L.  
www.acmehosteleria.com

Blanc  
estudi floral  
www.blancestudifloral.com





# ¿QUÉ COCINAMOS HOY?

DELICIOSAS Y SENCILLAS IDEAS PARA TU COCINA DEL DÍA A DÍA



## KNORR Y LA SOSTENIBILIDAD UNA REALIDAD

En Knorr, siempre nos hemos sentido orgullosos de la calidad de lo que producimos, desde proveernos de los mejores ingredientes, a contar con chefs apasionados y talentosos en nuestras cocinas. Ahora estamos llevando esta misma pasión por la calidad, a nuestra búsqueda de la sostenibilidad, ya que estamos convencidos de que los alimentos cultivados de manera responsable saben mejor.

**Nuestro Programa de Agricultura Sostenible tiene 3 grandes objetivos:**

- Reducir a la mitad el impacto medioambiental derivado de la fabricación y el uso de sus productos
- Ayudar a más de mil millones de personas a tomar acción para mejorar su salud y bienestar
- Conseguir que en 2020 el 100% de las materias primas utilizadas en nuestros productos sean sostenibles.



NO HAY RETO QUE SEA DEMASIADO GRANDE, CUANDO SE TRATA DE LLEVAR LOS MEJORES ALIMENTOS A TU MESA.



# Nuestro menú,

## NAVIDAD POR TODO LO ALTO

Para una gran celebración, un gran cava de gusto tradicional y más de 50 meses de crianza que le transmiten matices de vainilla y panadería. Mestres siempre identifica la fecha de degüelle en la etiqueta. La proximidad de esta fecha garantiza viveza al cava.



**44** Pastel salado con frutos de mar



**35** Ensalada de bogavante con aguacate



**55** Semifrío de moras



**51** Pollo de corral con granada, uvas y moscatel



**69** Cóctel de Navidad



**24** Bombones variados



**MESTRES VISOL GRAN RESERVA PREMIUM**  
Cava Mestres. DO Cava. Xarel·lo 40 %, macabeo 35 % y parellada 25 %

## FIN DE AÑO DE PICOTEO

Vino tinto joven con una crianza de 10 meses, buen ensamblaje de cinco variedades. Se muestra potente pero entra en boca de forma suave y aterciopelada con una acidez que aporta frescura y unos taninos pulidos que resultan amables y redondos en boca.



**40** Rollitos de salmón y calabacín con eneldo



**40** Saquitos sorpresa



**49** Foie y mango con reducción de moscatel



**58** Tartaletas con chantillí y compota de piña



**GOTIM BRU TINTO**  
Castell del Remei. DO Costers del Segre. Tempranillo 30 %, garnacha 25 %, cabernet sauvignon 25 %, merlot 15 % y syrah 5 %



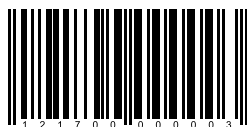


te desea  
Feliz Navidad



**0,10€**  
DESCUENTO

Cupón descuento inmediato por la compra de  
**Harina de Fuerza 1Kg.**  
Promoción válida del 28 de noviembre de  
2016 al 21 de marzo de 2017 con la  
tarjeta el Meu Club Caprabo

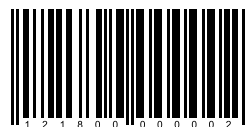


2



**0,20€**  
DESCUENTO

Cupón descuento inmediato por la compra de  
**Lasaña  
¡Directas al Horno! 224g.**  
Promoción válida del 28 de noviembre de  
2016 al 21 de marzo de 2017 con la tarjeta  
el Meu Club Caprabo

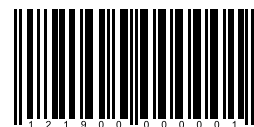


2



**0,20€**  
DESCUENTO

Cupón descuento inmediato por la compra de  
**Galet 450g.**  
Promoción válida del 28 de noviembre de  
2016 al 21 de marzo de 2017 con la  
tarjeta el Meu Club Caprabo



2

## PARA CELEBRACIONES VEGETARIANAS

Salvando las alcachofas, siempre "matavinos", el albariño llevará aires de frescor a la mesa. Blanco de gran versatilidad, resulta frutal, delicado y siempre elegante. Su volumen lo hace aconsejable más allá del marisco.



**53** Berros, lichis, fresas, queso y vinagreta de piñones



**28** Galet relleno de pelota de alcachofas



**28** Salmón tofu con espinacas al wok y salsa de boletus



**29** Parfait de yogur de soja con compota de frutas

**PAZO BARRANTES**  
Pazo de Barrantes.  
DO Rías Baixas.  
Albariño 100 %



## PROPUESTAS NAVIDEÑAS MÁS LIGERAS

Un brut nature siempre será un buen aliado de la gastronomía y la buena mesa, menos aconsejable como vino de aperitivo o en los postres. Con 36 meses de crianza, este cava clásico ofrece aromas de fruta madura y hierbas secas.



**42** Milhojas vegetal con tomate seco



**52** Ensalada de escarola, naranja y dátiles



**46** Sepias rellenas de espinacas, pasas y piñones



**56** Mousse de mojito

**TORELLÓ BRUT NATURE GRAN RESERVA**  
Cavas Torelló.  
DO Cava.  
Macabeo, xarel·lo y parellada



## FIESTAS CON SABOR MARINO

Cuando el pescado se presenta salseado y los sabores del mar tienen la fuerza del pulpo pueden acompañarse de tintos jóvenes de estructura media. Un crianza riojano de alma clásica hará buen papel, acompañando sin imponerse.



**43** Crema de col lombarda con bacalao



**52** Ensalada de rúcula, pulpo y vinagreta de fruta de la pasión



**48** Rape con gambas y coles de Bruselas



**33** Mousse de turrón con frambuesas

**VIÑA REAL CRIANZA CVNE.**  
DOCa Rioja.  
Tempranillo 90 %, mazuelo, graciano y garnacha 10 %





# Ingredientes

Agua, Codillo de Ternera,

Costilla de Cerdo,

Jamón Ibérico, Gallina,

Pollo, Cebolla, Zanahoria,

Col, Puerro, Apio,

Garbanzos, Patata, Ajo,

y Sal Marina



\* La diferencia está en que sólo cocinamos con ingredientes frescos y naturales, sin concentrados, sin deshidratados y sin aromas añadidos.

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



**NUEVA WEB**  
**www.chefcaprabo.com**



## RECETAS E INFORMACIÓN CULINARIA EN UN SOLO CLIC

**En Caprabo estamos de estreno: acabamos de lanzar la nueva web [www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com), en la que encontrarás toda la información que necesitas relacionada con el mundo de la cocina y la nutrición, actualizada semanalmente.**



(1)



(2)



¿Te estás iniciando en el mundo de la cocina? ¿O ya eres experto y buscas nuevas ideas? Sea cual sea tu perfil, tenemos los contenidos que necesitas. Entra en nuestra nueva web [www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com) y verás cómo se te abre todo un mundo de posibilidades.

Para facilitarte las cosas y ayudarte a encontrar fácilmente lo que buscas, hemos dividido la web en cuatro grandes apartados:

### Recetas para todos (1)

Aperitivos y tapas, primeros, segundos, postres... Si necesitas ideas para cocinar, en nuestro apartado de recetas encontrarás lo que buscas. Te ofrecemos cientos de recetas y muchas nuevas cada semana. Y para que te resulte sencillo dar con la adecuada, hemos incluido información práctica como el tipo de dieta (baja en calorías, baja en azúcares, sin gluten, sin lácteos o para niños), de receta (arroz, cremas y sopas...), grado de dificultad, precio y tiempo de preparación.

En cada una de las recetas, aparte de especificar los ingredientes que necesitas para prepararla y el paso a paso detallado, te ofrecemos información nutricional para que sepas qué te aportará el plato.

Otra novedad que hemos preparado para ti son los especiales, interesantes recopilaciones de recetas: pasta, legumbres... Con un solo clic se te abrirá un mundo de ideas que te resultarán muy útiles.

### Escuela de cocina (2)

En este apartado encontrarás todo tipo de informaciones prácticas que te ayudarán en tu día a día en la cocina. Hemos dedicado un

apartado a los cursos de cocina Chef Caprabo que se celebran en el centro comercial L'illa en Barcelona. También te ofrecemos toda clase de artículos relacionados con el mundo de la nutrición, trucos y consejos para cocinar, ideas para compartir y celebrar con tu familia o amigos alrededor de la mesa... Además, hemos preparado para ti un glosario ordenado por orden alfabético, con una práctica recopilación de términos culinarios para que resuelvas tus dudas en un instante.

### Mundo cocina (3)

Aquí encontrarás las últimas noticias relacionadas con el mundo de la cocina, información sobre las tendencias en alimentación y gastronomía y un montón de artículos para que nunca te falte la inspiración.

### Revista Sabor... (4)

¿Te has perdido algún número de la revista Sabor...? En este apartado podrás acceder cómodamente a la hemeroteca de nuestra revista trimestral, consultar los contenidos en línea de forma interactiva o descargar el PDF para saborear con calma nuestros artículos cuando más te apetezca.

Aprovecha un rato de calma, entra en [www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com) y prepárate para disfrutar de nuestros contenidos. ¡Feliz lectura!



**GANA**  
**200 €**  
**EN COMPRAS**

**Subscríbete**  
**a la newsletter de**  
**[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)**  
**y participa en el**  
**sorteo de 3 premios**  
**de 200 € en compras.**

Participarán en la promoción todas las suscripciones formalizadas entre el 5 de diciembre de 2016 y el 8 de enero de 2017.

Para concursar, es obligatorio facilitar el nombre y una dirección de correo electrónico, que se utilizará para informar a los ganadores de los premios. Para más información, entra en: [www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)



(3)

(4)





# SELEQTIA

Estas Navidades redescubre nuestra marca propia más *gourmet*. Además de ofrecerte una gran variedad de productos, a un precio inmejorable, están avalados por los mejores expertos del Basque Culinary Center. ¡Encuétralos en nuestros lineales!

Comparte  
lo mejor  
de lo mejor







## Calidad avalada por el **Basque Culinary Center**



"Evaluamos aspectos como la textura, el sabor, el aroma, el aspecto visual, los ingredientes y la elaboración de los productos".

**Joxe Mari Aizega, director general del BCC.**



Cuidamos al detalle nuestra gama de productos *gourmet*. Por eso, colaboramos con el Basque Culinary Center para testar su sabor y calidad. Solo así podemos garantizarte lo mejor.

Testado por



basque  
culinary  
center

Todos los productos que tengan el sello del BCC han sido catados por sus expertos. ¡Búscalos!



# Dulce <sup>\*</sup> tradición

Polvorones, barquillos, roscón de Reyes...  
En nuestro país disfrutamos de un gran  
surtido de dulces típicos de estas fechas.  
¿Quién puede resistirse a tales caprichos?

Texto Montse Barrachina

POLVORONES

FIGURITAS DE  
MAZÁPAN

PELADILLAS

NEVADITOS

MANTECADOS



## Sírvelos en la sobremesa con café, té y licores



Los dulces de Navidad son fruto de antiquísimas recetas que han perdurado a lo largo de los siglos. Griegos, romanos, árabes, hebreos, cristianos... han dejado su impronta en productos elaborados con ingredientes tan sencillos como la almendra, la miel y el azúcar. La conservación de esta exquisita repostería hasta nuestros días se debe al buen hacer de los maestros pasteleros, pero también a la labor que han llevado a cabo las monjas de clausura, quienes han

confeccionado estos pastelitos con fidelidad al recetario original.

Uno de los dulces más típicos de estas fechas es el mazapán, que los árabes denominaban *mautha-ban* (rey sentado) porque sobre la pasta imprimían el relieve de una moneda con la efigie de un califa sentado. Pero la elaboración que nosotros conocemos llegó en el siglo XVI de la mano de las monjas del convento de San Clemente, en Toledo, quienes hicieron un "pan de maza" con almendra y azúcar machacados para aliviar la hambruna. Después fue habitual añadir patata, clara de huevo, agua o sirope de maíz para trabajar mejor la masa y moldearla en formas o figuritas.

### Típicos de Andalucía

Otros de los pastelitos más populares son los mantecados, unas pequeñas tortas que se elaboran con manteca de cerdo, harina de trigo y azúcar. Las localidades sevillanas de Antequera y Estepa se disputan la autoría de este dulce que se empezó a producir en el siglo XVI por un exceso de cereales y manteca de cerdo.

Para que los mantecados aguantaran frescos más tiempo, en el siglo XIX la estepeña Filomena Micaela Ruíz les dio una textura seca con menos manteca, más harina y almendra molida. Así nacieron los polvorones, que se presentan envueltos en papel de seda para aplastarlos antes de consumirlos y evitar que se desmigajen.

Muy similares a los anteriores son las hojaldrinas o nevaditos, también propios de Andalucía. Se elaboran con harina de trigo, manteca de cerdo, azúcar, zumo de naranja y vino, y por dentro llevan capas de hojaldre que les dan una textura y un sabor característicos. Por otra parte, de la provincia de Toledo proceden las marquesas, unos bizcochitos esponjosos, que se preparan con harina de almendras, huevo, azúcar y ralladura de limón.

También forman parte de la repostería navideña las peladillas, esas almendras confitadas tradicionales de la Comunidad Valenciana. Podrían tener su origen en la antigua Grecia, donde se obsequiaban almendras bañadas con miel como recuerdo de boda. O en la Roma clásica, donde se elaboraban unas peladillas similares para los bautismos.

### Origen religioso

En cuanto a los barquillos, proceden del pan de ángel que se ofrece en las iglesias. Son hojas delgadas de pasta de harina, azúcar, mantequilla y canela, frágiles y en forma de tubo. En la época medieval eran muy populares entre los reyes y señores.

Por último, uno de los dulces más esperados es el roscón de Reyes, porque se consume el 6 de enero para merendar. Es un pan dulce, adornado con fruta escarchada y azúcar espolvoreado, y en su interior se suele incrustar un haba y la figurita de un rey.

BARQUILLOS

ROSCÓN DE REYES



Positiva, sincera,  
tierna... puro amor.  
La cantante Lucrecia  
nos recibe en Sitges,  
una ciudad que le  
encanta y donde  
reside, para hablar  
de sus proyectos y  
abrirnos su corazón.

# Lucrecia

mi sabor

Entrevista Montse Barrachina Fotografía Joan Cabacés



*Tengo una puerilidad que mi hijo siente, y este me dice que le doy algo que otras madres no dan.*

Creció en un ambiente lleno de inspiración que adoraba la música, así que Lucrecia parece que estaba consagrada a entregarse a este bello arte. Interpreta, compone, produce y derrocha una energía y felicidad innatas que contagia a quien tiene cerca.

**Ha sido una sorpresa volverte a ver en Los Lunnis después de una larga ausencia. ¿Echabas en falta el programa?**

Pues sí. Es un programa lúdico para toda la familia, pero sobre todo es muy educativo para los niños. Ellos necesitan programas infantiles y en Los Lunnis se les habla de historia y de leyendas para que sepan mucho más de su niñez que de la edad adulta.

**¿Cómo crees que te ven los niños?**

¡Como me ves...! Alegre, cercana, franca y realmente pueril. Tengo una puerilidad interna que mi hijo siente, y este me dice que le doy algo que otras madres no dan. Supongo que ven en mí comprensión, mucha paciencia y también fragilidad.

**Pero, realmente, ¿qué hay detrás de las trenzas de colores y de tu sonrisa?**

Una mujer muy responsable, muy intuitiva, llena de amor y de muchísima alegría. Soy famosa pero llevo una vida muy tranquila. No vivo de memorias pasadas.

**Tu look te ha ayudado a trabajar con el público infantil. Debes de tener un montón de anécdotas con tu pelo.**

¡Muchas! Me preguntan siempre por qué tengo el pelo de colores. Una vez una aerolínea me pidió viajar a Mallorca. Y cuando ya estaba allí, en el coche, pregunto: "¿Y por qué me llaman exactamente?". Y me dicen: "Atendemos a niños con cáncer terminal". Yo nunca había dicho que había sufrido cáncer de mama, no sabía ni qué hacer, y me senté, porque era de las primeras veces que lo verbalizaba. Comienzo a hablar sobre muchas cosas de la vida y una niña me dice: "¿Quieres decir >>>



MI PLATO PREFERIDO

COCINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA; PLATO: YB ESTUDI

## ARROZ MORO CON POLLO Y PLÁTANO MACHO




  
 media 1 a 3 € 35'

**INGREDIENTES PARA 6**

• 150 g de frijoles negros • 1 pimiento rojo o verde • 550 g de arroz blanco

**Para el mojo**

• 3 cucharadas de aceite de oliva • Varios dientes de ajo • Sal

**Para el pollo**

• 12 muslos de pollo • 3 cebollas • 1 pimiento rojo • 1 cabeza de ajo • 3 tomates maduros • Orégano • 1 pastilla de caldo de pollo • Aceite de oliva • Sal y pimienta

**Para el acompañamiento de plátano**

• 3 plátanos machos • Aceite de oliva

**ELABORACIÓN**

**1.** Calentar agua en una olla a presión, de tamaño mediano, hasta la mitad del

recipiente. Cuando hierva, verter los frijoles negros con el pimiento y cocer durante 45 minutos, hasta que estén blandos.

**2.** Incorporar el arroz. Vigilar la medida del agua (debe ser la misma que la del arroz) para que este quede bien desgranado. Mezclar bien y cocer durante 15 minutos.

**3.** Para el mojo, freír los ajos machacados con el aceite y la sal. Cuando esté bien frito, verter el mojo sobre el arroz ya cocido.

**4.** Para el pollo, sofreír las cebollas, el pimiento, el ajo, los tomates, el orégano, la pastilla de caldo y la pimienta, todo al gusto de cada uno. Reservar. En otra cazuela, dorar los muslos de pollo. Luego, mezclarlo todo y dejar cocinar durante 45 minutos.

**5.** Pelar el plátano y cortarlo de forma transversal. Calentar aceite en una sartén, agregar el plátano y saltearlo hasta que esté dorado. Retirar, aplastar y dejar secar para que quede bien crujiente.

**6.** Servir los ingredientes como un plato combinado.



“Me aficioné a cocinar cuando tuve que alimentar a mi hijo y preferí hacerlo yo.”

» que a ti te han salido las trenzas de colores porque recibiste radioterapia?”. Fue un día realmente fuerte para mí...

**Acabas de estrenar el musical *Una bruixa a Barcelona*.**

Es la historia de una niña que sale mucho con sus padres y la llegada de una hermanita la separa de ellos. Habla del amor, la amistad y la *xocolata desfeta*. De pequeña, al llegar a Barcelona con mi familia desde Cuba, mis cabellos se tornaron de mil colores. Ahí supe que tenía poderes mágicos. Es un paseo por los importantes iconos arquitectónicos de Barcelona a través de mi música, con diseños de Philip Stanton, escrita y dirigida por Edu Pericas, con mucha alegría, fantasía y moralejas maravillosas. Estaremos en el Teatro Victoria de Barcelona durante todo el invierno y luego de gira.

**Además de cantante, eres compositora y productora. ¿De dónde sacas la inspiración?**

En mi familia hemos crecido con mucha inspiración y mucha música. Mis padres compusieron mis primeras canciones. En mi disco *Me debes un beso* incluí una canción que mi mamá me dejó en el contestador cuando los contestadores aún eran de cinta. Lo de componer también viene porque la discográfica me dijo que sería muy importante para mí como cantante. Podía no haber sido una buena compositora, pero sí, soy buena: compuse la banda sonora de *Balseros* y fuimos a los Óscar, y con *Mi gente* gané el Premio de la Música.

**Has explorado diferentes géneros musicales...**

Probé la música norteamericana en un concierto junto a la Orquesta Sinfónica de Barcelona. Con *Mi gente* incursioné en el



pop latino y la música tradicional cubana. Y ahora tengo un nuevo camino con dos *singles* del álbum *La vida es un carnaval*, un electropop latino fácil de escuchar. También me encantan los boleros.

**El deseo de transmitir amor a los demás te ha llevado a crear los Premios Alegría de Vivir...**

Sí, y vamos ya por la quinta edición. Se premia a personalidades que despiertan alegría de vivir en los campos de la ciencia, el deporte, la cultura, la solidaridad...

**Cuba, tu país, ha iniciado un proceso de cambio. ¿Cómo lo contemplas?**

Será un proceso que se demorará mucho hasta llegar a todas las capas de la sociedad. Importa que se limen asperezas, que se respeten los puntos de vista de los cubanos de Cuba y del exterior, y que los corazones se limpien para que todo vuelva a nacer.

**Tienes un hijo adolescente. ¿Cómo definirías vuestra relación?**

¡Bella! ¡Intensa! Sabes que es un momento de cambio, que has dejado atrás la niñez,

los Lunnis, los besitos de chocolate... Intento tenerlo cerca, pero también permitirle un poco de distancia. Le digo que lo importante es su crecimiento personal. Si en tu casa hay fuerza y te sientes apoyado, serás una persona con bases sólidas.

**¿Te gusta la cocina?**

Mira, yo cocino por el olor. Cuando un plato está bien, el olor me llama. Aprendí a cocinar en casa, con mi mamá, pero realmente me aficioné cuando tuve que alimentar a mi hijo y preferí hacerle yo misma la comida a comprarle papillas. ¡Soy muy dedicada!

**Has escogido un plato cubano, el arroz moro, como tu favorito. ¿Por qué?**

¡Me encanta! El nombre viene de los moros y cristianos, de ahí el arroz blanco y los frijoles negros. En Cuba, cada vez que llegaba el domingo, mami lo hacía, pero a mi papi le gustaban los frijoles en caldo porque el arroz moro es seco. Así que cada fin de semana entrábamos en una luchita familiar. Ten por seguro que si invito a alguien a comer a casa hago comida cubana, y eso es arroz moro.



**APROBADO**  
SABOR  
DEL AÑO  
Producto probado  
por consumidores  
**2016**



Disfruta de la Navidad  
con **RAM A LA TAZA** y  
su auténtico sabor  
del chocolate tradicional,  
listo para tomar.



**A LA TAZA**

¡Hazte fan en Facebook!

 RAM momentos de placer





cocinar  
con niños

# Chocolatero ¡para todos!

Si hay un ingrediente que despierta pasiones entre los niños y los no tan niños es el chocolate. En forma de bombón o de pastelito, no habrá quien se resista a él.

**Cocina** Victoria Turmo **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona  
**Niño** Pol Ortigosa (hijo de Juan Carlos Ortigosa, trabajador de Caprabo)







## SALAMI DE CHOCOLATE



fácil



1 a 3 €



25' + nevera + congelador

### INGREDIENTES PARA 2 PASTELITOS

- 200 g de chocolate negro 70 %
- 100 g de mantequilla (o margarina)
- 2 yemas de huevo
- 1 paquete de galletas María de mantequilla
- 1-2 cucharadas de azúcar en polvo

### ELABORACIÓN

**1.** Romper el chocolate en trocitos y colocarlo en un recipiente resistente al calor. Añadir la mantequilla también en trocitos y colocar el recipiente sobre una olla de agua hirviendo (la parte inferior del recipiente no debe tocar el agua). Derretir al baño María e ir removiendo con una cuchara de madera.

**2.** Una vez que el chocolate esté fundido y forme una mezcla cremosa y suave con la mantequilla, retirar del baño de agua y dejar enfriar totalmente.

**3.** Añadir las yemas de huevo. Mezclar y reservar.

**4.** Cortar las galletas en trozos irregulares e incorporar a la mezcla de chocolate. Amasar hasta que quede una pasta que se pueda moldear fácilmente con las manos.

**5.** Colocar un rectángulo grande de papel de aluminio sobre la encimera y situar encima un rectángulo de film transparente. Extender la mezcla con una longitud de unos 35 cm y luego doblar la envoltura de plástico en los extremos para darle forma de salchichón. Doblar los extremos de la envoltura de plástico en un movimiento de tornillo y cerrar las puntas con

un poco de cuerda como si fuera un caramelo.

**6.** Envolver el salami de chocolate con papel aluminio y colocarlo en el congelador 2 horas o una noche para que se endurezca.

**7.** Al día siguiente, o cuando el salami esté duro, hacerlo rodar en la encimera para moldear más la forma y luego retirar el papel aluminio y el plástico. Mantenerlo en la nevera.

**8.** Echar el azúcar en polvo en la encimera de trabajo y hacer rodar el salami para que se impregne bien. Cortar unas rodajas no muy finas y servir.



## BOMBONES DE CHOCOLATE



media



1 a 3 €



30' + nevera

### INGREDIENTES PARA 15 UNIDADES

• 125 g de chocolate negro 70 %

#### Para el acabado final

• Lápices pasteleros de colores y polvo dorado

### ELABORACIÓN

**1.** Partir la tableta de chocolate en trozos, disponerlos en un cazo pequeño y fundirlos al baño María en otro cazo más grande; ir removiendo sin que el agua llegue a la ebullición. Retirar del fuego.

**2.** Incorporar el chocolate derretido en el molde de silicona escogido (muy limpio y seco) con ayuda de una cuchara. Una vez el molde esté lleno, dar unos golpes en los laterales para que salgan las burbujas de aire que se crean al rellenar los huecos. Dar la vuelta al molde y dejar caer el chocolate en el cazo anterior.

**3.** Tapar el molde con film transparente y dejar en la nevera durante unos 30 minutos. Cuando el chocolate esté cristalizado, retirar de la nevera.

**4.** Rellenar el molde con el resto de chocolate templado y retirar el sobrante de chocolate con una espátula. Volver a tapar con film e introducir en la nevera 1 hora aproximadamente. Retirar el molde de la nevera y desmoldar.

**5.** Decorar los bombones al gusto de cada uno: con ayuda de lápices pasteleros de colores, con polvo dorado...

## BOMBONES DE PISTACHOS



media



1 a 3 €



20' + nevera

### INGREDIENTES PARA 15 UNIDADES

• 140 g de pistachos

• 125 g de chocolate negro 70 %

### ELABORACIÓN

**1.** Picar los pistachos y distribuirlos en el molde.  
**2.** Partir las tabletas de chocolate en trozos, disponerlos en un cazo pequeño y fundirlos al baño María. Retirar del fuego.  
**3.** Rellenar el molde con el chocolate templado y retirar el sobrante con una espátula. Tapar con film transparente e introducir en la nevera 1 hora aproximadamente. Retirar el molde de la nevera y desmoldar.

## BOMBONES DE CREMA DE CACAO Y AVELLANA



media



1 a 3 €



30' + nevera

### INGREDIENTES PARA 15 UNIDADES

• 125 g de chocolate negro 70 %

• 200 g de crema de cacao y avellana

#### Para el acabado final

• Azúcar glas

### ELABORACIÓN

**1.** Partir el chocolate, disponer los trozos en un cazo pequeño y fundirlos al baño María en otro cazo más grande; ir removiendo sin que el agua llegue a la ebullición. Retirar del fuego.

**2.** Introducir el chocolate derretido en el molde de silicona, que ha de estar limpio y seco. Dar unos golpes en los laterales para que salgan las burbujas de aire que se crean al rellenar el molde.

**3.** Dar la vuelta al molde y dejar caer el chocolate en el cazo anterior (reservar para rellenar otro molde). Tapar el molde con film transparente y dejar en la nevera durante unos 30 minutos.

**4.** Calentar la crema de cacao y avellana en el microondas y rellenar con ella el molde que ya tenía una capa de chocolate solidificada. Volver a tapar con film transparente e introducir en la nevera 1 hora aproximadamente. Retirar el molde de la nevera y desmoldar.

**5.** Servir los bombones tal cual o decorarlos con azúcar glas.

Elige bueno,  
elige sano

Proyecto educativo  
Caprabo  
para la alimentación  
saludable



Si ya sois embajadores saludables, consultad las bases del concurso en la página web [www.caprabo.es](http://www.caprabo.es). ¡Animaos a participar!











SALMÓN  
TOFU CON  
ESPINACAS AL  
WOK Y SALSA  
DE BOLETUS  
RECETA PÁG. 28

menú vegetariano

# Causará sensación


Si buscas un menú festivo que sorprenda a tus invitados, fíjate en las propuestas vegetarianas que la chef Teresa Carles ha preparado para ti. Tres platos que no dejarán a nadie indiferente.

Cocina Teresa Carles [www.teresacarles.com](http://www.teresacarles.com)

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona





GALET RELLENO  
DE PELOTA  
DE ALCACHOFAS  
SOBRE TRINXAT  
RECETA PÁG. 28

*Este año, atrévete  
con un menú  
vegetariano*

*colle*

## SALMÓN TOFU CON ESPINACAS AL WOK Y SALSA DE BOLETUS



media



3 a 5 €



50' +  
marinado



### INGREDIENTES PARA 4

#### Para el tofu marinado

- 100 g de remolacha
- 6 g de cilantro fresco
- ½ tofu fresco
- 30 g de salsa de soja
- 20 g de aceite de oliva
- 20 g de zumo de limón
- 1 pizca de pimentón
- Sal y pimienta de cayena

#### Para la salsa de boletus

- 100 g de cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g de boletus
- 50 ml de vino blanco
- 400 ml de caldo vegetal
- Tomillo
- 40 g de avellanas
- Sal y pimienta

#### Para las verduras

- 300 g de espinacas
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 12 espárragos verdes
- 12 champiñones
- Brotes germinados variados
- Sésamo dorado

### ELABORACIÓN

- 1.** El día antes, preparar el salmón tofu. Para ello, pelar la remolacha y licuarla, y picar el cilantro.
- 2.** Cortar el tofu en 4 trozos y disponerlo en un bol junto con la remolacha, el cilantro, la salsa de soja, el aceite de oliva, el zumo de limón, el pimentón, la cayena y una pizca de sal. Mezclarlo todo y taparlo con film transparente. Reservar el marinado en la nevera.
- 3.** Para la elaboración de la salsa de boletus, pelar

la cebolla, cortarla bien finita y ponerla en una cazuela con el aceite de oliva caliente y una pizca de sal. Dejar cocer a fuego lento hasta que adquiera un color dorado.

**4.** Limpiar las setas, cortarlas en pequeños trozos y agregarlas a la cazuela con la cebolla. Dejar cocer unos 5 minutos. Añadir el vino y dejar evaporar el alcohol. Incorporar el caldo vegetal y el tomillo. Hervir unos 15 minutos e incorporar las avellanas. Salpimentar y triturar hasta obtener una salsa fina.

**5.** Para las verduras, picar el ajo muy fino. Limpiar las espinacas y saltearlas en una sartén con aceite de oliva y el ajo. Limpiar los espárragos y los champiñones y pasarlos por la plancha con un poco de aceite.

**6.** Sacar el tofu de la nevera, separarlo de la salsa del marinado y pasarlo por la plancha con un poco de aceite de oliva durante 2-3 minutos por cada lado.

**7.** Disponer la salsa de boletus en la base del plato, colocar las espinacas salteadas en el centro y el salmón tofu encima. Decorar con los espárragos, los champiñones, los germinados y el sésamo.

## GALET RELLENO DE PELOTA DE ALCACHOFAS



media



3 a 5 €



2 h



### INGREDIENTES PARA 4

#### Para el trinixat

- 500 g de patatas
- 1 col pequeña
- 100 g de garbanzos cocidos
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de tofu ahumado
- Sal y pimienta

#### Para la pelota

- 8 alcachofas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- 2 huevos
- 40 g de pan rallado
- 4 galets gigantes o 12 medianos
- Sal y pimienta

#### Para el caldo vegetal

- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 tira de apio
- 1 nabo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Agua y caldo de hervir el trinixat
- 1 cucharada de miso
- Azafrán y sal

#### Para decorar

- 2 alcachofas
- 4 ramitas de tomillo

### ELABORACIÓN

- 1.** Limpiar las patatas, pelarlas y cortarlas en dados. Limpiar la col, separar las hojas y cortarlas en tiras. Hervir las verduras unos 30 minutos. Escurrirlas y reservar el agua de la cocción.
- 2.** Chafar la verdura junto con los garbanzos (reservar unos cuantos para decorar). Cortar los ajos en lonchas y dorarlos en

aceite a fuego lento. Cortar el tofu en dados y añadirlo a la sartén.

Agregar también la col y la patata y salpimentar. Dejar que el trinixat adquiera color. Reservar.

**3.** Para la elaboración de las pelotas, pelar las alcachofas sacando las hojas más duras y cortando las puntas y los troncos. Trocearlas muy pequeñas.

**4.** Picar la cebolla bien finita y saltearla en una sartén con aceite. Agregar las alcachofas. Tapar y cocer a fuego lento. Dejar enfriar un poquito.

**5.** Mezclar las alcachofas con una picada de ajo y perejil y los huevos batidos. Espesar con el pan rallado y rectificar de sal si es necesario. Formar las pelotas (el tamaño dependerá del galet escogido), rebozarlas con más pan rallado y dejar reposar en la nevera. Cocer los galets.

**6.** Para la elaboración del caldo, pelar las verduras, limpiarlas y cortarlas en dados. En una cazuela rehogar la cebolla, el puerro y las zanahorias a fuego lento 5 minutos. Añadir el resto de verduras y dejar cocer unos minutos más. Agregar el caldo del trinixat, agua y azafrán. Cocer a fuego lento, con la cazuela tapada, durante 1 hora. Retirar del fuego y añadir 1 cucharada de miso.

**7.** Freír las pelotas de alcachofas en abundante aceite de oliva y rellenar los galets con ellas.

**8.** Disponer un aro en el centro del plato y llenarlo con el trinixat. Poner encima 1 galet gigante (o 3 pequeños), decorar con los garbanzos, el tomillo y unos trozos de alcachofas fritas e introducir el caldo vegetal en la pasta. Servir.



# PARFAIT DE YOGUR DE SOJA CON COMPOTA DE FRUTAS



fácil



1 a 3 €



45'

## INGREDIENTES PARA 4

### Para la compota

- 2 manzanas grandes
- ¼ de piña
- 200 g de uvas
- 60 g de azúcar integral de caña
- 1 pizca de cardamomo en polvo
- 2 cucharadas de agua
- 1 pizca de anís en grano en polvo
- 8 clavos
- ½ rama de canela
- Piel de ½ limón

### Bombones

- 8 dátiles
- 8 anacardos
- 100 g de cobertura de chocolate
- 1 pizca de sésamo blanco

### Para el emplatado

- 500 g de yogur de soja
- ½ tableta de turrón de Jijona
- Ramilletes de grosella

## ELABORACIÓN

1. Para la elaboración de la compota, pelar las manzanas, retirarles el corazón y trocearlas. Pelar la piña y cortarla en dados. Limpiar las uvas y retirar las pepitas.

2. Poner la fruta y el resto de ingredientes en una cazuela tapada a fuego lento durante 20-30 minutos. Dejar enfriar y reservar.

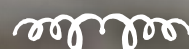
3. Para preparar los bombones, cortar los dátiles por la mitad, retirar la semilla y rellenar cada uno con un anacardo.

4. Fundir el chocolate al baño María. Con unos palillos sumergir los dátiles en el chocolate y espolvorear sésamo por encima. Dejar que se solidifique encima de un papel

sulfurizado. Reservar.

5. En la base de una copa o vaso largo, colocar una capa de yogur de soja, después una de compota y otra de yogur. Para finalizar, desmenuzar con los dedos un poco de turrón por encima. Decorar con 1 o 2 bombones y un ramillete de grosellas.

Los bombones de dátiles con anacardos son deliciosos







REDONDO DE  
TERNERA CON  
BEICON Y MANZANA  
RECETA PÁG. 33

tu compra más inteligente

# Celébralo con nuestras marcas

En estas fechas nuestras tiendas te ofrecen una amplia y distintiva variedad de productos con los que elaborar un menú delicioso y equilibrado. ¡Todo un gusto!

**Cocina** Joan Gurguí  
**Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona







BRÓCOLI SALTEADO  
CON PIÑONES,  
DÁTILES Y FOIE  
RECETA PÁG. 33



MOUSSE DE  
TURRÓN CON  
FRAMBUESAS  
RECETA PÁG. 33

ENDIBIAS  
CON BOMBONES  
DE QUESO  
DE CABRA  
RECETA PÁG. 32





# LISTA DE LA COMPRA

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 250 g DE RULO DE CABRA EROSKI                       | <input type="checkbox"/> 1 REDONDO DE TERNERA DE 1,2 kg EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 50 g DE HARINA DE TRIGO                             | <input type="checkbox"/> 3 DIENTES DE AJO Eroski NATUR         |
| <input type="checkbox"/> 8 HUEVOS EROSKI                                     | <input type="checkbox"/> 3 HIERBAS PROVENZALES                 |
| <input type="checkbox"/> 75 g DE PAN RALLADO EROSKI basic                    | <input type="checkbox"/> 12 LONCHAS DE BEICON EROSKI           |
| <input type="checkbox"/> 2 ENDIBIAS Eroski NATUR                             | <input type="checkbox"/> 2 MANZANAS GOLDEN                     |
| <input type="checkbox"/> MERMELADA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO EROSKI SeleQtia | <input type="checkbox"/> 16 CEBOLLITAS DE PLATILLO             |
| <input type="checkbox"/> UNAS HOJAS DE MENTA                                 | <input type="checkbox"/> VINO TINTO EROSKI                     |
| <input type="checkbox"/> ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA EROSKI                 | <input type="checkbox"/> 400 ml DE NATA LÍQUIDA EROSKI         |
| <input type="checkbox"/> 60 g DE BLOC DE FOIE GRAS EROSKI SeleQtia           | <input type="checkbox"/> 300 g DE TURRÓN DE JIJONA EROSKI      |
| <input type="checkbox"/> 2 BRÓCOLIS GRANDES Eroski NATUR                     | <input type="checkbox"/> 1 LIMA                                |
| <input type="checkbox"/> 70 g DE PIÑONES EROSKI                              | <input type="checkbox"/> 20 FRAMBUESAS                         |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE DÁTILES EROSKI                             | <input type="checkbox"/> ALMENDRAS LAMINADAS                   |
|  | <input type="checkbox"/> SAL Y PIMIENTA                        |

## TU COMPRA MÁS LIBRE



Cómoda, rápida y muy visual, con la nueva app de Capraboacasa podrás realizar tu compra de forma completa, incluido el pago, en cualquier momento y lugar. ¡Descárgatela!



Descubre nuestras marcas EROSKI, EROSKI basic, EROSKI SeleQtia, EROSKI Sannia y Eroski NATUR. Están pensadas para hacerte la vida más fácil



ENDIBIAS   
CON BOMBONES DE QUESO DE CABRA



fácil



menos de 1€



15' + congelación

### INGREDIENTES PARA 6

- 250 g de rulo de cabra EROSKI
- 50 g de harina de trigo
- 2 huevos EROSKI
- 75 g de pan rallado EROSKI basic
- 2 endibias Eroski NATUR
- Mermelada de pimientos del piquillo EROSKI SeleQtia
- Unas hojitas de menta
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Retirar la piel del queso de cabra y hacer unas bolitas de unos 2 cm de diámetro, como si fueran bombones, con las manos. Colocar las bolitas en el congelador hasta que estén bien duras. Luego, pasarlas por harina de trigo, huevo batido y pan rallado, en este orden.



- Freír las bolitas en aceite bien caliente y retirar. Han de quedar doradas y crujientes por fuera y ligeramente líquidas por dentro.
- Limpiar las endibias, seleccionar las hojas más tiernas y bonitas, y disponerlas en un plato. Colocar 1 bombón de queso en cada hoja. Sobre cada bombón, poner un poco de mermelada y una hojita de menta.



Bloc de foie gras (100 g).  
De EROSKI SeleQtia.

## BRÓCOLI SALTEADO CON PIÑONES, DÁTILES Y FOIE



fácil



1 a 3 €



15' + congelación

### INGREDIENTES PARA 6

- 60 g de bloc de foie gras EROSKI SeleQtia
- 2 brócolis grandes Eroski NATUR
- 70 g de piñones EROSKI
- 100 g de dátiles EROSKI
- Aceite de oliva, sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- Abrir el foie mi-cuit y guardarlo en el congelador.
- Cortar el brócoli, retirando los tallos duros. Disponerlo en una olla con agua hirviendo y cocerlo durante unos 5 minutos. Pasarlo a un cazo con agua helada para cortar la cocción y resaltar el color verde. Reservar.
- Saltear los piñones y los dátiles sin aceite hasta que los piñones estén ligeramente dorados. Añadir el brócoli y un poco de aceite y saltear durante 3 minutos

más con cuidado de que no se rompa. Condimentar.

- Justo antes de comer, rallar (con mandolina o rallador) unas virutas de foie mi-cuit congelado por encima del brócoli. Servir.



Redondo de ternera (pieza).  
De EROSKI.

## REDONDO DE TERNERA CON BEICON Y MANZANA



fácil



3 a 5 €



1 h

### INGREDIENTES PARA 6

- 1 pieza de redondo de ternera de 1,2 kg EROSKI
- 3 dientes de ajo Eroski NATUR
- Hierbas provenzales
- 12 lonchas de beicon EROSKI basic
- 2 manzanas golden
- 16 cebollitas de platillo
- 1 vaso de vino tinto EROSKI
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 200 °C.
- Pelar los dientes de ajo y cortarlos por la mitad. Hacer una incisión en la carne e introducir el ajo. Salpimentar, agregarle una pizca de hierbas provenzales y envolverla con las láminas de beicon ligeramente superpuestas.
- Poner en el horno la carne con un poco de aceite de oliva, vino tinto y las cebollitas peladas. Hornear a 180 °C. Pelar las cebollitas y cortar las manzanas con piel en octavos.



- A los 20 minutos de cocción, dar la vuelta a la carne y añadir las manzanas. Hornear otros 20 minutos y reservar.
- Dejar que la carne repose unos 5 minutos y servir.



Nata líquida (500 ml).  
De EROSKI.

## MOUSSE DE TURRÓN CON FRAMBUESAS



fácil



1 a 3 €



20' + nevera

### INGREDIENTES PARA 6

- 400 ml de nata líquida (35 % m. g) EROSKI
- 300 g de turrón de Jijona
- La ralladura de 1 lima
- 6 claras de huevo EROSKI
- 20 frambuesas Eroski NATUR

- Almendras laminadas
- Unas hojas de menta

### ELABORACIÓN

- Poner la nata líquida a calentar en un cazo. Agregar el turrón y la ralladura de la lima. Remover hasta que se disuelva todo el turrón y reservar en un bol.
- Montar las claras a punto de nieve e incorporar al bol del turrón. Mezclar suavemente con movimientos envolventes hasta conseguir una masa homogénea. Tapar con un film transparente y dejar enfriar en el frigorífico.
- Poner en el fondo de una copa algunas frambuesas y verter la mousse por encima. Colocar las láminas de almendra por encima, una hoja de menta y una frambuesa.



hoy tenemos...

# Bogavante

Sus pinzas le dan ese aspecto fiero, pero su carne delicada es muy valorada por los paladares más exigentes y protagoniza sabrosas recetas de Navidad.

**Cocina** Dani Muntaner **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona



## NUESTRA SUGERENCIA



### ○ COMPRA

De cuerpo robusto y alargado, con un caparazón de color verdoso o rojizo y unas pinzas grandes y fuertes, el bogavante es uno de los mariscos más apreciados por su carne fina, sabrosa y abundante. Para disfrutar de sus exquisitas propiedades, hay que comprarlo vivo, garantía de que el producto es fresco.

### ○ EN LA COCINA

Del bogavante se aprovecha todo. Con el caparazón se elaboran sopas, cremas y salsas; con el hígado y el coral, también salsas; y con la carne, platos principales o primeros como calderetas, arroces y ensaladas. Se debe cocer vivo y sumergido en agua con sal gruesa durante unos 2 minutos.

### ○ CÓMO CORTARLO

La mejor manera es colocarlo sobre una tabla y, con un cuchillo afilado, darle un golpe seco en la cabeza para penetrar en la coraza y partir el cráneo en dos. Después, sujetar el bogavante y cortarlo desde el tórax hacia la cola. Por último, separar las pinzas con cuidado y partirlas para extraer su exquisita carne.

**Muy apreciado por sus altos niveles de Omega 3, este marisco también aporta vitaminas del complejo B, sobre todo B3, B5 y B12, además de minerales como yodo, potasio, magnesio, fósforo, hierro y zinc**

## ENSALADA DE BOGAVANTE CON AGUACATE



media



5 a 7 €



1 h

### INGREDIENTES PARA 4

• 500 g de patata • 30 g de mantequilla  
• 2 bogavantes • 2 aguacates • 1 huevo  
• 150 ml de aceite de oliva • Brotes de ensalada • Cebollino picado • Sal

### ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas muy finas con una mandolina. Reservar.
2. Derretir mantequilla y pintar con ella ambos lados de las rodajas de patatas. Colocarlas en capas en un papel de hornear sobre una bandeja de horno. Hornear a 120 °C con una bandeja encima 20 minutos hasta que estén crujientes.
3. Llevar a ebullición una olla con abundante agua salada (3 cucharadas de

sal por litro) y cuando arranque el hervor sumergir los bogavantes. Dejarlos hervir durante 20 minutos, escurrir y enfriar sumergiéndolos en un cuenco con agua con hielo. Separar las colas y las pinzas, pelar cuidadosamente sin romper la carne y cortar las colas en rodajas. Retirar los jugos de las cabezas y reservar.

4. Cortar los aguacates por la mitad, retirar los huesos, perlarlos y cortar la pulpa en rodajas.

5. Mezclar los jugos de las cabezas con el huevo y una pizca de sal. Batir a medida que vamos añadiendo el aceite de oliva hasta que emulsione y quede como una salsa mayonesa.

6. Montar los platos alternando rodajas de patata, de aguacate y de bogavante con un poco de salsa y algunos brotes de ensalada. Espolvorear con cebollino picado y servir frío.

hoy tenemos...

# Cabrito

Su marcado sabor y textura jugosa hacen de esta carne una de las más estimadas en la cocina. Si la preparamos al horno, disfrutaremos de un plato muy saludable y de propiedades exquisitas.

**Cocina** Dani Muntaner  
**Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona





## ○ COMPRA

La carne de cabrito procede de la cría de la cabra y no supera los cuatro meses de edad.

De color nacarado y rosáceo, muy tierna y jugosa, presenta similitudes con la carne de cordero, pero su sabor es más intenso y posee la mitad de grasa. Esta la podemos eliminar con facilidad, pues se acumula alrededor de las vísceras y debajo de la piel.

## ○ EN LA COCINA

Podemos cocinar el cabrito entero o en sus diferentes partes. Las posibilidades de elaboración son muchas, pero la manera tradicional es al horno. Si lo guisamos así obtenemos un plato poco graso, ya que apenas necesita aceite y la propia grasa de la carne evita que esta se reseque. En las islas de Córcega y Cerdeña lo preparan cocido y sazonado con aceite de oliva, ajo y romero.

## ○ CURIOSIDADES

La época ideal para disfrutar de este sabroso manjar abarca desde finales de invierno hasta bien entrada la primavera. Esto supone que las madres de los cabritos se habrán alimentado con pastos frescos.

**Constituye una fuente importante de hierro, zinc y sobre todo sodio, puesto que, después de la ternera, es la carne con mayor concentración de este mineral, una característica que influye en su marcado sabor**



PLATO: ACME

## CABRITO CON MANZANA Y ALCACHOFAS



media



3 a 5 €



2 h 20'

### INGREDIENTES PARA 6

- Medio cabrito
- Romero picado
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 3 manzanas golden
- 1 manzana granny
- Aceite de oliva
- 1 copa de brandy
- 6 alcachofas
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Separar el lomo, la pierna y la paletilla del cabrito, deshuesar las piezas con hueso, salpimentarlas y espolvorearlas con un poco de romero picado. Luego, atar las piezas con hilo de bridar.

**2.** Introducir los trozos del cabrito en el horno junto con los dientes de ajo, la cebolla y la zanahoria troceados, las manzanas golden enteras y un chorro de aceite de oliva. Hornear a 160 °C durante unas 2 horas añadiendo una copa de brandy a media cocción. En caso de que la carne se seque demasiado, agregar un poco de agua.

**3.** Limpiar las alcachofas retirando las hojas duras exteriores y el centro velloso y cortarlas en octavos. Hervir durante 20 minutos y triturar la mitad con una pizca de sal, pimienta y dos cucharadas de aceite de oliva. Reservar el puré.

**4.** Triturar la pulpa de las manzanas asadas. Pelar la manzana granny y cortarla en daditos.

**5.** Cortar el cabrito en porciones y disponer en los platos de servicio con un poco del puré de alcachofa y de manzana, los trozos de alcachofa, el jugo del asado y los daditos de manzana.



el toque **refrescante** de Solán

# Refréscate con agua mineral natural

## +zumo de frutas

▶ BAJO EN CALORÍAS



Solan de Cabras



@Solan\_de\_Cabras



facebook/solandecabras



@solandecabras

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





FELIZ  
NAVIDAD

*Ideas deliciosas  
para quedar muy bien*

ENTRANTES, PRIMEROS, SEGUNDOS,  
ENSALADAS Y POSTRES



de temporada

# Entrantes

**Cocina** Victoria Turmo

**Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona

## ROLLITO DE SALMÓN Y CALABACÍN CON ENELDO

[INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Cortar **1 calabacín** con la mandolina. Extender **una loncha de salmón** sobre la mesa y colocar encima algunas tiras de calabacín. Hacer un rulo, procurando que quede bien cerrado. A continuación, colocar el rulo sobre un trozo de film transparente y envolverlo bien. Extender **otras lonchas de salmón** y realizar el mismo proceso. Dejar enfriar los rulos en la nevera unos 20 minutos para que cojan consistencia y cortarlos en rodajas. Colocar un poco de **eneldo** sobre las **tostaditas** y encima las **rodajas**.

## TAPITAS DE SETAS CON HUEVO HILADO



[INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Limpiar **champiñones (150 g)** y **setas Flor de gírgola (120 g)**, secarlas bien y cortarlas en trocitos. Cortar la parte blanca de **1 puerro** en medias lunas y sofreírlas con aceite a fuego lento sin que tomen color. Añadir las setas y salpimentar. Cortar un poco de **cebollino** y añadirlo en frío. Disponer las setas en unas cucharitas de servicio y poner encima **huevo hilado**. Comer caliente.

## TOSTADITAS DE HUEVO DE CODORNIZ CON SOBRASADA

[INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Pelar **2 patatas** en formato paja. Pasarlas por agua fría, escurrirlas y freírlas en aceite muy caliente. Colocarlas en papel

absorbente para que suelten todo el aceite. En el mismo aceite, freír **6 huevos de codorniz**. Tostar **6 rebanadas de pan** y untar con **sobrasada (100 g)**. Colocar encima el huevo de codorniz y las patatas paja. Salpimentar y servir.

## SAQUITOS SORPRESA

[INGREDIENTES PARA 25 SAQUITOS]

**De gambas:** cortar **1 cebolla tierna** en daditos y cocinarla con aceite a fuego lento para que no coja color. Añadir **1 puerro** cortado muy fino y **½ berenjena** en daditos y sofreír a fuego lento hasta que queden al dente. Dejar enfriar y colar. Saltear **gambas peladas (200 g)**, salarlas y mezclarlas con las verduras. Agregar **albahaca** picadita.

**De morcilla:** cortar **1 cebolla tierna** en daditos y cocinarla con aceite a fuego lento para que no coja color. Añadir unos **pimientos del piquillo en trocitos (100 g)**, **una cucharada de azúcar** y **otra de mantequilla**, y caramelizar durante 5 minutos. Agregar **morcilla de arroz desmigada sin piel (250 g)**, mezclarlo todo bien y salar. Retirar del fuego y dejar enfriar.

**Elaboración final:** cortar varias **láminas de pasta filo** en cuatro trozos iguales y, en un trapo humedecido, reservar las que hayan quedado del paquete. En la mitad de cada trozo de lámina añadir un poco del preparado de morcilla o de gambas. Cerrar con las cuatro puntas los saquitos y atar con **cebollino**. Con un poco de **clara de huevo**, pintar la punta de cada saquito. En una fuente, colocar los saquitos sobre papel de hornear y dorar a 200 °C durante unos 5 minutos. Servir.



BANDEJA PLATA: NATURA CASA, ESTRELLAS Y PIÑAS; BLANC ESTUDI FLORAL





ROLLITO DE SALMÓN  
Y CALABACÍN  
CON ENELDO

TOSTADITAS DE HUEVO  
DE CODORNIZ  
CON SOBRASADA



TAPITAS DE SETAS  
CON HUEVO HILADO



SAQUITOS  
DE MORCILLA

Propuestas sugerentes para  
que tus invitados empiecen la  
celebración con buen sabor de boca





de temporada

# Primeros

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bràmona



## MILHOJAS VEGETAL CON TOMATE SECO



fácil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 6

- 2 calabacines
- 2 manojos de espárragos frescos
- 200 g de tomates secos en aceite

### Para el aceite de albahaca

- Unas hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar las hojas de albahaca bajo el agua, secarlas bien

y colocarlas en un vaso de batidora junto con 50 ml de aceite de oliva. Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme. Reservar.

**2.** Lavar las hortalizas. Despuntar el calabacín y cortarlo en láminas no muy finas. Eliminar la parte dura de los espárragos, laminarlos y sofreírlos durante 5 minutos a fuego suave en una cazuela engrasada con tres cucharadas

de aceite. Asar por tandas el calabacín en una parrilla 2 minutos por cada lado.  
**3.** Escurrir el exceso de aceite de los tomates secos y cortarlos en tiras finas.  
**4.** Con la ayuda de un aro de cocina, ir intercalando capas de calabacín, espárragos y tomates. Aliñar con el aceite de albahaca reservado. Desmoldar con mucho cuidado y servir el milhojas.



# CREMA DE COL LOMBARDA CON BACALAO



fácil



3 a 5 €



40' +  
marinado

## INGREDIENTES PARA 6

### Para el bacalao marinado

- 200 g de bacalao fresco
- 250 g de azúcar
- 250 g de sal gruesa
- Aceite de oliva

### Para la crema

- 1 puerro
- ½ col lombarda
- 500 ml de caldo de verduras casero
- 200 ml de soja para cocinar
- 20 g de germinados

### Para el aceite de trufa

- 2 trufas negras
- Aceite de oliva
- Sal

## ELABORACIÓN

1. Mezclar la sal gruesa y el azúcar y disponer la mitad en un recipiente grande, agregar

el bacalao y taparlo con el resto de la mezcla. Dejar marinar de 24 a 36 horas. Transcurrido el tiempo indicado, limpiar el bacalao, cortarlo en taquitos y untarlo con un poco de aceite.

2. Colocar las trufas en un vaso de batidora, agregar 50 ml de aceite de oliva y triturar hasta conseguir un compuesto uniforme. Reservar.

3. Lavar las hortalizas. Despuntar el puerro, eliminar la primera capa y cortar la parte blanca en láminas. Cortar la col lombarda en

juliana. Sofreír el puerro en una cazuela con 4 cucharadas de aceite a fuego suave durante 5 minutos, agregar la col, remover y cubrir con el caldo de verduras. Dejar cocer a fuego suave durante 30 minutos, rectificar el punto de sal. Incorporar la soja para cocinar, triturar y colar para conseguir una textura cremosa.

4. Verter la crema en boles, colocar encima los taquitos de bacalao y decorar con unos germinados y un hilo de aceite de trufa reservado.

*El color de esta crema sorprenderá a tus invitados y el sabor les encantará*

*caprabo*



## PASTEL SALADO CON FRUTOS DE MAR



media



5 a 7 €



2 h

### INGREDIENTES PARA 6

- 750 g de mejillones
- 500 g de almejas
- 500 g de berberechos
- 500 g de pencas de acelga
- 2 puerros
- 2 dientes de ajo
- Unas ramitas de perejil
- Aceite de oliva
- 5 huevos

- 200 g de queso parmesano rallado
- 200 g de colas de langostinos peladas
- 2 paquetes de masa quebrada o brisa
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Limpiar bien los moluscos (mejillones, almejas y berberechos), cocerlos al vapor por separado y reservar la carne de las conchas.

**2.** Lavar las hortalizas. Cortar las pencas de las acelgas

y cocerlas al vapor durante 5 minutos. Por otro lado, despuntar los puerros, extraer la primera capa y cortar la parte blanca en juliana. Pelar los dientes de ajo y picarlos junto con las hojas de perejil.

**3.** Engrasar una sartén amplia con cuatro cucharadas de aceite y sofreír el puerro a fuego suave durante 5 minutos. Agregar las pencas y la picada de ajo y perejil. Remover, dejar cocer 5 minutos más y salar.

**4.** Batir cuatro huevos en un bol junto con el queso parmesano. Agregar las verduras, los moluscos y las colas de langostinos. Remover con cuidado.

**5.** Forrar un molde para tartas con una de las masas. Recortar el sobrante y rellenar con la mezcla anterior.

**6.** Recortar ocho tiras de 2 cm de grosor de la otra masa. Con la ayuda de un cortapastas hacer formas de estrellas.

**7.** Precalentar el horno a 180 °C. Entrelazar las tiras de la masa cubriendo la tarta y repartir las estrellas por encima. Batir el huevo restante y pincelar la tarta. Ponerla al horno durante 1 hora. Retirar y servir.

*Las estrellas de  
hojaladre dan un  
toque festivo*





# *Experiencias CUCA*

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



# **CUCA**<sup>®</sup>

*Selección y Elaboración Superior*



 **CONSERVAS  
SELECTAS  
DE GALICIA**

*Más experiencias en*  
[www.conservascuca.com](http://www.conservascuca.com)





de temporada

# Segundos

**Cocina** Dani Muntaner y Joan Gurgui

**Fotografía** Joan Cabacés

**Estilismo** Rosa Bramona

## SEPIAS RELLENAS DE ESPINACAS, PASAS Y PIÑONES



fácil



1 a 3 €



20'

### INGREDIENTES PARA 6

- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de pasas
- 3 cucharadas de piñones
- 600 g de espinacas
- 6 sepias medianas limpias
- 600 g de patatas
- 1 copa de vino blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Cebollino picado
- Sal y pimienta rosa en grano

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar los ajos, picarlos finamente y sofreírlos con el aceite de oliva, las pasas y los piñones en una sartén antiadherente hasta que empiecen a dorarse. Añadir las espinacas lavadas, una cucharadita de sal y saltear hasta que estén blandas. Rellenar las sepias con las espinacas.

**2.** Pelar las patatas y cortarlas en rodajas, formar seis círculos con estas sobre una bandeja de horno, salar y colocar las sepias encima. Hornear a 160 °C durante unos 20 minutos, rociando con el vino blanco a mitad de la cocción.

**3.** Servir los círculos con la sepia en los platos, espolvorear con pimienta rosa y cebollino picado.



# MERLUZA CON COSTRA DE PISTACHOS



fácil 3 a 5 € 40'

## INGREDIENTES PARA 6

- 1 merluza de 1 kg (aprox.)
- 600 g de yuca
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 lima o limón

- Cebollino
- 100 g de pistachos
- 1 taza de pan rallado
- 2 huevos
- Brotes de ensalada
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

**1.** Filetear la merluza en lomos. Pelar la yuca, trocearla y hervirla en abundante agua salada durante 20 minutos. Retirar la yuca del fuego y reservarla en el agua de cocción para que no se enfríe

mientras hacemos el resto de elaboraciones.

**2.** Pelar los ajos, picarlos y sofreírlos con 3 cucharadas de aceite de oliva. Cuando empiecen a tomar color, exprimir el zumo de limón por encima. Levantar el hervor y retirar del fuego. Reservar. Triturar el resto del aceite de oliva con cebollino y una pizca de sal. Reservar.

**3.** Picar los pistachos y mezclarlos con el pan rallado. Pasar los lomos de merluza

por huevo batido con sal, rebozarlos con la mezcla de pan y pistachos e introducirlos en el horno a 150 °C durante 15 minutos.

**4.** Mezclar la yuca cocida con el sofrito de ajo y limón, y colocar en la base de los platos con la ayuda de un molde rectangular. A continuación, montar encima los lomos de merluza rebozados.

**5.** Terminar con unos brotes de ensalada y aliñar el plato con el aceite de cebollino. Servir.

*El rebozado de pistacho y pan aporta a la merluza un exquisito toque crujiente*





## RAPE CON GAMBAS Y COLES DE BRUSELAS



fácil



5 a 7 €



1 h

### INGREDIENTES PARA 6

- 500 g de coles de Bruselas
- 3 cebollas
- 1 cola de rape de 1,2 kg (aprox.)
- 2 vasos de vino blanco
- ½ vaso de agua
- 18 almejas

- 12 gambas
- Unas hojitas de tomillo
- Pimienta de cayena (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Hervir las coles de Bruselas en agua 15-20 minutos y llevarlas luego a agua helada para cortar la cocción y resaltar el color. Reservar.
3. Cortar la cebolla en juliana fina y disponerla en una bandeja de horno con aceite. Hornear a 180 °C durante 15 minutos.

A continuación, añadir la cola de rape salpimentada, el vino blanco y el agua. Seguir horneando unos 20-25 minutos más.

4. Mientras, pelar las gambas (si se desea hacer la bechamel de gambas que sugerimos a continuación, extraer el jugo de las cabezas y reservarlo). En los últimos 8 minutos de cocción del rape, añadir las almejas y el tomillo, y cuando falten 4 minutos, agregar los cuerpos de las gambas y las coles de Bruselas a la bandeja del horno. Espolvorear el rape con unas rodajitas de pimienta de cayena y servir.

### BECHAMEL DE GAMBAS

Las coles de Bruselas se pueden acompañar con una deliciosa bechamel de gambas. Poner a calentar leche (500 ml) en un cazo y, cuando esté caliente, apartarla del fuego. Poner otro cazo a calentar a fuego medio, agregar mantequilla (50 g) y cuando se derrita, añadir 1 cucharada grande de harina. Remover la harina con unas varillas y cuando coja algo de color, verter la leche caliente y el jugo de las cabezas de las gambas (ver receta base). Mezclar constantemente sin olvidar pasar bien las varillas por el fondo para que la harina no se queme. Cuando al levantar las varillas se forme un hilo continuo, ya estará lista la bechamel. Agregar sal, pimienta y nuez moscada y mezclar de nuevo. Poner las coles reservadas en una bandeja y cubrirlas con la bechamel. Espolvorear con parmesano (200 g) y gratinar.



*El rape siempre triunfa en las mesas navideñas*



Si buscas una combinación de sabores original, prueba este plato de foie fresco



## FOIE Y MANGO CON REDUCCIÓN DE MOSCATEL



fácil



3 a 5 €



40'

### INGREDIENTES PARA 6

- 1 foie fresco de 600 g
- 200 ml de moscatel
- 50 g de mantequilla
- 200 g de harina de repostería
- 1 huevo
- 3 mangos
- Cebollino
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Cortar el foie fresco en 6 escalopas y marcarlas en una sartén por ambos lados hasta que estén doradas. Retirarlas del fuego y reservar la grasa que han soltado en la nevera. Reducir el moscatel en un cazo a fuego suave hasta que espese.
2. Cortar la mantequilla en dados y mezclarla con la harina y la

- grasa del foie hasta que queden gránulos terrosos. Añadir el huevo y una cucharadita de sal; mezclar suave y brevemente, sin amasar. Estirar con un rodillo y cortar 6 discos con un cortapastas. Cortar estrellas con la masa sobrante y hornear 12 minutos a 170 °C.
3. Pelar los mangos y cortarlos por la mitad evitando el hueso

- central; marcarlos en la plancha por los dos lados. Poner una mitad de mango sobre cada disco de masa y encima una escalopa de foie. Calentar en el horno durante 2 minutos.
4. Disponer el montaje en los platos y poner encima las estrellas, la reducción de moscatel, sal y pimienta. Decorar con cebollino.



## CARRILLERAS DE TERNERA CON SETAS



fácil



1 a 3 €



2 h 20'

### INGREDIENTES PARA 6

- 3 carrilleras de ternera deshuesadas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 500 ml de vino tinto
- 500 g de setas

### Para el parmentier trufado

- 1 kg de patatas
- 100 g de mantequilla
- 100 g de parmesano

- 1 trufa en conserva
- Cebollino
- 2 yemas de huevo
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Marcar las carrilleras en una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva hasta que estén bien doradas por todos los lados. Reservar.

**2.** Añadir a la misma cazuela la cebolla picada, los dientes de ajo con piel y la zanahoria pelada en rodajas y sofreír 10 minutos. Volver a añadir las carrilleras, salpimentar y cubrirlo con vino tinto. Tapar

y guisar a fuego suave durante 2 horas removiendo y girando de vez en cuando y añadiendo agua si vemos que lo necesita.

**3.** Limpiar las setas, saltearlas en una sartén con el resto de aceite y una pizca de sal, y añadir a la cazuela de las carrilleras los últimos 10 minutos de cocción.

**4.** Para el parmentier, pelar las patatas y hervirlas 30 minutos. Escurrirlas, pasarlas por el pasapurés y mezclarlas en caliente con la mantequilla, el parmesano, la trufa rallada, la sal, la pimienta y el cebollino picado. Dejar templar y luego añadir las yemas de huevo.

Introducirlo todo en una manga pastelera con boquilla rizada y formar rosetones en una bandeja forrada con papel de hornear. Gratinar hasta que los rosetones estén dorados.

**5.** Servir media carrillera con setas y varios rosetones de patata trufada para cada comensal.



*El parmentier de patata aporta sofisticación a las carrilleras de ternera*

*vel.lee*



# POLLO DE CORRAL CON GRANADA, UVAS Y MOSCATEL



fácil 3 a 5 € 1 h 20'

## INGREDIENTES PARA 6/8

- ½ kg de granadas
- ½ kg de uvas
- 1 limón
- 1 pollo de corral
- 200 ml de moscatel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Unas ramitas de romero y tomillo
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

**1.** Desgranar las granadas.

Lavar las uvas. Lavar el limón y trocearlo.

**2.** Limpiar el pollo, salpimentarlo por dentro y por fuera, y rellenarlo con la mitad de las frutas y hierbas aromáticas.

Luego, bridarlo, untarlo por fuera con el aceite e introducirlo en el horno a 180 °C durante 1 hora.

**3.** A mitad de la cocción, rociar el pollo con el moscatel, y a partir de aquí continuar la cocción regando con sus jugos de vez en cuando y añadiendo un poco de agua si vemos que se evapora demasiado. Agregar el resto de fruta y hierbas aromáticas los últimos 10 minutos.

**4.** Sacar el pollo del horno, retirar el hilo de bridar y trincar para servir en los platos con sus jugos y frutas.

*El pollo de corral  
relleno no puede faltar  
en las mesas festivas*





## RÚCULA, PULPO Y VINAGRETA DE FRUTA DE LA PASIÓN

[INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Partir 2 frutas de la pasión por la mitad y extraer la pulpa. Reservar. Preparar una salsa vinagreta con 2 cucharadas de vinagre de manzana, aceite de oliva virgen extra (50 ml) y una pizca de sal. Mezclar la vinagreta con la pulpa de la fruta de la pasión. Cocer 2 patas de pulpo y, una vez a punto, cortarlas en láminas. Reservar. A continuación, pelar 1 aguacate y cortarlo también en láminas. Pelar papaya (200 g) y cortarla en taquitos. En un bol, mezclar el pulpo y la papaya con hojas de rúcula (80 g). Aliñar con la vinagreta de fruta de la pasión y repartirlo en vasos. Con las láminas de aguacate, formar una flor para decorar. Servir.



de temporada

# Ensaladas

Cocina Beatriz de Márcoz  
Fotografía Joan Cabacés  
Estilismo Rosa Bramona

## ESCAROLA, NARANJA, DÁTILES Y VINAGRETA DE MENTA

[INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Lavar unas hojas de menta fresca y secarlas. En un vaso de batidora, colocar las hojas de menta junto con 2 cucharadas de vinagre de manzana, aceite de oliva virgen extra (50 ml) y una pizca de sal. Triturarlo todo hasta conseguir una salsa vinagreta homogénea. Pelar 1 cebolla morada y cortarla en aros finos. Lavar 1 calabacín, despuntarlo y, con la ayuda de un espiralizador, hacer tiras. Pelar 1 naranja y separarla en gajos, eliminando la parte blanca. Deshuesar 8 dátiles y cortarlos en tiras. Lavar hojas de escarola (100 g), secarlas bien y partirlas con las manos. Distribuir las hojas de escarola en los platos, colocar encima las espirales de calabacín, los gajos de naranja y los dátiles. Completar con los aros de cebolla y aliñar con la vinagreta. Servir.







## BERROS, LICHIS, FRESAS, QUESO FETA Y VINAGRETA DE PIÑONES

[INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Tostar ligeramente piñones (50 g). Preparar una vinagreta con aceite de oliva virgen extra (50 ml), 2 cucharadas de vinagre de manzana y una pizca de sal. Con la ayuda de un cuchillo, picar los piñones y mezclarlos con la vinagreta. Lavar lichis (250 g), pelarlos, separar la pulpa del hueso y reservar. Lavar fresas (250 g). A continuación, desmenuzar queso feta (150 g). Lavar hojas de berros (100 g), secarlas bien y disponerlas en los platos. Colocar las fresas, el queso feta y los lichis encima. Aliñar con la vinagreta de piñones y servir.




de temporada

# Postres

Cocina Dani Muntaner

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona



*La suave textura  
de este semifrío  
de moras gustará a  
pequeños y mayores*

*www*





## SEMIFRÍO DE MORAS



media



1 a 3 €



30' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 6

- 300 g de galletas integrales
- 150 g de mantequilla
- 300 ml de nata de montar
- 3 claras de huevo
- 1 bote de mermelada de moras
- 3 hojas de gelatina
- Una bandejita de moras
- Bolitas perladas de azúcar
- Menta fresca

### ELABORACIÓN

1. Triturar las galletas, derretir la mantequilla y mezclar. Ponerlo todo en la base de un molde de tarta desmoldable. Presionar para que se acomode bien y dejar enfriar en la nevera.
2. Montar la nata y las claras de huevo por separado. Reservar 3 cucharadas de mermelada y mezclar el resto cuidadosamente con la nata y las claras. Verter en el molde y congelar durante unas 3 horas.
3. Hidratar las hojas de gelatina con agua fría. Calentar 3 cucharadas de agua con la

mermelada reservada, añadir la gelatina escurrida, remover hasta que se disuelva y verter sobre la tarta. Volver a introducir en el congelador durante 15 minutos.

4. Desmoldar la tarta y decorar con las moras, las bolitas perladas y la menta. Servir.

### SUGERENCIA

Puedes acompañar el semifrío con un poco de la crema de chocolate blanco. Calentar nata de cocinar (150 ml), añadir chocolate blanco (100 g) y remover hasta que se disuelva. Dejar enfriar a temperatura ambiente y servir.



## MOUSSE DE MOJITO



media



1 a 3 €



30' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 6

- 9 hojas de gelatina
- 200 ml de ron añejo
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 6 limas
- 4 cucharadas de azúcar

- 300 g leche condensada
- 4 claras de huevo
- Menta fresca

### ELABORACIÓN

1. Poner a hidratar las hojas de gelatina en agua fría.  
2. Calentar el ron con el azúcar hasta que este se disuelva y retirar del fuego. Añadir 3 hojas de gelatina escurrida y remover hasta que se disuelva. Dejar cuajar en la nevera 3 horas.

3. Lavar las limas, pelar la parte verde de la piel y ponerla a confitar a fuego suave con 4 cucharadas de azúcar y 6 de agua durante 10 minutos. Dejar enfriar, escurrir y cortar en daditos pequeños. Mezclar el jugo de las limas con la leche condensada.  
4. Poner a calentar 3 cucharadas de agua. Retirar del fuego y diluir la gelatina restante. Mezclarlo

todo suavemente con la leche condensada y las claras de huevo previamente montadas. Introducirlo todo en una manga pastelera con boquilla lisa y reservar en la nevera durante 2 horas.  
5. Picar la gelatina de ron y la menta fresca. Rellenar los vasos con la mousse de lima por capas y añadir daditos de piel de lima confitada, gelatina de ron y menta fresca. Servir.



*Convertimos el refrescante  
mojito en un postre  
que causará sensación*





# #DAELPASO



#ligero #concuchara  
#bajoengrasa







## TARDALETAS CON CHANTILLÍ Y COMPOTA DE PIÑA



fácil

1 a 3 €

35'

### INGREDIENTES PARA 6

#### Para la compota de piña

- 1 piña
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 anís estrellado
- 2 vainas de cardamomo

#### Para la crema chantillí

- 500 ml de nata para montar
- 3 cucharadas de azúcar glas
- 1 vaina de vainilla

#### Para las tartaletas

- 1 paquete de masa filo
- 50 g de mantequilla
- Grosellas y menta

### ELABORACIÓN

1. Para la compota, pelar la piña y cortarla en daditos desechando el centro leñoso. Poner los daditos en un cazo a fuego suave con el azúcar, la canela, el anís y el cardamomo y cocinar durante 20 minutos removiendo a menudo.
2. Cortar 18 cuadrados de masa filo, pintarlos con la

- mantequilla derretida por ambos lados y colocar 3 piezas sobre 6 moldes de tartaleta del revés, de manera que coincidan las puntas para darles forma de estrella. Introducir las en el horno a 150 °C durante 5 minutos para que se doren.
3. Para la crema chantillí, montar la nata con el azúcar glas y la pulpa de la vainilla.
4. Rellenar las tartaletas con la crema chantillí y la compota de piña. Decorar con grosellas y menta.

*Las tartaletas en forma  
de estrella dan un aire  
navideño a la mesa*

*well bee*





Descubre  
una nueva manera de  
comer Pavo...



100% PAVO



SALUDABLE  
y SABROSO



SIN GLUTEN  
SIN FÉCULAS

Disfrútalo como más te apetezca ...



Montadito de Rissoto de espárragos trigueros con Jamón Curado de Pavo Argal



Vasito de ensalada de hojas verdes, frutos rojos, queso brie frito y Jamón Curado de Pavo Argal



Tostada de pan de cereales con Jamón Curado de Pavo Argal, pimientos del piquillo, setas, queso de cabra y miel



Si este año quieres sorprender con una escudella “diferente”, no te pierdas nuestra sugerencia. Y para los que no quieren cambiar, la versión clásica.

tradicional o reinventada

# Bon profit!

**Cocina** Jordi AnglÍ  
**Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona



## ESCUDELLA TRADICIONAL



fácil



5 a 7 €



4 h 40'

### [INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Para la pelota de carne, mezclar **carne picada de cerdo (400 g)** y **carne picada de ternera (400 g)** con **3 ajos** y **perejil bien picados**, **sal**, **pimienta**, **2 o 3 huevos** y **migas de pan** humedecidas con **leche**. Formar varias bolas del tamaño deseado y reservar. Pelar y limpiar **2 cebollas**, **4 zanahorias**, **2 nabos**, **2 chirivías**, **medio apio**, **2 puerros**, **patatas (½ kg)** y **media col**. Reservar. Limpiar **pollo de corral (400 g)**, **3 pies de cerdo**, **oreja de cerdo (500 g)**, **osobuco de ternera (300 g)** y **gallina (400 g)**. Colocar todas las carnes en una olla grande

junto con las verduras reservadas, **hueso de espinazo de cerdo (200 g)**, **2 huesos de rodilla de ternera** y **hueso de jamón (100 g)**. Llenar de agua y llevar a cocción durante 4 horas a fuego lento retirando la espuma de la superficie. A media cocción, incorporar **garbanzos cocidos (300 g)**. Colar y reservar las verduras, así como la carne que se desee servir. Poner el caldo al fuego y hervir en él la pelota de carne y **galets grandes (300 g)**. A continuación, reservar los galets junto con la pelota. Se puede servir aparte la carne reservada junto con las verduras.





## ESCUDELLA VERSIÓN MODERNA



media



5 a 7 €



5 h 10'

### [INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Para la pelota de carne, mezclar **carne picada de cerdo (400 g)** y **carne picada de ternera (400 g)** junto con **3 ajos**, **perejil**, **sal**, **pimienta**, **2 o 3 huevos** y **migas de pan** humedecidas con **leche**. Formar bolas del tamaño de 30 g y reservar. Escaldar las **hojas de media col** y dejar enfriar. Envolver las pelotas de carne en forma de hatillo y reservar. Pelar y limpiar **2 cebollas**, **4 zanahorias**, **2 nabos**, **2 chirivías**, **medio apio**, **2 puerros** y **patatas (½ kg)**. Colocar en una olla sin

trocear. Reservar. Limpiar **pollo de corral (400 g)**, **3 pies de cerdo**, **oreja de cerdo (500 g)**, **osobuco de ternera (300 g)** y **gallina (400 g)**. Colocar todas las carnes en la olla con las verduras reservadas, agregar **hueso de espinazo de cerdo (200 g)**, **2 huesos de rodilla de ternera** y **hueso de jamón (100 g)**. Llenar de agua y llevar a cocción durante 4 h a fuego lento retirando la espuma de la superficie. A media cocción, añadir **garbanzos cocidos (300 g)**. Colar y reservar las verduras y la carne. Retirar

los garbanzos y tritararlos con un poco de caldo para conseguir un puré muy cremoso. Reservar. A continuación, cocer **galets gruesos (300 g)** en el resto del caldo y reservar. Cocinar luego los hatillos de carne picada y col y reservar. Con la patata y la zanahoria cocidas cortar daditos de medio centímetro y reservar. Colocar los hatillos en el centro del plato y agregar unos "puntos" de puré de garbanzos, los dados de verdura y los galets cocidos. En la mesa, servir el caldo bien caliente en una jarra.





## CARDO CON ALMENDRAS Y JAMÓN



fácil



3 a 5 €



40'

### [INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Limpiar **cardo (1,2 kg)** y cortarlo en trozos no muy grandes. Hervir junto con **perejil (30 g), sal y pimienta**. Reservar en su caldo. Para hacer la bechamel, calentar **leche (1 litro)** y reservar sin que se enfríe. Inmediatamente después, picar **cebolla (200 g)** y sofreírla en una sartén con **mantequilla (100 g)**. Añadir **harina (40 g)** y dejar que se cocine lentamente. Agregar la leche caliente y remover hasta que se alcance la textura deseada. Retirar del fuego, salpimentar y reservar. A continuación, moler **almendras tostadas (50 g)** y ponerlas en una cazuela junto con la bechamel y el cardo. Dejar que se cocine todo lentamente. Por último, añadir **jamón ibérico (150 g)** y servir.

tradicional o reinventada

# Navarra en la mesa

Presente en los menús navideños de muchas familias navarras, el cardo con almendras y jamón también tiene su propuesta innovadora. Aquí te la descubrimos.

Cocina Jordi Anglí Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona



## CARDO CON JUGO DE JAMÓN Y QUESO MASCARPONE



fácil



3 a 5 €



50'

### [INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS]

Limpiar **cardo** (1,2 kg), cortar en bastones y hervir con **perejil** (30 g). Reservar en su propio jugo. Tostar

**almendra laminada** (20 g) en el horno y reservar. Freír **jamón ibérico** (125 g) hasta que quede crujiente y reservar. Mientras, preparar un jugo de jamón. Picar **cebolla** (100 g) en juliana y, en una olla, pocharla junto con **hueso de jamón** (50 g) y **jamón ibérico** (125 g). Añadir caldo de **pollo** (1 litro) y cocinar hasta obtener un jugo muy

concentrado. Colar y reservar. Colocar el jugo de jamón en la base de un plato y por encima, con delicadeza, superponer los bastones de cardo, pequeñas quenelles de **queso mascarpone** (200 g), unos crujientes de jamón y almendras tostadas. Picar **1 manojo de cebollino**, espolvorear por encima para refrescar y servir.





EL RENO ES EL ICONO DE LA LAPONIA FINLANDESA © IKSTOCK





sabor del mundo

# finlandia

A los finlandeses les gusta celebrar la Navidad al calor del hogar, con más intensidad y alegría que nunca. Durante estas fiestas la mesa se sirve con profusión de platos de innegable sabor tradicional.

Texto Montse Barrachina



## JOULUTORTUT, PASTELES DE NAVIDAD



fácil



1 a 3 €



1 h 20'

### INGREDIENTES PARA 12 UNIDADES

- 500 g de ciruelas negras
- 100 g de azúcar
- 100 g de frutos secos tostados (avellanas, nueces, almendras...)
- 1 paquete de masa de hojaldre
- 1 huevo
- Azúcar glas



Antiguamente estos molinillos se rellenaban de mermelada de frutas del bosque o de manzana



COCINA: BEATRIZ DE MARCOS; FOTO GRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA; BANDEJA: NATURA CASA

La Navidad es la época del año que los finlandeses viven con mayor emoción, pese a los paisajes blancos envueltos por la oscuridad, solo iluminados por las estrellas, las velas y las linternas de hielo. Todo empieza el primer domingo de Adviento, cuando se abre el periodo de preparativos, denominado *pikkujoulu* ("pequeña Navidad").

De todas las fiestas, la más celebrada en Finlandia es la Nochebuena. Las

familias se reúnen en casa antes de la llegada de Papá Noel y, según manda la tradición, la cena no da comienzo hasta que por la ventana se ha visto la primera estrella en el cielo. El plato principal es el cochinillo asado o el jamón de Navidad, que se acompaña de sopa de frutas (*kiisseli*), verduras, crema de arroz, ensalada de arenque, salmón ahumado con eneldo, bacalao hervido, peces de río ahumados o marinados, o estofado de Carelia, entre otros.



LA CASA DE PAPÁ NOEL ©SHUTTERSTOCK



**1** Lavar las ciruelas y secarlas bien. Luego, partirlas por la mitad y quitarles el hueso.



**2** Colocar las ciruelas en un cazo amplio con el azúcar y dejar cocinar a fuego suave 30 minutos aprox., hasta que haya espesado.



**3** Disponer los frutos secos en una tabla y picarlos con la ayuda de un cuchillo.

**EROSKI**



Huevos frescos.  
De **EROSKI**.

**EROSKI**

Masa de hojaldre (230 g).  
De **EROSKI**.



**4** Cortar la lámina de hojaldre en cuadrados de 7x7. A continuación, hacer una incisión en las esquinas de cada cuadrado.



**5** Poner una cucharadita de puré de ciruelas y frutos secos picados en el centro de cada cuadrado. Doblar cada esquina cortada hacia el centro para formar como un molinillo.



**6** Untar con huevo batido y poner en el horno a 250 °C hasta que estén dorados. Retirar del horno, dejar enfriar y espolvorear con azúcar glas antes de servir.



Ciruelas a granel.



Nueces de California (130 g).  
De **Borges**.



PONCHE DE NAVIDAD © THINKSTOCK



HELSINKI, CAPITAL DE FINLANDIA © SHUTTERSTOCK

Como bebida típica, en estas frías tierras saborean un vino caliente especiado, elaborado con uva tinta o frutos rojos, que se sirve con pasas y almendras. Los dulces también ocupan un lugar destacado en la gastronomía finlandesa. Destaca el *joulutortut*, un postre de hojaldre relleno de mermelada de ciruela. Pero la Navidad no sería lo mismo sin las galletas de jengibre recién salidas del horno, que a veces cuelgan del árbol.



cóctel & gourmet

# Chinchín navideño

Proponemos un cóctel de base cítrica, con un toque de frutas de color rojo y un aroma mentolado y refrescante, cuyo aspecto recuerda el carácter de estas fiestas.

Receta cóctel Joan Gurguí  
Fotografía Joan Cabacés  
Estilismo Rosa Bramona



## CÓCTEL DE NAVIDAD



fácil



1 a 3 €



15'

### INGREDIENTES PARA 6

- 2 cucharadas de azúcar
- 6 frambuesas
- 1 granada
- 125 ml de zumo de naranja
- 600 ml de cava
- Unas ramitas de menta

**1.** Mojar los bordes de las copas con agua y ponerlas boca abajo sobre un platito con azúcar para que este quede pegado. Reservar.

**2.** Limpiar las frambuesas y cortarlas en cuartos. Desgranar la granada. Reservar.

**3.** En una ponchera poner el zumo de naranja y el cava.

Ambos deben estar muy fríos.

**4.** Agregar las semillas de granada, las frambuesas y las hojitas de menta. Remover muy ligeramente. Llenar las copas con el cóctel y servir.



beber

# Una pausa con whisky\*

Animador de conversaciones entre amigos, sienta igual de bien tanto a la hora del aperitivo como tras una comida copiosa, como digestivo. Te invitamos a realizar un pequeño viaje por el mundo del whisky.

**Texto** Alicia Estrada

**Fotografía** Joan Cabacés

**Estilismo** Rosa Bramona

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE.







- 1 The Glenrothes Vintage Reserve
- 2 Maker's Mark
- 3 Jameson
- 4 Ballantine's
- 5 Chivas Regal 12 años
- 6 J&B Rare
- 7 Cardhu 12 años
- 8 Johnnie Walker Black Label





**THE GLENROTHES VINTAGE RESERVE**  
Para whisky lovers

Si los vinos de pago pueden llamarse grandes entre los grandes, los **single malt**, es decir, los whiskys escoceses elaborados solo con cebada malteada y en una única destilería, pueden ser considerados la joya de la corona. Glenrothes procede además de la región de Speyside, la milla de oro del mejor whisky escocés. Los whiskys de añada son el orgullo de esta destilería y para elaborar su Vintage Reserve han seleccionado diez de las más grandes añadas de los últimos treinta años, hasta conseguir un **licor equilibrado, añejo pero de vibrante juventud**.



**JOHNNIE WALKER BLACK LABEL**  
Un whisky universal

Whisky escocés de mezcla, su nombre recuerda al de su fundador, uno de los más celebres *blenders* o mezcladores. De modesto tendero pasó enseguida a mayorista de whisky creando su propio **blend**. Tuvo la audacia de convertir a muchos capitanes de barco en agentes de su marca, que llevaron la bebida por todo el mundo. La etiqueta negra de este whisky pone en valor su carácter *premium*. Elaborado con la mezcla solo de whiskys con más de 12 años de añejamiento, presenta un **carácter profundo, suave y de gran complejidad**.



**CARDHU 12 AÑOS**  
El escocés más elegante

**Single malt** del Condado de Moray, en la región escocesa de Speyside. La historia de esta destilería arranca en 1824 de la mano de John Cumming. Al principio funcionaba como una destilería de granja que solo trabajaba tras la recogida de la cosecha de cebada. Renacida en 1885 y con una nueva ubicación, Cardhu es uno de los grandes whiskys escoceses, siempre suave y elegante, con 12 años de añejamiento que le dotan de un **perfume característico, floral y con notas de fruta**.



**CHIVAS REGAL 12 AÑOS**  
Estilo y tradición

Prototipo de los **blend de luxe**, este whisky se caracteriza por la gran cantidad de *single malt* que lleva en su composición, superior a un 50 %. Los hermanos James y John Chivas se hicieron famosos en Aberdeen por su tienda de productos de lujo y whiskys añejos. Cuando la clientela les demandó productos más suaves, se iniciaron en el arte del **blend**, elaborando siempre **whiskys premium**. En su *blend* se palpa el espíritu de las maltas de Strathisla-Glenlivet, la destilería más bonita y antigua de Escocia.



**BALLANTINE'S**  
Feliz mezcla

**Blend** es el nombre por el que se conocen los whiskys escoceses elaborados con la mezcla de destilados obtenidos de la fermentación de granos como el maíz y una proporción de whisky *single malt* procedente de distintas destilerías. A George Ballantine, iniciador de la saga allá por 1827, siempre le gustó el arte de la mezcla. Abrió una tienda en Edimburgo donde combinaba diferentes tipos de té y más tarde se especializó en combinar maltas. Ballantine's ofrece un **carácter suave, dulce y complejo, muy fácil de beber**.



**JAMESON**  
Alma de Irlanda

Los irlandeses escriben whiskey añadiendo una "e" al whisky escocés, pero la gran diferencia es el triple destilado que realizan en Irlanda, pasando el licor por tres alambiques sucesivos. El whiskey siempre es un **blend**, pero en Irlanda la palabra adquiere un nuevo significado. Se trata de una combinación de whiskeis de diferentes edades obtenidos de maltas destiladas y licores de grano, siempre en la misma destilería y madurados cuatro años en toneles de diferentes características. **Resulta suave y muy versátil**.



**J+B RARE**  
Gran selección

La historia de Justerini y Brooks (J&B) comenzó en Londres en 1749, de la mano de un enamorado italiano que llegó al Reino Unido tras una cantante de ópera. Allí abrió una tienda de vinos y licores, y muchos años y avatares después, la marca creó su propio **blend**. El actual J&B se elabora con la mezcla inteligente de 42 whiskys, parte de grano, parte puros de malta de la zona de Speyside, lo que le aporta gran frescura y carácter frutal. El resultado es un whisky de **sabor sutil, suave y complejo, muy equilibrado**. Ideal para tomar solo o en combinados.



**MAKER'S MARK**  
Whisky premium del Nuevo Mundo

El bourbon privilegia en su elaboración, la destilación de un mosto de cereales con predominio de maíz sobre la malta de cebada. En lugar del centeno que da un tono amargo, Maker's Mark incorpora trigo rojo. Envejece 6 años en barricas nuevas de roble que solo se utilizan una vez y que son giradas periódicamente buscando una maduración uniforme. Pertenece al tipo *straight whisky*, licor procedente de una destilación única y de una sola destilería, **el top de los whiskys americanos**. Su cierre de cera roja le da singularidad.

Coca-Cola, el disco rojo y la botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

**COCA-COLA  
SABE AL MEJOR  
REENCUENTRO**



**SIENTE EL SABOR™**





EXQUISITAS GALLETAS

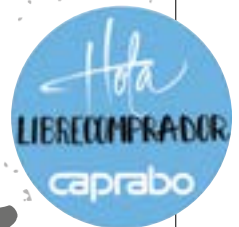
Presentadas en una bonita lata metálica con relieve, estas galletas de Dinamarca son ideales para tomar a la hora del té o del café. Disponibles en dos variedades: de chocolate negro y naranja y de chocolate con leche y negro. De **Tivoli**.



AUTÉNTICO PLACER

Prueba el delicioso **After Eight Selection**. Su exquisito interior de crema de menta se esconde dentro de una cobertura de chocolate negro, blanco o con leche. Se presenta en envases individuales.

★ Detalles deliciosos



En estos días de fiesta, ten en casa para tus invitados bombones, galletas, vinos y cavas... Y para los pequeños, unos originales bastones de caramelo.



CON PERSONALIDAD

Con una nariz de flores y fruta roja madura, el vino tinto **La Montesa**, de **Palacios Remondo**, destaca por su boca sabrosa con recuerdos frutales y especiados. Es ideal para acompañar asados, quesos y foie.

FINO Y ELEGANTE

Con una crianza de 36 meses, el cava **Juvé y Camps Reserva de la Familia** ofrece frutas blancas maduras para dar paso a los aromas propios de su larga crianza. Marida con pescados, quesos, carnes blancas...



SABOR A TRADICIÓN

Elaborados artesanalmente, los caprichosos **Nevaditos**, bollitos hojaldrados cubiertos con azúcar glas, se presentan estas Navidades en una práctica lata para regalar. De **Reglero**.

DULCES DIVERTIDOS

Los pequeños de la casa estarán encantados si cuelgas en el árbol unos bastones de caramelo con sus dibujos preferidos. A la venta en varios formatos. De **deKora**.



# Cápsulas fortaleza



*Hay cafés que tienen Magia*





FRESCOR Y BIENESTAR

Si eres fan de la suave fragancia Mousse, no te pierdas este exclusivo neceser. Consta de dos geles moussant Mousse Classique (600 ml y 100 ml) y un gel dermo hidratante Mousse Douche Crème (600 ml). De **Legrain**.



UN TOQUE SOFISTICADO

La lata Trio Edition Signature, de **Axe**, es perfecta para los amantes de los aromas amaderados. Contiene una fragancia diaria, un gel de ducha y un desodorante antitranspirante.

★ Regala belleza



En nuestra sección de perfumería encontrarás una gran variedad de productos de belleza para obsequiar a tus seres queridos en estos días de fiesta. En esta página te mostramos una pequeña selección.

CUIDA TU PIEL

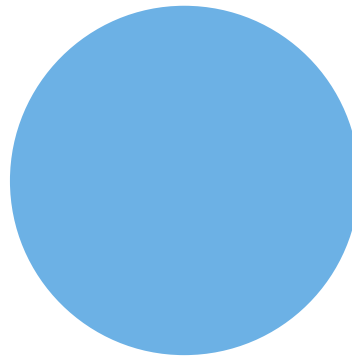
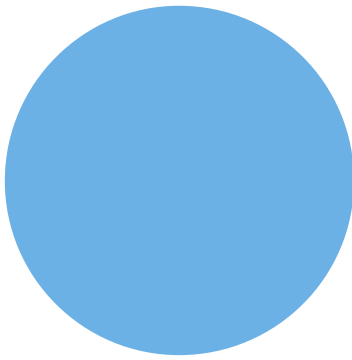
Este año regálate, o regala, el práctico neceser Hidratación profunda, de **Dove**. Contiene cuatro productos, ricos en agentes hidratantes y nutritivos, que dejarán tu piel suave, bonita e intensamente hidratada.



BRILLO DE PELUQUERÍA

Para conseguir un cabello con un aspecto y un brillo como si acabarás de salir de la peluquería, confía en la línea Hidratación Intensa, de **TRESemmé**. Estas Navidades puedes encontrarla en un cómodo neceser.





# NOSOTROS

## noticias



## Día Mundial de las Frutas y Verduras

Caprabo regaló 26.000 piezas de fruta de temporada a los niños que se acercaron a sus tiendas, para sensibilizarles sobre la importancia de comer sano.

Con motivo del Día Mundial de las Frutas y Verduras, el pasado 14 de octubre, Caprabo regaló 26.000 piezas de fruta de temporada a los niños y niñas que se acercaron a sus tiendas. En esta iniciativa, Caprabo colaboró con la asociación 5 al día, la cooperativa frutícola Fruits de Ponent y Grupo AN Alimentación Natural para sensibilizar a los más pequeños sobre la importancia de comer fruta a diario y llevar una dieta saludable desde la compra en el supermercado.

### Caja con frutas

Durante todo el día, los niños recibieron

una cajita de Halloween reutilizable y transformable en una máscara, con una pera confiteada en su interior. Además, hubo un sorteo en Facebook de una cesta de frutas y verduras de temporada, que incluía información sobre la necesidad de seguir una alimentación rica en este tipo de productos.

La acción forma parte del programa educativo "Elige bueno, elige sano", que este año ha llegado a la octava edición, en la que han participado más de 50.000 niños, de 8 a 12 años, de 127 centros educativos. Este proyecto tiene el apoyo de los departamentos de Salud y de Educación de la Generalitat de Catalunya.

## PARA ESCUELAS INFANTILES

Por segundo año consecutivo, Caprabo ha llevado a cabo una versión del "Elige bueno, elige sano" dirigida a escuelas de educación infantil. En este último curso escolar nuestras tiendas acogieron a 1.300 pequeños de 2 y 3 años. El proyecto es fruto de la colaboración con la cooperativa de iniciativa social Encís y el soporte de la Agencia de Salud Pública de Catalunya, y persigue enseñar hábitos de alimentación saludables en la primera etapa de la vida, además de ofrecer unas pautas para mejorar la dieta en los hogares de nuestro país.





## MARTIN GANDIAGA, NUEVO DIRECTOR GENERAL



Martin Gandiaga, director de Marketing del Grupo Eroski, ha asumido recientemente el cargo de director general de Caprabo en sustitución de Javier Amezaga, que continuará como administrador único de Caprabo. Natural de Bilbao, Gandiaga ha desarrollado su carrera profesional en el Grupo Eroski desde 1990 y entre sus nuevas competencias se encuentra situar a Caprabo como supermercado de referencia en proximidad e innovación.



## ESTRELLA SOLIDARIA DE CAPRABO

Caprabo colabora un año más con el programa de ayuda a la alimentación infantil "¡Ningún niño sin comida!" de Cruz Roja. La iniciativa se pone en marcha con una estrella solidaria por valor de 1 € para que los pequeños la colorean y la cuelguen en el árbol de Navidad. Los beneficios irán destinados a becas de comida para niños en riesgo de exclusión social.



## PREMIO HUMANA

La labor social de Caprabo ha sido reconocida por Humana en los VII Premios Humana de Reutilización Textil. Caprabo colabora con esta entidad en la recogida de ropa, calzado, complementos y textil de hogar que ya no se usan y a los que se da una segunda vida en un proyecto que promueve la creación y desarrollo de huertos sociales en el ámbito local.



## Promoción de productos catalanes

**La compañía ofreció descuentos de hasta el 50 % en más de 2.800 productos de proximidad.**

Los 282 supermercados que tiene Caprabo en Catalunya fueron escenario, durante el mes de octubre, de la tradicional campaña de promoción de los productos catalanes. Los clientes disfrutaron de hasta el 50 % de descuento en más de 2.800 productos de 400 pequeños productores y cooperativas agrarias. El objetivo de esta iniciativa es

fomentar el conocimiento de estos productos y su consumo. El compromiso de Caprabo con los productos de proximidad también se ha visto reflejado en la organización de nuevas ferias de promoción y degustación de la producción agroalimentaria de las comarcas. Las últimas han sido en el Camp de Tarragona, en la comarca d'Anoia, en las Terres de Ponent y en el Vallès.

### Gastronomía catalana

Por otro lado, Caprabo realiza una destacada labor en la reivindicación de la gastronomía catalana a través del espacio Chef Caprabo de L'illa Diagonal de Barcelona. El 27 de septiembre se presentó la Ruta de la Tapa y la XXVI Fiesta de la Anchoa de L'Escala, como antesala a las actividades preparadas en esta localidad de Girona.



## Tres nuevas tiendas franquiciadas

**Cada establecimiento encaja en uno de los tres modelos de franquicia que nuestra compañía ha puesto en el mercado: Caprabo, Rapid y Aliprox.**

Dentro de su plan de expansión a través de franquicias, Caprabo ha abierto recientemente tres nuevos comercios en Barcelona: un Aliprox, un Caprabo y un Rapid. El formato de tiendas Aliprox, que se acaba de incorporar en Catalunya, abre con un primer establecimiento situado en el barrio de Sants y que emplea a 5 personas. Se trata de un supermercado concertado, de 150 m<sup>2</sup>, que se adapta bien en espacios pequeños, está dirigido a un cliente urbano y proporciona una compra ágil y cómoda en un horario de 8:30 a 22:00

horas todos los días. Dispone de productos de proximidad, alimentos frescos y panadería. En la calle Joan Güell, 51, de Sants también ha inaugurado una tienda, de 250 m<sup>2</sup>, que abre de 8:00 a 23:00 horas cada día y tiene 6 empleados.

### Marcas líderes

Bajo la enseña Rapid Caprabo, lanzada por la compañía en 2015, se ha instalado una tienda en la Avda. Príncipe de Asturias, 37, en el barrio de Gracia. El espacio, con una plantilla de 7 personas y un horario de 8:00 a 23:00 horas, de lunes a domingo, incorpora 2.500 productos de marcas líderes y 1.000 de marca propia.



**Nuestra compañía ha abierto tres nuevos supermercados en la ciudad de Barcelona**



# ORO



EN 2016 NUESTROS CLIENTES ORO SE HAN BENEFICIADO DE

# 40.000.000 €

EN DESCUENTOS Y PROMOCIONES



Descubre tu Ahorro y todas las ventajas Oro en:

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

o en la App de Caprabo

App Caprabo



Hoy ahorro y mañana también.



## EN INVIERNO, MANDARINAS

Acaban de llegar a nuestras tiendas las deliciosas mandarinas de Fruites i Verdures Rams SCCL. Esta empresa familiar está ubicada en Amposta, en pleno corazón del Delta del Ebro, Reserva de la Biosfera.



## ARTESANA

Gustosa, con una piel inapreciable y una carne extremadamente fina, lo que la hace poco flatulenta... Así es la Mongeta del Ganxet cocida de L'Agrària.



## CATEGORÍA SUPERIOR

Si buscas un aceite de oliva de alta calidad y de proximidad, prueba Select Cast, de Soldebre. Ubicada en Tortosa (Baix Ebre-Tarragona), esta empresa obtiene su aceite de oliva directamente de aceitunas y solo mediante procedimientos mecánicos.

## TIEMPO DE CELEBRAR

Déjate seducir por las finas burbujas del cava brut Blanca de Cavas Masachs. Ideal para servir en las fiestas que ahora se acercan, está elaborado siguiendo el método tradicional y a partir de las variedades típicas macabeo, parellada y xarel·lo.



## PARA BRINDAR

De color amarillo pálido, con aromas a fruta fresca y un toque de pastelería, el cava brut reserva Escofet Rosell 1731 es perfecto para acompañar desde pescados y mariscos hasta carnes ligeras, pastas y arroces.



## ECOLÓGICO

Elaborado con garnacha negra y siguiendo los parámetros que marca la viticultura ecológica, Boira 2015, de Raimat, es un vino joven que te va a sorprender. De cuerpo intenso, marida muy bien con los platos de carne y las tablas de quesos. DO Catalunya.



art.  
**1**

**Todo comprador tiene la libertad de disfrutar de la variedad y de escoger lo que más le guste.**

## DIVERTIDO

Fresco y mineral en boca, con un toque sedoso. El Xitxarel·lo, el vino más "atrevido y malhablado" de Caves Martí Serdà, tiene un final largo y agradable. Marida con marisco, pescado, pasta, sushi, arroces y carnes blancas.



## MODERNO

Con nueve meses en barrica de roble francés, boscSilvestre, de Costers del Sió, es un vino de carácter frutal y fresco. De color rojo cereza, es agradable y carnoso en boca. Combina con carnes y caza. DO Costers del Segre.



## FRESCO

Atractivo y sabroso, el vino monovarietal Ramón Roqueta 2015 Garnacha seduce por su color rojo cereza y sus aromas de fruta roja sobre un fondo floral. Al catarlo deja un agradable frescor en boca. DO Catalunya.



## EQUILIBRADO

De color púrpura intenso con reflejos violáceos, Puntils Negre 2015, de Cooperativa Agrícola Garriguella, es amplio, redondo y equilibrado en boca. El final es largo, persistente y aterciopelado. Ideal para maridar con carnes, embutidos, pasta y quesos. DO Empordà.



## RECORRIDO LARGO

Complejo, con aromas florales y recuerdos de fruta fresca, el vino Babalà, del Celler Cooperatiu d'Espolla, es muy goloso, equilibrado y persistente. Para tomar como aperitivo y acompañando platos ligeros.





# los 5 sentidos de... Oriol Ivern\*



## Si tuvieras que escoger un aroma, ¿con cuál te quedarías?

El humo, porque simboliza el relax, el estar con los amigos haciendo una barbacoa... En estos años lo hemos buscado de todas las formas posibles.

## OÍDO ¿Qué sonido necesitas para poder trabajar?

Mi música de fondo es la radio; desde muy pequeño la escucho constantemente. Otro momento es al llegar al restaurante; estoy solo y me pongo a escuchar mi tertulia política.

## TACTO ¿Cómo juegas con la creación de texturas?

Con cierto equilibrio, pero considero que esta "imposición" es algo que está un poco sobrevalorado y no responde a la realidad. Uno no puede dejar de imaginar unos pies de cerdo con llanegas o un cap i pota... Todo tiene la misma textura y es una maravilla.

## VISTA ¿Hasta qué punto es importante la vista para saborear la comida?

Es muy importante siempre y cuando no condicione el sabor final del plato. Si modificamos totalmente el cocinado para que sea atractivo, no tiene ningún valor.

## Destácanos un plato de la carta del Hisop que te seduzca con solo mirarlo.

El salmonete crudo, cortado como un sashimi y acompañado de una mayonesa de miso y moluscos. En la sala le damos calor con un soplete para que afloren los aromas.

## GUSTO ¿Con qué alimento disfruta más tu paladar?

Actualmente con el pescado salvaje, cada vez más caro y exclusivo, porque al cabo de unos años lo consumiremos solo de piscifactoría.

## Te encanta trabajar con el contraste de sabores.

**Descríbenos tu combinación más creativa.** Sería el foie after eight, que surgió de un juego con el equipo. Deseábamos hacer algo que quedara muy bien con los amargos y los dulces, y alguien dijo: "¿Y esa chocolatina de menta tan empalagosa...?". Aunque escépticos, decidimos probar y está en la carta desde hace siete u ocho años.

## En el gastrobar que abriste en Estocolmo, ¿qué tapa o platillo tiene más éxito por su sabor?

La gente sigue alucinando desde el primer día con el delicioso chocolate con aceite.

## OLFATO Piensa en un olor que suponga algo especial para ti.

El arroz hervido con merluza en casa de mi madre, porque me recuerda el olor del día a día, la infancia, la familia... Oler los perfumes del perejil, del ajo, de la merluza al final de la cocción... me hace sentir bien.

\* A los 12 años, Oriol Ivern supo que lo suyo era la cocina, así que, al finalizar primaria, estudió 5 años de Hostelería en Cambrils (Tarragona). Creció profesionalmente en prestigiosos restaurantes de Suiza, Francia, Inglaterra y España hasta abrir Hisop en 2001, un referente de la cocina catalana contemporánea que, desde 2010, posee una estrella Michelin. Hisop. Passatge Marimon, 9. Barcelona. Para reservas: 93 241 32 33.



**NESCAFÉ**  
Cappuccino

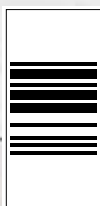
TU CAPRICHIO  
CREMOSO  
DE CADA DÍA







Descubre el  
**Original**



## CÓMO PREPARAR TU SOBA



Hierve agua. Retira la tapa.  
Abre el envase y separa la  
bolsita de la salsa.



Deja reposar  
3 minutos.



Escurre  
el agua.



Echa el contenido de la  
salsa, remueve y...  
**¡a disfrutar tu Soba!**