



amb **EROSKI**



N. 336 / ANY XL
2 EUROS

Especial ☆ Nadal

Sabor

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

40 RECEPTES
EXQUISIDES
PER FER
A CASA

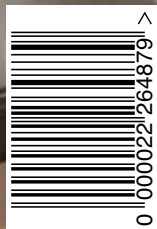
DIES ESPECIALS

ENTRANTS, PRIMERS, SEGONS, AMANIDES I POSTRES

UN MENÚ VEGETARIÀ
MOLT ORIGINAL

IDEES IRRESISTIBLES
AMB XOCOLATA

ELS MILLORS VINS
I CAVES PER BRINDAR





de Temporada

A Borges seleccionem acuradament les fruites de més qualitat en el seu moment òptim per obtenir el millor sabor.



ORELLANES
- D'ALBERCOC -



FIGUES
- SEQUES -



DÀTILS
- SENSE PINYOL -



PRUNES
- SENSE PINYOL -



PANSES
- SENSE LLAVORS -



Que bo que és!





Edició 336 Nadal 2016 Any XL

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

Realització i edició:
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Frederico Fernandes

Consell editorial:
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacció: Montse Barrachina, Ana Blanca, Olivia Majó, Martina Rodríguez i Iris Osorio (correctora)

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

Fotografia: Joan Cabacés

Impressió: Rotocayfo
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

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

Foto de portada: Dani Muntaner i Joan Cabacés



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

editorial

A Caprabo estem al teu costat

Arriba el Nadal i, com sempre, volem que gaudeixis de les celebracions familiars sense preocupar-te de la butxaca. Vam començar l'any 2016 amb el compromís de fer-te la vida més fàcil i desitgem haver-hi contribuït amb el nostre granet de sorra perquè ho hagi aconseguit.

I, per al 2017, no t'amoïnis: seguirem al teu costat! A més d'oferir-te la millor qualitat a un preu immillorable, també tindràs a la teva disposició, perquè triïs lliurement, més descomptes en una gran varietat de marques i, com sempre, una selecció dels millors productes frescos i de proximitat. Porta sempre a sobre la targeta client El Meu Club Caprabo; és la teva gran alidada per estalviar.

La revista Sabor... de Nadal que tens a les mans també et vol ajudar en aquests dies tan especials. A més de passar una bona estona amb l'entrevista a la cantant Lucrecia,

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



hi trobaràs propostes per preparar els teus menús nadalencs i triomfar en aquestes dates festives.

Entrants, primers, segons, postres... Hi ha més de 40 receptes delicioses per a tots els gustos i necessitats. No te les perdís!

En aquests dies de festa, prepara't per gaudir també amb la nova web Chef Caprabo. Entra a www.chefcaprabo.com i descobriràs, amb un clic, centenars de receptes i articles relacionats amb el món de la gastronomia i la nutrició. A més, si et subscrius a la nostra newsletter participaràs en el sorteig de 3 premis de 200 €. Ets el xef de la casa? Segur que aquests dies t'ho passaràs d'allò més bé!

Bon Nadal!



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

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

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

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a

chefcaprabo.com



61



46



54

06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 EL NOSTRE MENÚ

12 NOVA WEB CHEF CAPRABO

14 PRODUCTES EROSKI SELEQTIA, NOVA IMATGE

16 SABER ESCOLLIR: PLAERS TRADICIONALS PER A LA SOBRETAULA

82 ELS 5 SENTITS DE... ORIOL IVERN

NOSALTRES: CAPRABO

77 NOTÍCIES

80 NOVETATS

★☆☆ DIA A DIA

18 **El meu sabor** Positiva, sincera, tendra... pur amor. La cantant Lucrecia ens obre el seu gran cor i ens parla dels seus projectes.

22 **Cuinar amb nens** La xocolata és un producte que desperta passions entre els nens i entre els no tan nens. Pots fer-la servir per preparar bombons i un deliciós salami.

26 **Menú vegetarià** La xef Teresa Carles ens proposa tres plats deliciosos per preparar un menú que produirà sensació.

30 **La teva compra més intel·ligent** En aquestes dates, confia en les nostres marques pròpies per fer els teus menús festius. No et decebran!

34 **Avui tenim...** El llamàntol i el cabrit són dos ingredients que triomfen a totes les celebracions. Descobreix-los amb les nostres receptes.

☆☆★ DIES ESPECIALS

39 **Especial temporada**

40 **Entrants** Propostes suggeridores per començar la festa amb molt bon gust de boca.

42 **Primers** Milfulls vegetal, crema de col llombarda i pastís salat amb fruits de mar. Tres idees exquisides per sorprendre els teus convidats.

46 **Segons** Des d'un lluç amb crosta de festucs fins a un pollastre farcit. Deliciosos plats principals que et faran quedar molt bé.



TOTES LES RECEPTES DE SABOR...
A LA NOSTRA NOVA WEB
WWW.CHEFCAPRABO.COM

49



68

- 52 **Amanides** Són un complement magnífic a la taula. De ruca amb pop, d'escarola amb taronja o de créixens amb litxis... Tria la que més t'agradi.
- 54 **Postres** Semifred de móres, mousse de mojito i cassoletes amb xantillí. Idees dolces per tancar els àpats de Nadal com cal.
- 60 **Tradicional o reinventada** Et proposem dues formes diferents de preparar la tradicional escudella i el card amb ametlles i pernil. Bon profit!
- 64 **Sabor del món** Els molinets de pasta de full amb melmelada de pruna ocupen un lloc destacat a la gastronomia nadalenca finlandesa.



GUANYA
200 €
EN COMPRES





Subscriu-te a la newsletter de www.chefcaprabo.com i participa en el sorteig de 3 premis de 200 € en compres.

Més informació a la pàgina 13.

☆☆☆ TENDÈNCIES

- 68 **Còctel & gourmet** Per donar la benvinguda o acabar la celebració, aquest còctel refrescant, amb menta i una base cítrica, triomfarà en qualsevol moment.
- 70 **Beure** Moltes sobretaules festives acaben amb un glop de whisky. Et presentem alguns dels més representatius.
- 74 **Shopping gourmet** Les nostres botigues tenen a la teva disposició productes d'alimentació i begudes per regalar i per quedar molt bé.
- 76 **Shopping bellesa** A la nostra secció de perfumeria trobaràs suggeriments molt variats per regalar als teus éssers estimats.

ENTRANTS I AMANIDES

Amanida d'escarola, taronja, dàtils i vinagreta de menta 	52
Amanida de créixens, litxis, maduixes, formatge feta i vinagreta de pinyons 	53
Amanida de llamàntol amb alvocat	35
Amanida de ruca, pop i vinagreta de fruita de la passió	52
Bròquil saltat amb pinyons, dàtils i foie	33
Endívies amb bombons de formatge de cabra 	32
Farcellets de botifarra negra	40
Farcellets de gambes	40
Rotlles de salmó i carbassó amb anet	40
Tapetes de bolets amb ou filat 	40
Torrades d'ou de guatlla amb sobrassada	40

PRIMERS


Card amb ametlles i pernil	62
Card amb suc de pernil i formatge mascarpone	63
Crema de col llombarda amb bacallà	43
Escudella tradicional	60
Escudella versió moderna	61
Galet farcit de pilota de carxofes 	28
Milfulls vegetal amb tomàquet sec 	42
Pastís salat amb fruits de mar	44

SEGONS

Arròs moro amb pollastre i plàtan mascle	19
Cabrit amb poma i carxofes	37
Foie i mango amb reducció de moscatell	49
Galtes de vedella amb bolets	50
Lluç amb crosta de festucs	47
Pollastre de corral amb magrana, raim i moscatell	51



53

Rap amb gambes i cols de Brusselles	48
Salmó tofu amb espinacs al wok i salsa de ceps 	28
Sípies farcides d'espinacs, panses i pinyons	46
Tall rodó de vedella amb bacó i poma	33

POSTRES I BEGUDES

Bombons de crema de cacau i avellana	24
Bombons de festucs	24
Bombons de xocolata	24
Còctel de Nadal	69
Mousse de mojito	56
Mousse de torró amb gerds	33
Parfait de iogurt de soja amb compota de fruites	29
Pastissets amb xantillí i compota de pinya	58
Pastissos de Nadal finlandesos (joulutortut)	66
Salami de xocolata	23
Semifred de móres	55

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

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fàcil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



menys d'1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES



plats sense carn ni peix

Agraïments





¿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.

El nostre menú

UN NADAL DE PRIMERA

Per a una gran celebració, un gran cava de gust tradicional amb més de 50 mesos de criança que li transmeten matisos de vainilla i fлека. Mestres sempre identifica la data de degollament a l'etiqueta. La proximitat d'aquesta data garanteix la vivor del cava.



44 Pastís salat amb fruits de mar



35 Amanida de llamàntol amb alvocat



55 Semifred de móres



51 Pollastre de corral amb magrana, raïm i moscatell



69 Còctel de Nadal



24 Bombons variats



MESTRES VISOL GRAN RESERVA PREMIUM
Cava Mestres. DO Cava. Xarel·lo 40 %, macabeu 35 % i parellada 25 %

PICA-PICA PER CAP D'ANY

Vi negre jove amb una criança de 10 mesos i un bon acoblament de cinc varietats. Es mostra potent, però entra en boca de manera suau i envellutada, amb una acidesa que aporta frescor i uns tanins polits que resulten amables i rodons en boca.



40 Rotlles de salmó i carbassó amb anet



40 Farcellets sorpresa



49 Foie i mango amb reducció de moscatell



58 Pastissets amb xantillí i compota de pinya



GOTIM BRU TINTO CASTELL DEL REMEI.
DO Costers del Segre. Ull de llebre 30 %, garnatxa 25 %, cabernet sauvignon 25 %, merlot 15 % i sirà 5 %

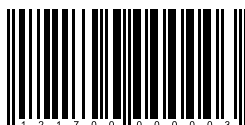


Et desitja Bon Nadal



0,10€
DESCOMPTE

Cupó descompte immediat per la compra de
Harina de Fuerza 1Kg.
Promoció vàlida del 28 de novembre de
2016 al 21 de març de 2017 amb la
targeta el Meu Club Caprabo

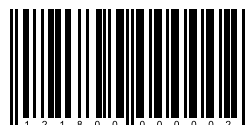


2



0,20€
DESCOMPTE

Cupó descompte immediat per la compra de
**Lasaña
¡Directas al Horno! 224g.**
Promoció vàlida del 28 de novembre de
2016 al 21 de març de 2017 amb la targeta
el Meu Club Caprabo



2



0,20€
DESCOMPTE

Cupó descompte immediat per la compra de
Galet 450g.
Promoció vàlida del 28 de novembre de
2016 al 21 de març de 2017 amb la
targeta el Meu Club Caprabo



2



PER A CELEBRACIONS VEGETARIANES

L'albariño porta aires de frescor a la taula, excepte a les carxofes, sempre matavins. Blanc de gran versatilitat, resulta fruïter, delicat i sempre elegant. Pel volum que presenta, és aconsellable més enllà del marisc.



53 Créixens, litxis, maduixes, formatge i vinagreta de pinyons



28 Galet farcit de pilota de carxofes



28 Salmó tofu amb espinacs al wok i salsa de ceps



29 Parfait de iogurt de soja amb compota de fruites

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



PROPOSTES NADALENQUES MÉS LLEUGERES

Un brut nature sempre serà un bon aliat de la gastronomia i la bona taula, menys aconsellable com a vi d'aperitiu o per postres. Amb 36 mesos de criaça, aquest cava clàssic ofereix aromes de fruita madura i d'herbes seques.



42 Milfulls vegetal amb tomàquet sec



52 Amanida d'escarola, taronja, dàtils i vinagreta de menta



46 Sípies farcides d'espinacs, panses i pinyons



56 Mousse de mojito

TORELLÓ BRUT NATURE GRAN RESERVA
Cavas Torelló.
DO Cava.
Macabeu, xarel·lo i parellada



FESTES AMB GUST MARÍ

Quan el peix es presenta amb salsa i els sabors del mar tenen la força del pop poden acompanyar-se amb negres joves d'estructura mitjana. Un criaça de La Rioja d'ànima clàssica farà un bon paper acompanyant, sense imposar-se.



43 Crema de col llombarda amb bacallà



52 Amanida de ruca, pop i vinagreta de fruita de la passió



48 Rap amb gambes i cols de Brussel·les



33 Mousse de torró amb gerdos

VIÑA REAL CRIANZA CVNE.
DOQ Rioja.
Ull de llebre 90 %, carinyena, graciano i garnatxa 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

NOVA WEB
www.chefcaprabo.com



RECEPTES I INFORMACIÓ CULINÀRIA EN UN SOL CLIC

**A Caprabo estem d'estrena: acabem de llançar la nova web
www.chefcaprabo.com, on trobaràs tota la informació que necessites relacionada
amb el món de la cuina i de la nutrició, actualitzada setmanalment.**



(1)



(2)

T'estàs iniciant en el món de la cuina? O ja n'ets un expert i busques noves idees? Tant se val quin és el teu perfil, tenim els continguts que necessites. Entra a la nostra nova web www.chefcaprabo.com i veuràs com se t'obrirà tot un món de possibilitats.

Per facilitar-te les coses i ajudar-te a trobar allò que busques d'una manera més senzilla, hem dividit la web en quatre grans apartats:

Receptes per a tots (1)

Aperitius i tapes, primers, segons, postres... Si necessites idees per cuinar, al nostre apartat de receptes trobaràs el que busques. T'oferim centenars de receptes i moltes propostes noves cada setmana. I, perquè et sigui més fàcil trobar la més adequada, hi hem inclòs informació pràctica com el tipus de dieta (baixa en calories, baixa en sucres, sense gluten, sense lactis o per a nens), de recepta (arrossos, cremes i sopes...), el grau de dificultat, el preu i el temps de preparació.

A cada una de les receptes, a més d'especificar els ingredients per fer-la i el pas a pas detallat, t'oferim informació nutricional perquè sàpigues què t'aportarà el plat.

Una altra novetat que hem preparat per a tu són els especials, interessants recopilacions de receptes: pasta, llegums... Amb un sol clic se t'obrirà un món d'idees que et seran molt útils.

Escola de cuina (2)

En aquest apartat trobaràs tot tipus d'informacions pràctiques que t'ajudaran al teu dia a dia a la cuina.

Hem dedicat un espai als cursos de cuina Chef Caprabo que se celebren al centre comercial L'illa Diagonal a Barcelona. També t'oferim tota mena d'articles relacionats amb el món de la nutrició, trucs i consells per cuinar, idees per compartir i celebrar amb la família o els amics al voltant d'una taula... A més, hem preparat per a tu un glossari ordenat alfabèticament, amb una pràctica recopilació de termes culinàris perquè resolguis els teus dubtes en un tres i no res.

Món cuina (3)

Aquí trobaràs les darreres notícies relacionades amb el món de la cuina, informació sobre les tendències en alimentació i gastronomia, i molts articles perquè mai no et falti inspiració.

Revista Sabor... (4)

T'has perdut algun número de la revista Sabor...? Des d'aquest apartat podràs accedir còmodament a l'hemeroteca de la nostra revista trimestral, consultar els continguts en línia de manera interactiva o descarregar-te el PDF per assaborir amb calma els nostres articles quan et vingui de gust.

Aprofita una estona de calma, entra a www.chefcaprabo.com i prepara't per gaudir dels nostres continguts. Bona lectura!



GUANYA
200 €
EN COMPRES

Subscriu-te a la newsletter de www.chefcaprabo.com i participa en el sorteig de 3 premis de 200 € en compres.

Participaran en la promoció totes les subscripcions formalitzades entre el 5 de desembre i el 8 de gener del 2017. Per concursar-hi, és obligatori facilitar el nom i una adreça de correu electrònic, que es farà servir per informar els guanyadors dels premis. Per a més informació, entra a: www.chefcaprabo.com



(3)

(4)



SELEQTIA

Aquest Nadal redescobreix la nostra marca pròpia més gourmet. A més d'oferir-te una gran varietat de productes a un preu immillorable, estan avalats pels millors experts del Basque Culinary Center. Els pots trobar a les nostres prestatgeries!

Comparteix
el bo
i millor





Qualitat avalada pel Basque Culinary Center



"Avaluem aspectes com la textura, el sabor, l'aroma, l'aspecte visual, els ingredients i l'elaboració dels productes."

Joxe Mari Aizega, director general del BCC.



Tenim cura de la nostra gamma de productes gourmet fins a l'últim detall. Per aquest motiu, col·laborem amb el Basque Culinary Center per testar el seu sabor i qualitat. Només així podem oferir-te el millor.

Testat pel



basque
culinary
center

Tots els productes que tinguin el segell del BCC han estat tastats pels seus experts, busca'li!

Dolça [★] temptació

Polvorons, neules, tortell de Reis...
Al nostre país gaudim d'un gran
assortiment de dolços típics d'aquestes
dates. Qui pot resistir-se a aquests capricis?

Text Montse Barrachina

POLVORONS

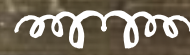
FIGURETES DE
MASSAPA

CONFITS

NEVADITOS

MANTECADOS

Serveix-los a la sobretaula, amb cafè, te i licors



Els dolços de Nadal són fruit de receptes molt antigues que han perdurat al llarg dels segles. Grecs, romans, àrabs, hebreus, cristians... van deixar la seva empremta en productes elaborats amb ingredients tan simples com l'ametlla, la mel i el sucre. Aquesta exquisida rebosteria s'ha conservat gràcies al saber fer dels mestres pastissers i a la gran tasca que han dut a terme les monges de clausura, que elaboren aquests pastissos seguint fidelment el receptari original.

NEULES

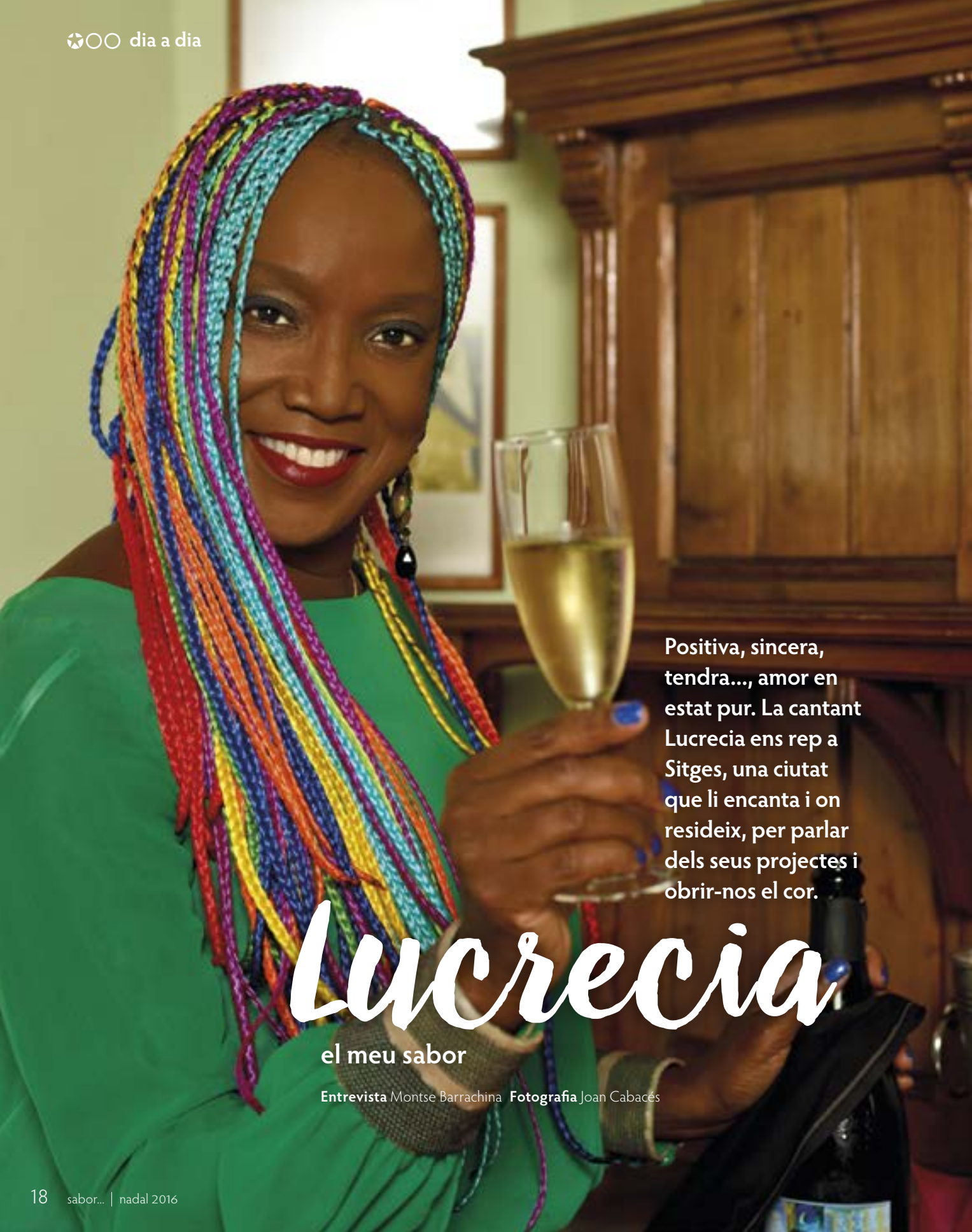
TORTELL DE REIS

Un dels dolços més típics d'aquestes dates és el massapà, que els àrabs anomenaven *mautha-ban* ('rei assegut') perquè sobre la pasta imprimien el relleu d'una moneda amb l'efígie d'un califa assegut. Però l'elaboració que nosaltres coneixem va arribar durant el segle XVI de la mà de les monges del convent de San Clemente, a Toledo, que van fer un "pa de massa" amb ametlla i sucre aixafats per combatre la fam. Més endavant, es va fer habitual afegir-hi patata, clara d'ou, aigua o xarop de blat de moro per treballar millor la massa i modelar-la fent formes o figuretes.

Típics d'Andalusia
Uns altres pastissos molt populars són els *mantecados*, petits pastissos que es fan amb llard de porc, farina de blat i sucre. Les localitats sevillanes d'Antequera i Estepa es disputen l'autoria d'aquests dolços, que es van començar a produir al segle XVI per un excés de cereals i de llard de porc. Perquè els *mantecados* aguantessin frescos més temps, al segle XIX Filomena Micaela Ruiz, de l'Estepa, els va donar una textura seca amb menys llard, més farina i ametlla mòlta. Així van néixer els polvorons, que es presenten embolicats amb paper de seda per aixafar-los abans de consumir-los i evitar que s'esmicolin.

Les *hojaldrinas* o *nevaditos*, també propis d'Andalusia, són molt semblants als anteriors. S'elaboren amb llard de porc, sucre, suc de taronja i vi. Per dins porten capes de pasta de full que els donen una textura i un gust característics. D'altra banda, de la província de Toledo provenen les *marquesas*, uns pans de pessic petits i esponjosos, que es preparen amb farina d'ametlles, ou, sucre i ratlladura de llimona. També formen part de la rebosteria nadalenca els confits, petites ametlles confitades tradicionals del País Valencià. És possible que el seu origen es trobi a l'antiga Grècia, on es regalaven ametlles banyades amb mel com a record dels casaments, o a la Roma clàssica, on es preparaven uns confits similars per als batejos.

Origen religiós
Pel que fa a les neules, provenen del pa d'àngel que s'ofereix a les esglésies. Són fulles primes de pasta de farina, sucre, mantega i canyella, fràgils i en forma de tub. A l'època medieval eren molt populars entre els reis i els senyors. Finalment, un dels dolços més esperats és el tortell de Reis, perquè es consumeix el 6 de gener per berenar. És un pa dolç, guarnit amb fruita gebrada i empolsat amb sucre. Al seu interior se sol amagar una fava i la figureta d'un rei.



Positiva, sincera, tendra..., amor en estat pur. La cantant Lucrecia ens rep a Sitges, una ciutat que li encanta i on resideix, per parlar dels seus projectes i obrir-nos el cor.

Lucrecia

el meu sabor

Entrevista Montse Barrachina Fotografia Joan Cabacés

Tinc una puerilitat interna que sent el meu fill i em diu que dono alguna cosa que les altres mares no donen.

Va créixer en un ambient ple d'imaginació, guarnit per la música. No hi ha dubte que la Lucrecia estava destinada a lliurar-se a aquest preciós art. Interpreta, compon, produeix i desborda una energia i felicitat innates que contagia als qui té a prop.

Ha estat una sorpresa veure't novament amb Los Lunnis després d'una llarga absència. Trobaves a faltar el programa? Doncs sí. És un programa lúdic per a tota la família però, sobretot, és molt educatiu per als nens. Ells necessiten programes infantils i a Los Lunnis es parla d'història i de llegendes, perquè sàpiguen molt més de la infantesa que de l'edat adulta.

Com creus que et veuen els nens?

Com em veus...! Alegre, propera, franca i realment pueril. Tinc una puerilitat interna que sent el meu fill i em diu que dono alguna cosa que les altres mares no donen. Suposo que veuen en mi comprensió, molta paciència i també fragilitat.

Però, realment, què hi ha darrera de les trenes de colors i del teu somriure?

Una dona molt responsable, molt intuïtiva, plena d'amor i de moltíssima alegria. Sóc famosa, però porto una vida molt tranquil·la. No visc de memòries passades.

El teu look t'ha ajudat a treballar amb el públic infantil. Segur que tens moltíssimes anècdotes dels teus cabells.

Moltes! Sempre em pregunten per què tinc els cabells de colors. Un cop, una línia aèria em va demanar que viatgés a Mallorca. I, quan vaig ser allà, al cotxe, pregunto: "I per què m'heu trucat exactament?". I em diuen: "Atenem nens amb càncer terminal". Jo mai no havia dit que havia patit càncer de mama, no sabia què fer, i va ser un dels primers cops que ho vaig verbalitzar. Començo a parlar sobre moltes coses de la vida i una nena em diu: "Vols dir que >>>



EL MEU PLAT PREFERIT

CUINA: VICTÒRIA TURMO; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA; PLAT: VB ESTUDI

ARRÒS MORO AMB POLLASTRE I PLÀTAN MASCLE



mitjana



1 a 3 €



35'

INGREDIENTS PER A 6

• 150 g de *frijoles negres* • 1 pebrot vermell o verd • 550 g d'arròs blanc

Per al mojo

• 3 cullerades d'oli d'oliva • Grans d'all • Sal

Per al pollastre

• 12 cuixes de pollastre • 3 cebes • 1 pebrot vermell • 1 cabeça d'all • 3 tomàquets madurs • Oregana • 1 pastilla de brou de pollastre • Oli d'oliva • Sal i pebre

Per a l'acompanyament de plàtan

• 3 plàtans mascle • Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Escalfa aigua en una olla a pressió, de mida mitjana, fins a la meitat del recipient. Quan arrenqui el bull, aboca-hi els *frijoles*

negres amb el pebrot i fes-los coure 45 minuts, fins que estiguin tous.

2. Incorpora-hi l'arròs. Vigila la mesura de l'aigua (ha de ser la mateixa que la de l'arròs) perquè aquest quedi ben desgranat. Barreja-ho bé i cou-ho durant 15 minuts.

3. Per fer el *mojo*, sofregeix els alls matxacats amb l'oli i la sal. Quan estiguin fregits, aboca el *mojo* sobre l'arròs ja cuit.

4. Per al pollastre, sofregeix les cebes, el pebrot, l'all, els tomàquets, l'oregana, la pastilla de brou i el pebre, tot al gust de cada un. Reserva-ho. En una altra cassola, enrosseix les cuixes de pollastre. Tot seguit, barreja-ho tot i deixa-ho coure durant 45 minuts.

5. Pela el plàtan i talla'l de forma transversal. Escalfa oli en una paella, afegeix-hi el plàtan i salta'l fins que quedi enrossit. Treu-lo, aixafa'l i deixa'l que s'assequi perquè quedi ben cruixent.

6. Serveix els ingredients com si fos un plat combinat.

“ Em vaig aficionar a cuinar quan vaig haver d'alimentar el meu fill i vaig preferir fer-ho jo.

» a tu et van sortir les trenes de colors perquè et van fer radioteràpia?”. Va ser un dia realment fort per a mi...

Acabes d'estrenar el musical *Una bruixa a Barcelona*.

És la història d'una nena que surt molt amb els pares i l'arribada d'una germaneta la separa d'ells. Parla de l'amor, l'amistat i la xocolata desfeta. De petita, en arribar a Barcelona des de Cuba amb la família, els meus cabells es van tornar de mil colors. Llavors vaig saber que tenia poders màgics. És un passeig per les icones arquitectòniques més importants de Barcelona a través de la meva música, amb dissenys de Philip Stanton, escrita i dirigida per Edu Pericas, amb molta alegria, fantasia i conclusions meravelloses. Estarem al Teatre Victòria de Barcelona tot l'hivern i, després, de gira.

A més de cantant, ets compositora i productora. D'on et ve la inspiració?

A la meva família hem crescut amb molta inspiració i molta música. Els pares van compondre les meves primeres cançons. Al meu disc *Me debes un beso* hi vaig incloure una cançó que la meva mare em va deixar al contestador quan els contestadors encara eren de cinta. Això de compondre també ho dec al fet que la discogràfica em va dir que seria molt important per a mi com a cantant. Podria no haver estat una bona compositora, però sí, sóc bona: vaig compondre la banda sonora de *Balseros*, amb la qual vam anar als Oscar, i amb *Mi gente* vaig guanyar el Premi de la Música.

Has explorat diferents gèneres musicals...

Vaig provar la música nord-americana en un concert juntament amb l'Orquestra Simfònica de Barcelona. Amb *Mi gente*,



em vaig introduir al pop llatí i a la música tradicional cubana. I ara tinc un nou camí amb dos *singles* de l'àlbum *La vida es un carnaval*, un electropop llatí fàcil d'escoltar. També m'encanten els boleros.

El desig de transmetre amor als altres t'ha dut a crear els Premis Alegria de Viure...

Sí, i ja anem per la cinquena edició. Premien personalitats que desperten alegria de viure als camps de la ciència, l'esport, la cultura i la solidaritat.

Cuba, el teu país, ha iniciat un procés de canvi. Com el veus?

Serà un procés que trigarà molt fins a arribar a totes les capes de la societat. El més importat és que es llimin diferències, que es respectin els punts de vista dels cubans de Cuba i de l'exterior, i que els cors es netegin perquè tot torni a néixer.

Tens un fill adolescent. Com definiries la vostra relació?

Bella! Intensa! Saps que és un moment de canvi, que has deixat enrere la infantesa, els Lunnis, els petonets de xocolata...

Intento tenir-lo a prop, però també li permeto una mica de distància. Li dic que el més important és el seu creixement personal. Si a casa teva hi ha força i sents que tens suport, seràs una persona amb bases sòlides.

T'agrada la cuina?

Mira, jo cuino per l'olor. Quan un plat està bé, l'olor em crida. Vaig aprendre a cuinar a casa, amb la mare, però realment m'hi vaig aficionar quan vaig haver d'alimentar el meu fill i vaig preferir fer-ho jo mateixa en comptes de comprar farinetes. Sóc molt dedicada!

Has triat un plat cubà, l'arròs moro, com a preferit. Per què?

M'encanta! El nom ve dels moros i els cristians, per això es fa amb arròs blanc i *frijoles* negres. A Cuba, ma mare el preparava cada diumenge, però al meu pare li agradaven els *frijoles* amb brou, perquè l'arròs moro és molt sec. Així que cada cap de setmana hi havia una petita lluita familiar. No ho dubtis: si convido algú a dinar a casa faig cuina cubana, i l'arròs moro n'és una mostra.

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



cuinar
amb nens

Xocolata

per a tots!

La xocolata és un ingredient que desperta passions, tant entre els nens com entre els no tan nens. En forma de bombó o de pastisset, no hi ha qui s'hi resisteixi.

Cuina Victoria Turmo **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona
Nen Pol Ortigosa (fill de Juan Carlos Ortigosa, treballador de Caprabo)





SALAMI DE XOCOLATA



fàcil



1 a 3 €



25' + nevera + congelador

INGREDIENTS

PER A 2 PASTISSETS

- 200 g de xocolata negra 70 %
- 100 g de mantega (o margarina)
- 2 rovells d'ou
- 1 paquet de galetes maria de mantega
- 1-2 cullerades de sucre en pols

ELABORACIÓ

- 1.** Trenca la xocolata a trossets i posa-la en un recipient resistent a l'escalfor. Afegeix-hi la mantega, també a trossets, i posa el recipient sobre una olla amb aigua bullent (la part inferior del recipient no ha de tocar l'aigua). Desfés la xocolata al bany maria i vés remenant amb una cullera de fusta.
- 2.** Quan la xocolata estigui desfeta i formi una barreja cremosa i suau amb la mantega, treu-la del bany d'aigua i deixa-la refredar del tot.
- 3.** Incorpora-hi els rovells d'ou.

Barreja-ho i reserva-ho.

- 4.** Trenca les galetes a trossos irregulars i incorpora-les a la barreja de xocolata. Pasta-ho fins a obtenir una pasta que es pugui modelar fàcilment amb les mans.
- 5.** Posa un rectangle de paper d'alumini sobre el taulell de cuina i, a sobre, posa-hi un rectangle de film transparent. Escampa la barreja amb una longitud d'uns 35 cm i, tot seguit, doblega l'embolcall de plàstic pels extrems per donar-li forma de llonganissa. Cargola els extrems de l'embolcall de plàstic i tanca les puntes amb

una mica de corda, com si fos un caramel.

- 6.** Embolica el salami de xocolata amb paper d'alumini i posa'l al congelador 2 hores o tota la nit perquè s'endureixi.
- 7.** L'endemà, o quan el salami estigui dur, fes-lo rodar pel taulell per donar-li forma i, tot seguit, retira el paper d'alumini i el de plàstic. Posa'l a la nevera.
- 8.** Escampa el sucre en pols per sobre del taulell de la cuina i fes-hi rodar el salami perquè s'impregni bé. Talla unes rodanxes no gaire fines i serveix-lo.

BOMBONS DE XOCOLATA



mitjana



1 a 3 €



30' + nevera

INGREDIENTS PER A 15 UNITATS

- 125 g de xocolata negra 70 %

Per a l'acabat final

- Llapis de pastisseria de colors i pols daurada

ELABORACIÓ

1. Trenca la rajola de xocolata a trossos, posa'ls en un cassó petit i desfés-los al bany maria en un altre cassó més gran; vés remenant sense que l'aigua arrenqui el bull. Treu-lo del foc.

2. Posa la xocolata desfeta al motlle de silicona triat (molt net i sec) amb l'ajut d'una cullera.

Quan el motlle estigui ple, fes-li uns cops als laterals perquè surtin les bombolles d'aire que es creen en omplir els forats. Fes la volta al motlle i deixa caure la xocolata al cassó anterior.

3. Tapa el motlle amb film transparent i posa'l a la nevera uns 30 minuts. Quan la xocolata estigui cristal·litzada, treu el motlle de la nevera.

4. Omple el motlle amb la resta de xocolata tèbia i retira la xocolata sobrant amb una espàtula. Tapa-ho novament amb film i posa-ho a la nevera 1 hora, aproximadament. Treu el motlle de la nevera i desemmotlla'l.

5. Decora els bombons al gust de cada un: amb l'ajut dels llapis de pastisseria de colors, amb pols daurada...

BOMBONS DE FESTUCS



mitjana



1 a 3 €



20' + nevera

INGREDIENTS PER A 15 UNITATS

- 140 g de festucs
- 125 g de xocolata negra 70 %

ELABORACIÓ

1. Pica els festucs i distribueix-los al motlle.

2. Trenca les rajoles de xocolata a trossos, posa'ls en un cassó petit i desfés-los al bany maria. Treu el cassó del foc.

3. Omple el motlle amb la xocolata tèbia i treu la xocolata sobrant amb una espàtula. Tapa-ho amb film transparent i posa-ho a la nevera 1 hora, aproximadament. Treu el motlle de la nevera i desemmotlla-ho.

BOMBONS DE CREMA DE CACAU I AVELLANA



mitjana



1 a 3 €



30' + nevera

INGREDIENTS PER A 15 UNITATS

- 125 g de xocolata negra 70 %
- 200 g de crema de cacau i avellana

Per a l'acabat final

- Sucre de llustre

ELABORACIÓ

1. Trenca la xocolata, posa els trossos en un cassó petit i desfés-los al bany maria en un altre cassó més gran; vés remenant sense que l'aigua arrenqui el bull. Retira-ho del foc.

2. Posa la xocolata desfeta al motlle de silicona, que ha d'estar net i sec. Fes uns cops als laterals perquè surtin les bombolles d'aire que es creen en omplir el motlle.

3. Fes la volta al motlle i deixa caure la xocolata al cassó anterior (reserva-la per farcir un altre motlle). Tapa el motlle i posa'l a la nevera durant uns 30 minuts.

4. Escalfa la crema de cacau i avellana al microones i fes-la servir per farcir el motlle on ja tenies una capa de xocolata solidificada. Torna'l a tapar amb film transparent i introdueix-lo a la nevera 1 hora, aproximadament. Treu el motlle de la nevera i desemmotlla-ho.

5. Serveix els bombons tal qual o decora'ls amb sucre de llustre.



Tria bo,
tria'sa

Projecte educatiu
Caprabo
per a l'alimentació
saludable



Si ja sou ambaixadors saludables,
consulteu les bases del concurs a la pàgina web.
www.caprabo.es. Animeu-vos a participar-hi!







SALMÓ
TOFU AMB
ESPINACS AL
WOK I SALSA
DE CEPES
RECEPTA PÀG. 28

menú vegetarià

Farà sensació

Si busques un menú festiu que sorprengui els teus convidats, fixa't en les propostes vegetarianes que la xef Teresa Carles ha preparat per a tu. Tres plats que no deixaran indiferent ningú.

Cuina Teresa Carles www.teresacarles.com

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona



GALET FARCIT
DE PILOTA
DE CARXOFES
SOBRE TRINXAT
RECEPTA PÀG. 28

Aquest any,
atreveix-te amb un
menú vegetarià

sol de

SALMÓ TOFU AMB ESPINACS AL WOK I SALSA DE CEPES



mitjana



3 a 5 €



50' +
marinat



INGREDIENTS PER A 4

Per al tofu marinat

- 100 g de remolatxa
- 6 g de coriandre fresc
- ½ tofu fresc
- 30 g de salsa de soja
- 20 g d'oli d'oliva
- 20 g de suc de llimona
- 1 pessic de pebre vermell
- Sal i bitxo

Per a la salsa de ceps

- 100 g de ceba
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 400 g de ceps
- 50 ml de vi blanc
- 400 ml de brou vegetal
- Farigola
- 40 g d'avellanes
- Sal i pebre

Per a les verdures

- 300 g d'espinacs
- Oli d'oliva
- 2 grans d'all
- 12 espàrrecs verds
- 12 xampinyons
- Brots germinats variats
- Sèsam daurat

ELABORACIÓ

1. El dia abans, prepara el salmó tofu. Per fer-lo, pela la remolatxa i liqua-la. Pica el coriandre.

2. Talla el tofu en 4 trossos i posa'l en un bol juntament amb la remolatxa, el coriandre, la salsa de soja, l'oli d'oliva, el suc de llimona, el pebre vermell, el bitxo i un pessic de sal. Barreja-ho tot i tapa-ho amb film transparent. Reserva el marinat a la nevera.

3. Per fer la salsa de ceps, pela la ceba, talla-la ben primeta i posa-la en una cassola amb l'oli d'oliva calent i un pessic de sal. Deixa-ho coure, a foc lent, fins que tingui un color daurat.

4. Neteja els bolets, talla'ls en trossos petits i incorpora'ls a la cassola amb la ceba. Deixa-ho coure uns 5 minuts. Afegeix-hi el vi i deixa que s'evapori l'alcohol. Incorpora-hi el brou vegetal i la farigola. Fes-ho bullir uns 15 minuts i afegeix-hi les avellanes. Salpebra-ho i tritura-ho fins a obtenir una salsa fina.

5. Per fer les verdures, pica l'all ben fi. Neteja els espinacs i salta'ls en una paella amb oli d'oliva i l'all. Neteja els espàrrecs i els xampinyons. Passa'ls per la planxa amb una mica d'oli.

6. Treu el tofu de la nevera, separa'l de la salsa del marinat i passa'l per la planxa amb una mica d'oli d'oliva durant 2-3 minuts per cada costat.

7. Posa la salsa de ceps a la base del plat. Col·loca al centre els espinacs saltats i, per sobre, posa-hi el salmó tofu. Decora-ho amb els espàrrecs, els xampinyons, els germinats i el sèsam.

GALET FARCIT DE PILOTA DE CARXOFES



mitjana



3 a 5 €



2 h



INGREDIENTS PER A 4

Per al trinxat

- 500 g de patates
- 1 col petita
- 100 g de cigrons cuits
- 3 grans d'all
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 100 g de tofu fumat
- Sal i pebre

Per a la pilota

- 8 carxofes
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- Julivert
- 2 ous
- 40 g de pa ratllat
- 4 galets gegants o 12 de mitjans
- Sal i pebre

Per al brou vegetal

- 1 ceba
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 tira d'api
- 1 nap
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Aigua i brou de bullir el trinxat
- 1 cullerada de miso
- Safrà i sal

Per decorar

- 2 carxofes
- 4 branquetes de farigola

ELABORACIÓ

1. Pela les patates i talla-les a daus. Neteja la col, separa'n les fulles i talla-les a tires. Fes bullir les verdures uns 30 minuts. Escorre-les i reserva l'aigua de la cocció.

2. Aixafa la verdura juntament amb els cigrons (reserva'n uns quants per decorar). Fileteja els alls i daura'ls en oli a foc lent.

Talla el tofu a daus i incorpora'l a la paella. Afegeix-hi també la col i la patata, i salpebra-ho. Deixa que el trinxat agafi color. Reserva-ho.

3. Per fer les pilotes, pela les carxofes, traient-ne les fulles més dures i tallant les puntes i els troncs. Trosseja-les molt petites.

4. Pica la ceba ben fineta i salta-la en una paella amb oli. Afegeix-hi les carxofes. Tapa-ho i fes-ho coure a foc lent. Deixa-ho refredar una mica.

5. Barreja les carxofes amb una picada d'all i julivert i els ous batuts. Espesseix-ho amb el pa ratllat i rectifica-ho de sal, si cal. Forma les pilotes (la mida dependrà del galet triat), arrebossa-les amb més pa ratllat i deixa-les reposar a la nevera. Cou els galets.

6. Per fer el brou, pela les verdures, neteja-les i talla-les a daus. En una cassola, sofregueix la ceba, el porro i les pastanagues a foc lent 5 minuts. Afegeix-hi la resta de verdures i deixa-les coure uns minuts més.

Incorpora-hi el brou del trinxat, aigua i safrà. Fes-ho coure a foc lent, amb la cassola tapada, durant 1 hora. Retira-ho del foc i afegeix-hi 1 cullerada de miso.

7. Fregeix les pilotes de carxofes en oli d'oliva abundant i fes-les sevir per farcir els galets.

8. Posa un cercol al centre del plat i omple'l amb el trinxat. Per sobre posa-hi un galet gegant (o 3 de mitjans) i decora-ho amb els cigrons, la farigola i uns trossos de carxofes fregides. Introdueix el brou vegetal a la pasta. Serveix-ho.



PARFAIT DE IOGURT DE SOJA AMB COMPOTA DE FRUITES



fàcil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTS PER A 4

Per fer la compota

- 2 pomes grans
- ¼ de pinya
- 200 g de raïm
- 60 g de sucre integral de canya
- 1 pessic de cardamom en pols
- 2 cullerades d'aigua
- 1 pessic d'anís en gra en pols
- 8 claus d'espècia
- ½ branca de canyella
- La pell de ½ llimona

Bombons

- 8 dàtils
- 8 anacards
- 100 g de cobertura de xocolata
- 1 pessic de sèsam blanc

Per a l'emplatat

- 500 g de iogurt de soja
- ½ rajola de torró de Xixona
- Ramets de grosella

ELABORACIÓ

1. Per preparar la compota, pela les pomes, treu-ne el cor i trosseja-les. Pela la pinya i talla-la a daus. Renta els raïms i retira'n els pinyols.

2. Posa la fruita i la resta d'ingredients en una cassola tapada i fes-ho coure, a foc lent, durant 20-30 minuts. Deixa-ho refredar i reserva-ho.

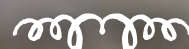
3. Per preparar els bombons, talla els dàtils per la meitat, retira'n els pinyols i farceix-los amb un anacard.

4. Desfés la xocolata al bany maria. Amb uns bastonets, submergeix els dàtils a la xocolata i empolsa'ls amb sèsam per sobre. Deixa que se solidifiquin a sobre d'un paper sulfuritzat. Reserva'ls.

5. A la base d'una copa o d'un got llarg, posa una capa de

iogurt de soja, una de compota i, tot seguit, una altra de iogurt. Per acabar-ho, esmicola amb els dits una mica de torró i posa'l per sobre. Decora-ho amb 1 o 2 bombons i un ramet de groselles.

Els bombons de dàtils amb anacards són deliciosos





TALL RODÓ
DE VEDELLA
AMB BACÓ
I POMA
RECEPTA PÀG. 33


La teva compra més intel·ligent

Celebra-ho amb les nostres marques


En aquestes dates les nostres botigues t'ofereixen una varietat àmplia i distintiva de productes amb els quals podràs preparar un menú deliciós i equilibrat.

Cuina Joan Gurguí
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona






BRÒQUIL SALTAT
AMB PINYONS,
DÀTILS I FOIE
RECEPTA PÀG. 33



ENDÍVIES
AMB BOMBONS
DE FORMATGE
DE CABRA
RECEPTA PÀG. 32



MOUSSE
DE TORRÓ
AMB GERDS
RECEPTA PÀG. 33

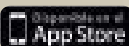
LLISTA DE LA COMPRA

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 250 g DE ROTLLE DE CABRA EROSKI | <input type="checkbox"/> 1 TALL RODÓ DE VEDELLA D'1,2 kg EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 50 g DE FARINA DE BLAT | <input type="checkbox"/> 3 GRANS D'ALL Eroski NATUR |
| <input type="checkbox"/> 8 OUS EROSKI | <input type="checkbox"/> 3 HERBES PROVENÇALS |
| <input type="checkbox"/> 75 g DE PA RATLLAT EROSKI basic | <input type="checkbox"/> 12 TALLS DE BACÓ EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 2 ENDÍVIES Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 2 POMES GOLDEN |
| <input type="checkbox"/> MELMELADA DE PEBROTS DEL PIQUILLO EROSKI SeleQtia | <input type="checkbox"/> 16 CEBETES DE PLATILLO |
| <input type="checkbox"/> UNES FULLES DE MENTA | <input type="checkbox"/> VI NEGRE EROSKI |
| <input type="checkbox"/> OLI D'OLIVA VERGE 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 TORRÓ DE XIXONA EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 2 BRÒQUILS GRANS Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 1 LLIMA |
| <input type="checkbox"/> 70 g DE PINYONS EROSKI | <input type="checkbox"/> 20 GERDS |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE DÀTILS EROSKI | <input type="checkbox"/> AMETLLES LAMINADES |
| | <input type="checkbox"/> SAL I PEBRE |

LA TEVA COMPRA MÉS LLIURE



Còmoda, ràpida i molt visual, amb la nova app de Capraboacasa podràs realitzar la teva compra de manera completa, inclòs el pagament, en qualsevol moment i a qualsevol lloc. Descarrega-te-la!



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



Endíviies (safata). D'Eroski NATUR.

ENDÍVIES AMB BOMBONS DE FORMATGE DE CABRA



fàcil



menys d'1€



15' + congelació

INGREDIENTS PER A 6

- 250 g de rotlle de cabra EROSKI
- 50 g de farina de blat
- 2 ous EROSKI
- 75 g de pa ratllat EROSKI basic
- 2 endíviies Eroski NATUR
- Mermelada de pebrots del piquillo EROSKI SeleQtia
- Unes fulletes de menta
- Oli d'oliva verge extra EROSKI
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Retira la pell del formatge de cabra i, amb les mans, fes unes boletes d'uns 2 cm de diàmetre, com si fossin bombons. Posa les boletes al congelador fins que estiguin ben dures. Tot seguit, passa-les per farina de blat, ou batut i pa ratllat, en aquest ordre.

2. Fregeix les boletes en oli ben calent i retira-les. Han de quedar ben enrossides i cruixents per fora, i lleugerament líquides per dins.

3. Neteja les endívies, tria les fulles més tendres i maques, i posa-les en un plat. Col·loca 1 bombó de formatge a cada fulla. Sobre cada bombó, posa una mica de marmelada i una fulla de menta.



d'oli i salta-ho 3 minuts més, amb cura perquè no es trenqui. Assaona-ho.

4. Justament abans de menjar el plat, ratlla (amb una mandolina o un ratllador) uns encenalls de foie *mi-cuit* congelat per sobre del bròquil. Serveix-lo.



BRÒQUIL SALTAT AMB PINYONS, DÀTILS I FOIE



INGREDIENTS PER A 6

- 60 g de bloc de foie gras EROSKI SeleQtia
- 2 bròquils grans Eroski NATUR
- 70 g de pinyons EROSKI
- 100 g de dàtils EROSKI
- Oli d'oliva, sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Obre el foie *mi-cuit* i guarda'l al congelador.

2. Talla el bròquil i retira'n les tiges dures. Posa'l en un cassó amb aigua bullint i cou-lo durant uns 5 minuts. Passa'l a un cassó amb aigua gelada per tallar-ne la cocció i ressaltar-ne el color verd. Reserva'l.

3. Salta els pinyons i els dàtils sense oli fins que els pinyons estiguin lleugerament enrossits. Afegeix-hi el bròquil i una mica

TALL RODÓ DE VEDELLA AMB BACÓ I POMA



INGREDIENTS PER A 6

- 1 peça de tall rodó de vedella d'1,2 kg EROSKI
- 3 grans d'all Eroski NATUR
- Herbes provençals
- 12 talls de bacó EROSKI basic
- 2 pomes golden
- 16 cebetes
- 1 got de vi negre EROSKI
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 200 °C.

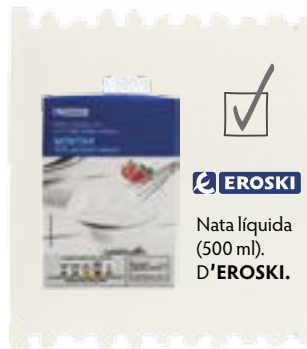
2. Pela els grans d'all i talla'ls per la meitat. Fes una incisió a la carn i introdueix-hi els alls. Salpebra-ho, afegeix-hi un pessic d'herbes provençals i embolica la carn amb les làmines de bacó lleugerament superposades.

3. Posa la carn al forn amb una mica d'oli d'oliva, vi negre i les cebetes pelades. Enforna-la a 180 °C. Pela les cebetes i talla les pomes amb pell a vuitens.



4. Passats 20 minuts de cocció, fes la volta a la carn i afegeix-hi les pomes. Enforna-ho 20 minuts més i reserva-ho.

5. Deixa que la carn reposi uns minuts i serveix-la.



MOUSSE DE TORRÓ AMB GERDS



INGREDIENTS PER A 6

- 400 ml de nata líquida (35 % m. g.) EROSKI
- 300 g de torró de Xixona
- La ratlladura d'1 llima
- 6 clares d'ou EROSKI

- 20 gerds Eroski NATUR
- Ametlles laminades
- Unes fulles de menta

ELABORACIÓ

1. Posa a escalfar la nata líquida en un cassó. Afegeix-hi el torró i la ratlladura de llima. Remena-ho fins que es dissolgui tot el torró i reserva-ho en un bol.

2. Munta les clares al punt de neu i posa-les al bol del torró. Barreja-ho tot suaument amb moviments embolcallants fins a aconseguir una massa homogènia. Tapa-ho amb un film transparent i deixa-ho refredar al frigorífic.

3. Posa alguns gerds al fons d'una copa i aboca-hi la mousse per sobre. Al damunt, posa-hi les làmines d'ametlla, una fulla de menta i un gerd.



avui tenim...

Llamanàntol

Les pinces li donen un aspecte ferotge, però la seva carn delicada és molt valorada pels paladars més exigents i protagonitza gustoses receptes de Nadal.

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

EL NOSTRE SUGGERIMENT

○ COMPRA

De cos robust i allargat, amb una closca de color verdós o vermellós i unes pinces grans i fortes, el llamàntol és un dels mariscs més preuats per la seva carn fina, saborosa i abundant. Per gaudir de les exquisides propietats que presenta, cal comprar-lo viu, garantia que el producte és fresc.

○ A LA CUINA

Del llamàntol, se n'aprofita tot. Amb la closca es preparen sopes, cremes i salses; amb el fetge i el corall, també es fan salses; i, amb la carn, plats principals o primers com calderetes, arrossos i amanides. Cal coure'l viu i submergit en aigua amb sal grossa durant uns 2 minuts.

○ COM TALLAR-LO

La millor manera és posar-lo sobre una fusta i, amb un ganivet esmolat, donar-li un cop sec al cap per entrar a la cuirassa i partir el crani en dos. Tot seguit, cal agafar el llamàntol i tallar-lo des del tòrax cap a la cua. Finalment, se separen les pinces amb delicadesa i es parteixen per extreure'n l'exquisida carn.

Molt preuat pels seus alts nivells d'omega-3, aquest marisc també aporta vitamines del complex B, sobretot B3, B5 i B12, a més de minerals com el iode, potassi, magnesi, fòsfor, ferro i zinc



AMANIDA DE LLAMÀNTOL AMB ALVOCAT



mitjana



5 a 7 €



1 h

INGREDIENTS PER A 4

• 500 g de patata • 30 g de mantega
• 2 llamàntols • 2 avocats • 1 ou • 150 ml d'oli d'oliva • Brots d'enciam • Cibulet picat • Sal

ELABORACIÓ

1. Pela les patates i talla-les a rodanxes molt fines amb una mandolina. Reserva-les.
2. Desfés mantega i fes-la servir per pintar les dues cares de les rodanxes de patata. Posa-les a capes en un paper de forn sobre una safata. Enforna-les, amb una safata per sobre, a 120 °C durant 20 minuts fins que estiguin cruixents.
3. En una olla, fes bullir aigua abundant

amb sal (3 cullerades de sal per litre) i, quan arrenqui el bull, submergeix-hi els llamàntols. Deixa'ls bullir durant 20 minuts, escorre'ls i refreda'ls submergint-los en un bol amb aigua i gel. Separa les cues i les pinces, pela'ls amb cura sense que es trenqui la carn i talla les cues a rodanxes. Retira els suc dels caps i reserva'ls.

4. Talla els avocats per la meitat, treu-los el pinyol i talla la polpa a rodanxes.
5. Barreja els suc dels caps amb l'ou i un pessic de sal. Vés batent-los a mesura que vagis afegint-hi l'oli d'oliva fins que emulsió i quedi com una salsa maionesa.
6. Munta els plats alternant rodanxes de patata, d'avocat i de llamàntol, amb una mica de salsa i alguns brots d'enciam. Empolsa-ho amb cibulet picat i serveix-ho fred.

avui tenim...

Cabrit

El marcat gust i la textura sucosa fan que aquesta carn sigui una de les més preuades a la cuina. Si la prepares al forn, gaudiràs d'un plat molt saludable i de propietats exquisides.

Cuina Dani Muntaner
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



COMPRA

La carn de cabrit procedeix de la cria de la cabra i no supera els quatre mesos d'edat. De color nacrat i rosaci, molt tendra i sucosa, presenta similituds amb la carn de xai, però el seu gust és més intens i té la meitat de greix. A més, el podem eliminar fàcilment, ja que s'acumula al voltant de les vísceres i sota la pell.

A LA CUINA

Podem cuinar el cabrit sencer o en diferents parts. Les possibilitats d'elaboració en són moltes, però la manera tradicional de fer-lo és al forn. Si el fem guisat, obtindrem un plat poc gras, ja que gairebé no necessita oli i el greix de la mateixa carn evita que es ressequi. A les illes de Còrsega i Sardenya el preparen cuit i assaonat amb oli d'oliva, all i romaní.

CURIOSITATS

L'època ideal per gaudir d'aquesta deliciosa carn va des de finals d'hivern fins ben entrada la primavera. Això suposa que les mares dels cabrits s'han alimentat amb pastures fresques.

Representa una font important de ferro, zinc i, sobretot, de sodi, ja que, després de la vedella, és la carn que presenta una concentració més alta d'aquest mineral, una característica que influeix en el seu marcat gust



PLAT: ACGME

CABRIT AMB POMA I CARXOFES



mitjana



3 a 5 €



2 h 20'

INGREDIENTS PER A 6

- Mig cabrit
- Romaní picat
- 1 cabeça d'alls
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 3 pomes *golden*
- 1 poma *granny*
- Oli d'oliva
- 1 copa de brandi
- 6 carxofes
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Separa el llom, la cuixa i l'espatlla del cabrit, desossa les peces amb os, salpebra-les i empolsa-les amb una mica de romaní picat. Tot seguit, lliga-les amb fil de cuina.

2. Posa els trossos de cabrit al forn, juntament amb els grans d'all, la ceba i la pastanaga tallades a trossos, les pomes *golden* senceres i un rajolí d'oli d'oliva. Enforna-ho a 160 °C durant 2 hores, aproximadament. A mitja cocció, incorpora-hi una copa de brandi. En cas que la carn quedi massa seca, afegeix-hi una mica d'aigua.

3. Neteja les carxofes. Per fer-ho, retira'n les fulles dures exteriors i el centre vellós. Tot seguit, talla-les a vuitens. Fes-les bullir durant 20 minuts i tritura'n la meitat amb un pessic de sal, pebre i dues cullerades d'oli d'oliva. Reserva'n el puré.

4. Tritura la polpa de les pomes cuites. Pela la poma *granny* i talla-la a dauets.

5. Talla el cabrit a porcions i posa-les als plats de servei amb una mica del puré de carxofa i de poma, els trossos de carxofa, el suc del rostit i els dauets de poma.



el toc *refrescant* de Solán

Refresca't amb aigua mineral natural +suc de fruites

▶ BAIX EN CALORIES



Solan de Cabras



@Solan_de_Cabras



facebook/solandecabras



@solandecabras

www.solandecabras.es



*BON
NADAL*

*Idees delicioses
per quedar molt bé*

ENTRANTS, PRIMERS, SEGONS,
AMANIDES I POSTRES

de temporada

Entrants

Cuina Victoria Turmo

Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona

ROTILLES DE SALMÓ I CARBASSÓ AMB ANET

[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Talla **1 carbassó** a tires llargues. Estén un tall de salmó sobre la taula i, per sobre, posa-hi unes tires de carbassó. Fes un rotlle, procurant que quedi ben tancat. Tot seguit, col·loca el rotlle sobre un tros de film transparent i embolica'l bé. Agafa **dos talls més de salmó** i segueix el mateix procediment. Deixa refredar els rotlles a la nevera uns 20 minuts perquè agafin consistència i talla'ls a rodanxes. Posa una mica d'**anet** per sobre de les **torradetes** i, al damunt, posa-hi les **rodanxes**.

TAPETES DE BOLETS AMB OU FILAT



[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Neteja **xampinyons (150 g)** i **bolets flor de gírgola (180 g)**, eixuga'ls bé i talla'ls a trossets. Talla la part blanca d'**1 porro** a mitges llunes i sofregeix-les en oli, a foc lent, sense que agafin color. Incorpora-hi els bolets i salpebra-ho. Talla una mica de **cibulet** i incorpora'l en fred. Disposa els bolets en unes culleretes de servei i posa-hi **ou filat** per sobre. Menja-ho calent.

TORRADETES D'OU DE GUATLLA AMB SOBRASSADA

[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Pela **2 patates** a l'estil palla. Passa-les per aigua freda, escorre-les i fregeix-les en oli molt calent. Posa-les en paper

absorbent perquè deixin anar tot l'oli. Al mateix oli, fregeix **6 ous de guatlla**. Torra **6 llesques de pa** i unta-les amb **sobrassada (100 g)**. Disposa-hi a sobre l'ou de guatlla i les patates palla. Salpebra-ho i serveix-ho.

FARCELLETS SORPRESA

[INGREDIENTS PER A 25 FARCELLETS]

De gambes: talla **1 ceba tendra** a dauets i cou-la amb oli a foc lent perquè no agafi color. Afegeix-hi **1 porro** tallat molt fi i **½ albergínia** a dauets i sofregeix-ho tot a foc lent fins que siguin al dente. Deixa-ho refredar i cola-ho. Salta **gambes pelades (200 g)**, sala-les i barreja-les amb les verdures. Afegeix-hi **alfàbrega** picadeta. **De botifarra negra:** talla **1 ceba tendra** a dauets i fes-la coure amb **oli d'oliva** a foc lent perquè no agafi color. Afegeix-hi uns **pebrots del piquillo a trossets (100 g)**, una cullerada de sucre i una altra de mantega, i deixa-ho caramel·litzar durant 5 minuts. Incorpora-hi botifarra d'**arròs esmicolada sense pell (250 g)**, barreja-ho tot bé i sala-ho. Retira-ho del foc i deixa-ho refredar.

Elaboració final: talla diferents làmines de pasta filo a quatre trosos iguals i reserva, en un drap humit, les que hagin quedat al paquet. Al mig de cada tros de làmina, posa-hi una mica del preparat de botifarra negra o de gambes. Tanca els farcellets doblegant els quatre extrems i lliga'ls amb cibulet. Pinta la punta de cada un dels farcellets amb una mica de **clara d'ou**. Posa els farcellets en una safata. Enforna'ls i fes-los enrossir a 200 °C durant uns 5 minuts. Serveix-los.

FARCELLETS DE GAMBES





ROTILLES DE SALMÓ
I CARBASSÓ
AMB ANET

TORRADETES D'OU
DE GUATLLA AMB
SOBRASSADA



TAPETES DE BOLETS
AMB OU FILAT



FARCELLETS
DE BOTIFARRA
NEGRA

Propostes suggeridores perquè
els teus convidats comencin la
celebració amb bon gust de boca



de temporada

Primers

Cuina Beatriz de Marcos

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bràmona



MILFULLS VEGETAL AMB TOMÀQUET SEC



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 6

- 2 carbassons
- 2 manats d'espàrrecs frescos
- 200 g de tomàquets secs en oli

Per a l'oli d'alfàbrega

- Unes fulles d'alfàbrega
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les fulles d'alfàbrega sota el raig d'aigua, eixuga-

les bé i posa-les en un got de batedora, juntament amb 50 ml d'oli d'oliva. Tritura-ho fins a aconseguir una barreja uniforme. Reserva-la.

2. Renta les hortalisses.

Despunta el carbassó i talla'l a làmines no gaire fines. Elimina la part dura dels espàrrecs, talla'ls a làmines i sofregeix-los durant 5 minuts a foc suau en una cassola untada amb tres cullerades d'oli. Fes coure el

carbassó per tandes en una graella, 2 minuts per cada costat.

3. Escorre l'excés d'oli dels tomàquets secs i talla'ls a tires fines.

4. Amb l'ajut d'un cercol de cuina, vés intercalant capes de carbassó, d'espàrrecs i de tomàquet. Amaneix-ho amb l'oli d'alfàbrega reservat. Desemmotlla-ho amb molta cura i serveix el milfulls.

CREMA DE COL LLOMBARDA AMB BACALLÀ



fàcil



3 a 5 €



40' +
marinat

INGREDIENTS PER A 6

Per al bacallà marinat

- 200 g de bacallà fresc
- ¼ de kg de sucre
- ¼ de kg de sal grossa
- Oli d'oliva

Per a la crema

- 1 porro
- ½ col llombarda
- 500 ml de brou de verdures casolà
- 200 ml de soja per cuinar
- 20 g de germinats

Per a l'oli de trufa

- 2 trufes negres
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Barreja la sal grossa i el sucre. Posa la meitat de la barreja en un recipient gros.

Afegeix-hi el bacallà i tapa'l amb la resta de la barreja. Deixa-ho marinar de 24 a 36 hores. Passat el temps indicat, neteja el bacallà, talla'l a dauets i unta'l amb una mica d'oli.

2. Posa les trufes en un got de batedora, incorpora-hi 50 ml d'oli d'oliva i tritura-ho fins a aconseguir una barreja uniforme. Reserva-ho.

3. Renta les hortalisses. Despunta el porro, retira'n la primera capa i talla la part blanca a làmines. Talla la col llombarda a la juliana.

Sofregeix el porro en una cassola amb 4 cullerades d'oli d'oliva, a foc suau, durant 5 minuts. Incorpora-hi la col, remena-ho bé i cobreix-ho amb el brou de verdures. Fes-ho coure a foc suau durant 30 minuts i rectifica'n el punt de sal. Incorpora-hi la soja per cuinar, tritura-ho i cola-ho per a aconseguir una textura cremosa.

4. Reparteix la crema en bols, afegeix-hi per sobre els dauets de bacallà i decora-ho amb uns germinats i un fil de l'oli de trufa reservat.

*El color d'aquesta crema
sorprenrà els teus convidats
i el gust els encantarà*

col.lor

PASTÍS SALAT AMB FRUITS DE MAR



mitjana



5 a 7 €



2 h

INGREDIENTS PER A 6

- 750 g de musclos
- 500 g de cloïsses
- 500 g d'escopinyes
- 500 g de penques de bledes
- 2 porros
- 2 grans d'all
- Unes branquetes de julivert
- Oli d'oliva
- 5 ous

- 200 g de formatge parmesà ratllat
- 200 g de cues pelades de llagostins
- 2 paquets de pasta de full o brisa
- Sal

ELABORACIÓ

1. Neteja bé els mol·luscs (musclos, cloïsses i escopinyes), cou-los al vapor per separat i reserva la carn de les petxines.

2. Renta les hortalisses. Talla les penques de les bledes i cou-les al vapor durant 5 minuts. D'altra banda, despunta els porros, treu-los la primera capa i talla la part blanca a la juliana. Pela els grans d'all i pica'ls juntament amb les fulles de julivert.

3. Unta una paella àmplia amb quatre cullerades d'oli i sofregeix-hi el porro a foc suau durant 5 minuts. Incorpora-hi les penques i la picada d'all i julivert. Remena-ho, deixa-ho coure 5 minuts més i sala-ho.

4. Bat quatre ous en un bol juntament amb el formatge parmesà. Afegeix-hi les verdures, els mol·luscs i les cues de llagostins. Remena-ho amb cura.

5. Folra un motlle per a pastissos amb una de les masses. Retalla el sobrant i farceix-ho amb la barreja anterior.

6. Retalla vuit tires de 2 cm de gruix de l'altra massa. Amb l'ajut d'un tallapastes, fes formes d'estrelles.

7. Preescalfa el forn a 180 °C. Posa les tires de la massa a la part superior del pastís i reparteix-hi les estrelles per sobre. Bat l'ou restant i pinta el pastís. Posa'l al forn durant 1 hora. Retira'l i serveix-lo.



*Les estrelles de
pasta de full donen
un toc festiu*



**Bon Nadal
i
Feliç Any Nou
2017!**



Tradició i qualitat des de 1894



de temporada

Segon

Cuina Dani Muntaner i Joan Gurguf

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

SÍPIES FARCIDES D'ESPINACS, PANSES I PINYONS



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 6

- 2 grans d'all
- 3 cullerades de panses
- 3 cullerades de pinyons
- 600 g d'espinacs
- 6 sípies mitjanes netes
- 600 g de patates
- 1 copa de vi blanc
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Cibulet picat
- Sal i pebre rosa en gra

ELABORACIÓ

1. Pela els alls, pica'ls ben fins i sofregeix-los amb l'oli d'oliva, les panses i els pinyons en una paella antiadherent fins que es comencin a enrossir. Afegeix-hi els espinacs rentats i una culleradeta de sal; salta'ls fins que estiguin tous. Farceix les sípies amb els espinacs.

2. Pela les patates i talla-les a rodanxes. Forma sis cercles amb les rodanxes sobre una safata de forn, sala-les i posa-hi les sípies a sobre. Enforna-les a 160 °C durant uns 20 minuts. Ruixa-les amb el vi blanc a mitja cocció.

3. Serveix els cercles als plats amb la sípia, empolsa'ls amb pebre rosa i cibulet picat.

LLUÇ AMB CROSTA DE FESTUCS



fàcil



3 a 5 €



40'

INGREDIENTS PER A 6

- 1 lluç d'1 kg (aprox.)
- 600 g de iuca
- 2 grans d'all
- 100 ml d'oli d'oliva
- 1 llima o llimona

- Cibulet
- 100 g de festucs
- 1 tassa de pa ratllat
- 2 ous
- Brots d'enciam
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Fileteja el lluç a llocs. Pela la iuca, trosseja-la i fes-la bullir en aigua salada abundant durant 20 minuts. Retira la iuca del foc i reserva-la a l'aigua de cocció

perquè no es refredi mentre fas la resta d'elaboracions.

2. Pela els alls, pica'ls i sofregeix-los amb 3 cullerades d'oli d'oliva. Quan comencin a agafar color, esprem-hi el suc de llimona per sobre. Quan arrenqui el bull, retira'ls del foc. Reserva'ls. Tritura la resta de l'oli d'oliva amb cibulet i un pessic de sal. Reserva-ho.

3. Pica els festucs i barreja'ls amb el pa ratllat. Passa els lloms de lluç per ou batut

amb sal, arrebossa'ls amb la barreja de pa i festucs i posa'ls al forn a 150 °C durant 15 minuts.

4. Barreja la iuca cuita amb el sofregit d'all i llimona. Posa-la a la base dels plats amb l'ajut d'un motlle rectangular. Tot seguit, munta-hi a sobre els lloms de lluç arrebossats.

5. Acaba-ho amb uns brots d'enciam i amaneix el plat amb l'oli de cibulet. Serveix-lo.

L'arrebossat de festucs i pa aporta al lluç un toc cruixent exquisit



RAP AMB GAMBES I COLS DE BRUSSEL·LES



fàcil



5 a 7 €



1 h

INGREDIENTS PER A 6

- 500 g de cols de Brussel·les
- 3 cebes
- 1 cua de rap d'1,2 kg (aprox.)
- 2 gots de vi blanc
- ½ got d'aigua
- 18 cloïsses

- 12 gambes
- Unes fulletes de farigola
- Bitxo (opcional)
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 200 °C.
2. Bull les cols de Brussel·les en aigua 15-20 minuts i, tot seguit, posa-les en aigua gelada per tallar-ne la cocció i ressaltar-ne el color. Reserva-les.
3. Talla la ceba a la juliana fina i posa-la en una safata de forn amb oli. Enforna-la a 180 °C durant 15 minuts. Tot seguit,

incorpora-hi la cua de rap salpebrada, el vi blanc i l'aigua. Segueix-ho enforant uns 20-25 minuts més.

4. Mentrestant, pela les gambes (si vols fer la beixamel de gambes que et proposem tot seguit, treu el suc dels caps i reserva'l). Quan faltin 8 minuts perquè acabi la cocció del rap, afegeix a la safata del forn les cloïsses i la farigola i, quan faltin 4 minuts, incorpora-hi les cues de les gambes i les cols de Brussel·les. Empolsa-ho amb uns bocinets de bitxo i serveix-ho.

SUGGERIMENT: BEIXAMEL DE GAMBES

Les cols de Brussel·les es poden acompanyar amb una deliciosa beixamel de gambes. Posa a escalfar llet (500 ml) en un cassó i, quan estigui calenta, aparta-la del foc. Posa a escalfar un altre cassó a foc mitjà, incorpora-hi mantega (50 g) i, quan es desfaci, afegeix-hi 1 cullerada gran de farina. Remena la farina amb unes barnilles i, quan agafi una mica de color, aboca-hi la llet calenta i el suc dels caps de les gambes (vegeu la recepta base). Remena-ho constantment sense oblidar passar bé les barnilles pel fons perquè la farina no es cremi. Quan, en aixecar les barnilles, es formi un fil continu, la beixamel estarà a punt. Afegeix-hi sal, pebre i nou moscada, i barreja-ho de nou. Posa les cols reservades en una safata i cobreix-les amb la beixamel. Empolsa-ho amb pomesà (200 g) i gratina-ho.



El rap sempre triomfa a les taules per Nadal

Si busques una combinació de sabors original, tasta aquest plat de foie fresc



FOIE I MANGO AMB REDUCCIÓ DE MOSCATELL



fàcil



3 a 5 €



40'

INGREDIENTS PER A 6

- 1 foie fresc de 600 g
- 200 ml de moscatell
- 50 g de mantega
- 200 g de farina de pastisseria
- 1 ou
- 3 mangos
- Cibulet
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla el foie fresc en 6 escalopes i marca-les en una paella pels dos costats fins que estiguin enrossides. Retira-les del foc i reserva a la nevera el greix que hagin deixat anar. Redueix el moscatell en un cassó a foc suau fins que s'espesseixi.

2. Talla la mantega a daus i

barreja-la amb la farina i el greix del foie fins que quedin grànuls terrosos. Afegeix-hi l'ou i una cullerada de sal; barreja-ho amb suavitat i breument, sense pastar-ho. Estira-ho amb un corró i talla 6 discos amb un tallapasta. Fes estrelles amb la massa sobrant i enforna-les 12 minuts a 170 °C.

3. Pela els mangos i talla'ls per la

meitat, evitant el pinyol central; marca'ls a la planxa per tots dos costats. Posa una meitat de mango sobre cada disc de massa i, per sobre, una escalopa de foie. Escalfa-ho al forn 2 minuts.

4. Disposa el muntatge als plats i posa-hi a sobre les estrelles, la reducció de moscatell, sal i pebre. Decora-ho amb cibulet.

GALTES DE VEDELLA AMB BOLETS



fàcil



1 a 3 €



2 h 20'

INGREDIENTS PER A 6

- 3 galtes de vedella desossades
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 2 pastanagues
- 500 ml de vi negre
- 500 g de bolets

Per al Parmentier trufat

- 1 kg de patates
- 100 g de mantega
- 100 g de parmesà
- 1 trufa en conserva

- Cibulet
- 2 rovells d'ou
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Marca les galtes en una cassola amb dues cullerades d'oli d'oliva fins que estiguin ben enrossides per tots els costats. Reserva-les.

2. Posa a la mateixa cassola la ceba picada, els grans d'all amb pell i la pastanaga pelada a rodanxes, i sofregeix-ho tot 10 minuts. Torna-hi a posar les galtes, salpebra-ho i cobreix-ho amb vi negre. Tapa-ho i guisa-ho a foc suau durant

2 hores. Vés remenant-ho i fent la volta a la carn de tant en tant. Si cal, afegeix-hi aigua.

3. Neteja els bolets, salta'ls en una paella amb la resta de l'oli i un pessic de sal. Incorpora'ls a la cassola de les galtes quan faltin 10 minuts per acabar la cocció.

4. Per al Parmentier, pela les patates i fes-les bullir 30 minuts. Escorre-les, passa-les pel passapuré i barreja-les en calent amb la mantega, el parmesà, la trufa ratllada, la sal, el pebre i el cibulet picat. Deixa-ho entebair i, tot seguit, incorpora-hi els rovells d'ou. Introdueix-ho tot en una mànega de pastisseria amb boca arrissada i fes rosetons en una safata folrada amb paper per a forn. Gratina els rosetons fins que estiguin enrossits.

5. Serveix mitja galta amb bolets i diversos rosetons de patata trufada per a cada comensal.



*El Parmentier de patata
aporta sofisticació
a les galtes de vedella*

velelle

POLLASTRE DE CORRAL AMB MAGRANA, RAÏM I MOSCATELL



fàcil 3 a 5 € 1 h 20'

INGREDIENTS PER A 6/8

- ½ kg de magrana
- ½ kg de raïm
- 1 llimona
- 1 pollastre de corral
- 200 ml de moscatell
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Unes branquetes de romaní i de farigola
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Desgrana les magranes. Renta el raïm. Renta la llimona i trosseja-la.
2. Neteja el pollastre, salpebra'l per dins i per fora i farceix-lo amb la meitat de les fruites i herbes aromàtiques. Tot seguit, lliga'l, unta'l per fora amb l'oli i posa'l al forn a 180 °C durant 1 hora.
3. A meitat de cocció, ruixa el pollastre amb el moscatell i, a partir d'aquest moment, segueix la cocció regant-lo amb els sucus de tant en tant. Afegeix-hi una mica d'aigua si veus que s'evapora en excés. Incorpora-hi la resta de la fruita i les herbes aromàtiques els darrers 10 minuts.
4. Treu el pollastre del forn, retira'n el fil, trinxa'l i serveix-lo als plats amb els sucus i les fruites.

*El pollastre de corral farcit
no pot faltar a les taules
de celebració*



RUCA, POP I VINAGRETA DE FRUITA DE LA PASSIÓ

[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Parteix 2 fruites de la passió per la meitat i treu-los la polpa. Reserva-la. Prepara una salsa vinagreta amb 2 cullerades de vinagre de poma, oli d'oliva verge extra (50 ml) i un pessic de sal. Barreja la vinagreta amb la polpa de la fruita de la passió. Cou 2 potes de pop i, quan estiguin a punt, talla-les a làmines. Reserva-les. Tot seguit, pela 1 alvocat i talla'l també a làmines. Pela la papaia (200 g) i talla-la a dauets. En un bol, barreja el pop i la papaia amb fulles de ruca (80 g). Amaneix-ho amb la vinagreta de fruita de la passió i reparteix-ho en gots. Forma una flor amb les làmines d'alvocat per decorar-ho. Serveix-ho.



de temporada

Amanides

Cuina Beatriz de Marçós ;
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

ESCAROLA, TARONJA, DÀTILS I VINAGRETA DE MENTA

[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Renta unes fulles de menta fresca i eixuga-les. En un got de batidora, posa les fulles de menta amb 2 cullerades de vinagre de poma, oli d'oliva verge extra (50 ml) i un pessic de sal. Triturar-ho tot fins a aconseguir una salsa vinagreta homogènia. Pela 1 ceba morada i talla-la en forma d'anelles primes. Renta 1 carbassó, despunta'l i, amb l'ajut d'un espiralitzador, talla'l a tires. Pela 1 taronja i parteix-la a grills. Elimina'n la part blanca. Desossa 8 dàtils i talla'ls a tires. Renta fulles d'escarola (100 g), eixuga-les bé i trencales amb les mans. Distribueix les fulles d'escarola als plats, posa-hi per sobre els espirals de carbassó, els grills de taronja i els dàtils. Completa-ho amb les anelles de ceba i amaneix-ho amb la vinagreta. Serveix-ho.





CRÉIXENS, LITXIS, MADUIXES, FORMATGE FETA I VINAGRETA DE PINYONS


[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Torra lleugerament pinyons (50 g). Prepara una vinagreta amb oli d'oliva verge extra (50 ml), 2 cullerades de vinagre de poma i un pessic de sal. Amb l'ajut d'un ganivet, pica els pinyons i barreja'ls amb la vinagreta. Renta litxis (250 g), pela'ls, separa la polpa del pinyol i reserva-la. Renta maduixes (250 g). Tot seguit, esmicola formatge feta (150 g). Renta fulles de créixens (100 g), eixuga-les bé i posa-les als plats. Col·loca-hi les maduixes, el formatge feta i els litxis per sobre. Amaneix-ho amb la vinagreta de pinyons i serveix-ho.

de temporada

Postres

Cuina Dani Muñtáner
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



*La suau textura
d'aquest semifred
de móres agradarà
a petits i grans*





SEMIFRED DE MÓRES



mitjana



1 a 3 €



30' +
repòs

INGREDIENTS PER A 6

- 300 g de galetes integrals
- 150 g de mantega
- 300 ml de nata per muntar
- 3 clares d'ou
- 1 pot de mermelada de móres
- 3 làmines de gelatina
- Una safateta de móres
- Boletes perlades de sucre
- Menta fresca

ELABORACIÓ

1. Tritura les galetes, desfés la mantega i barreja-ho. Posa aquesta barreja a la base d'un motlle per a pastís desemmotllable. Pressiona la massa perquè s'hi acomodi bé i deixa-la refredar a la nevera.
2. Munta la nata i les clares d'ou per separat. Reserva 3 cullerades de mermelada i barreja'n la resta, delicadament, amb la nata i les clares. Aboca-ho al motlle i congela-ho unes 3 hores.
3. Hidrata les làmines de gelatina amb aigua freda. Escalfa 3 cullerades d'aigua amb la mermelada reservada, afegeix-hi la

gelatina escorreguda, remena-ho fins que es dissolgui i aboca-ho sobre el pastís. Torna-ho a posar al congelador durant 15 minuts.

4. Desemmotlla el pastís i decora'l amb les móres, les boletes perlades i la menta. Serveix-ho.

SUGGERIMENT

Pots acompanyar el semifred amb una mica de crema de xocolata blanca. Escalfa nata per cuinar (150 ml), afegeix-hi xocolata blanca (100 g) i remena-ho fins que es dissolgui. Deixa-ho refredar a temperatura ambient i serveix-ho.

MOUSSE DE MOJITO



mitjana

1 a 3 €

30' +
repòs

INGREDIENTS PER A 6

- 9 làmines de gelatina
- 200 ml de rom anyenc
- 4 cullerades de sucre morè
- 6 llimes
- 4 cullerades de sucre
- 300 g de llet condensada

- 4 clares d'ou
- Menta fresca

ELABORACIÓ

1. Posa a hidratar les làmines de gelatina en aigua freda.
2. Escalfa el rom amb el sucre fins que es dissolgui i treu-lo del foc. Afegeix-hi 3 làmines de gelatina escorreguda i remena-ho fins que es dissolgui. Deixa-ho quallar a la nevera durant 3 hores.

3. Renta les llimes, pela la part verda de la pell i posa-la a confitar a foc suau amb 4 cullerades de sucre i 6 d'aigua durant 10 minuts. Deixa-ho refredar, escorre-ho i talla-ho a dauets petits. Barreja el suc de les llimes amb la llet condensada.
4. Escalfa 3 cullerades d'aigua. Retira-les del foc i dilueix-hi la gelatina restant. Barreja-ho tot suaument

amb la llet condensada i les clares d'ou muntades prèviament. Introdueix la barreja en una mànega de pastisseria amb boca llisa i reserva-la a la nevera durant 2 hores.
5. Pica la gelatina de rom i la menta fresca. Omple els gots amb la mousse de llima per capes i afegeix-hi dauets de pell de llima confitada, gelatina de rom i menta fresca. Serveix-ho.

*Convertim el refrescant
mojito en unes postres que
faran sensació*



#DAELPASO



#ligero #concuchara
#bajoengrasa





PASTISSETS AMB XANTILLÍ I COMPOTA DE PINYA



fàcil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTS PER A 6

Per a la compota de pinya

- 1 pinya
- 3 cullerades de sucre
- 1 branca de canyella
- 1 anís estrellat
- 2 beines de cardamom

Per a la crema xantillí

- 500 ml de nata per muntar
- 3 cullerades de sucre de llustre
- 1 beina de vainilla

Per a les cassoletes

- 1 paquet de massa filo
- 50 g de mantega
- Groselles i menta

ELABORACIÓ

1. Per a la compota, pela la pinya i talla-la a dauets. Descarta'n la part central dura. Posa els dauets en un cassó a foc suau amb el sucre, la canyella, l'anís i el cardamom. Fes-ho coure durant 20 minuts, remenant tot sovint.
2. Talla 18 quadrats de massa filo, pinta'ls amb la mantega

desfeta pels dos costats i posa 3 peces sobre 6 motlles de cassoleta del revés, de manera que coincideixin les puntes per donar-los forma d'estrella. Introdueix-les al forn a 150 °C durant 5 minuts perquè s'enrosseixin.

3. Per a la crema xantillí, munta la nata amb el sucre de llustre i la polpa de la vainilla.

4. Farceix els pastissets amb la crema xantillí i la compota de pinya. Decora'ls amb groselles i menta.

*Els pastissets en forma
d'estrella donen un aire
nadalenc a la taula*

colle

Si aquest any vols sorprendre amb una escudella diferent, no et perdis el nostre suggeriment. I, per als que no vulguin canviar, la versió clàssica.

tradicional o reinventada

Bon profit!

Cuina Jordi Anglè
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



ESCUDELLA TRADICIONAL



fàcil



5 a 7 €



4 h 40'

[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Per a la pilota de carn, barreja **carn picada de porc (400 g)** i **carn picada de vedella (400 g)** juntament amb **3 alls, julivert, sal, pebre, 2 o 3 ous** i **molles de pa** mullades amb llet.

Forma diferents boles de la mida que vulguis i reserva-les.

Pela i neteja **2 cebes, 4 pastanagues, 2 naps, 2 xirivies, mig api, 2 porros, patates (½ kg) i mitja col**. Reserva-ho tot. Neteja **pollastre de corral (400 g), 3 peus de porc, orella de porc (500 g), ossobuco de vedella (300 g) i gallina (400 g)**. Posa totes les carns en una olla

gran, juntament amb les verdures reservades, **un os d'espina de porc (200 g), 2 ossos de genoll de vedella** i **un os de pernil (100 g)**. Omple l'olla d'aigua i fes-la bullir durant 4 hores a foc lent. Vés retirant l'escuma de la superfície. A mitja cocció, incorpora-hi **cigrons cuits (300 g)**. Cola-ho tot i reserva les verdures i la carn que vulguis servir. Posa el brou al foc i fes-hi bullir la pilota de carn i **galets grans (300 g)**. Tot seguit, serveix els galets juntament amb la pilota. Pots servir a part la carn reservada juntament amb les verdures.





ESCUDELLA VERSIÓ MODERNA



mitjana



5 a 7 €



5 h 10'

[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Per a la pilota de carn, barreja **carn picada de porc (400 g)** i **carn picada de vedella (400 g)** juntament amb **3 alls, julivert, sal, pebre, 2 o 3 ous** i **molles de pa** mullades amb **llet**. Forma boles de la mida de 30 g i reserva-les. Escalda les fulles de mitja col i deixa-les refredar. Embolica les pilotes de carn com uns farcелlets i reserva-les. Pela i renta **2 cebes, 4 pastanagues, 2 naps, 2 xirivies, mig api, 2 porros** i **patates (½ kg)**. Posa-ho tot en una olla sense trossejar. Reserva-ho. Neteja

pollastre de corral (400 g), 3 peus de porc, orella de porc (500 g), ossobuco de vedella (300 g) i gallina (400 g). Posa totes les carns a l'olla amb les verdures reservades i afegeix-hi **un os d'espina de porc (200 g), 2 ossos de genoll de vedella** i un **os de pernil (100 g)**. Omple l'olla d'aigua i fes-la bullir durant 4 hores a foc lent. Vés retirant l'escuma de la superfície. A mitja cocció, afegeix-hi **cigrons cuits (300 g)**. Cola i reserva les verdures i la carn. Retira els cigrons

i tritura'ls amb una mica de brou per aconseguir un puré molt cremós. Reserva'l. Tot seguit, fes coure **galets grossos (300 g)** a la resta del brou i reserva'ls. Cou els farcелlets de carn picada i col, i reserva'ls. Talla la patata i la pastanaga cuites a dauets de mig centímetre i reserva-les. Posa els farcелlets al centre del plat i afegeix-hi uns punts de puré de cigrons, els daus de verdura i els galets cuits. Un cop a taula, serveix el brou ben calent en una gerra.



CARD AMB AMETLLES I PERNIL



fàcil



3 a 5 €



40'

[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Neteja **card (1,2 kg)** i talla'l a trossos no gaire grans. Fes-lo bullir juntament amb **julivert (30 g)**, **sal i pebre**. Reserva-ho al brou. Per fer la beixamel, escalfa **llet (1 litre)** i reserva-la sense que es refredi. Immediatament, pica **ceba (200 g)** i sofregeix-la en una paella amb **mantega (100 g)**. Afegeix-hi **farina (40 g)** i deixa que es cogui lentament. Incorpora-hi la llet calenta i remena-ho fins que agafi la textura de beixamel. Retira-ho del foc, salpebra-ho i reserva-ho. Tot seguit, mol **ametlles torrades (50 g)** i posa-les en una cassola juntament amb la beixamel i el card. Deixa que tot es cogui lentament. Per acabar, afegeix-hi **pernil ibèric (150 g)** i serveix-ho.

tradicional o reinventada

Navarra a la taula

Present als menús de Nadal de moltes famílies navarreses, el card amb ametlles i pernil també té la seva proposta innovadora. Te la descobrim.

Cuina Jordi Anglè Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona



CARD AMB SUC DE PERNIL I FORMATGE MASCARPONE



fàcil



3 a 5 €



50'

[INGREDIENTS PER A 6 PERSONES]

Neteja **card (1,2 kg)**, talla'l a bastonets i fes-lo bullir amb **julivert (30 g)**. Reserva'l al suc. Torra **ametlla laminada (20 g)** al forn i reserva-la. Fregeix **pernil ibèric (125 g)** fins

que quedi cruixent i reserva'l. Mentrestant, prepara un suc de pernil. Pica **ceba (100 g)** a la juliana i sofregeix-la en una cassola amb un os de **pernil (50 g)** i **pernil ibèric (125 g)**. Afegeix-hi brou de **pollastre (1 litre)** i cuina-ho tot fins a obtenir un suc molt concentrat. Cola'l i reserva'l. Posa el

suc de pernil a la base d'un plat i, per sobre, superposa-hi amb delicadesa els bastonets de card, petites **quenelles de formatge mascarpone (200 g)**, uns cruixents de pernil i ametlles torrades. Pica **1 manat de cibulet**, empolsa'l per sobre per refrescar i serveix-ho.



EL REN ES LA ICONA DE LA LAPONIA FINLANDESA ©THINKSTOCK



sabor del món

finlàndia

Als finlandesos els agrada celebrar el Nadal gaudint de l'escalfor de la llar, amb més intensitat i alegria que mai. Durant les festes serveixen la taula amb plats d'un gust tradicional innegable.

Text Montse Barrachina

JOULUTORTUT, PASTISSOS DE NADAL



fàcil




1 a 3 €



1 h 20'

INGREDIENTS PER A 12 UNITATS

- 500 g de prunes negres
- 100 g de sucre
- 100 g de fruita seca torrada (avellanes, nous, ametlles...)
- 1 paquet de pasta de full
- 1 ou
- Sucre de llustre

 Antigament aquests molinets es farciien de melmelada de fruites del bosc o de poma



CUINA: BEATRIZ DE MARCOS; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA; SAFATA: NATURA CASA

El Nadal és l'època de l'any que els finlandesos viuen amb més emoció, malgrat els paisatges blancs envoltats de fosc, només il·luminats pels estels, les espelmes i les llanternes de gel. Tot comença el primer diumenge d'advent, quan s'obre el període de preparatius, anomenat *pikkujoulu* ('petit Nadal').

De totes les festes, la més celebrada a Finlàndia és la Nit de

Nadal. Les famílies es reuneixen a casa abans de l'arribada del Pare Noel i, segons la tradició, el sopar no comença fins que per la finestra s'ha vist la primera estrella al cel. El plat principal és el garrí rostit o el pernil de Nadal, que s'acompanya amb sopa de fruites (*kiisseli*), verdures, crema d'arròs, amanida d'arengada, salmó fumats amb anet, bacallà bullit, peixos de riu fumats o marinats, o estofat de Carèlia, entre d'altres.



LA CASA DEL PARE NOEL © SHUTTERSTOCK



1 Renta les prunes i eixuga-les bé. Tot seguit, parteix-les per la meitat i treu-los el pinyol.



2 Posa les prunes en un cassó ampli amb el sucre i cou-les, a foc suau, uns 30 minuts fins que s'hagin espessit.



3 Posa la fruita seca en una fusta i pica-la amb l'ajut d'un ganivet.



4 Talla la làmina de pasta de full a quadrats de 7x7. Tot seguit, fes una incisió a les cantonades de cada quadrat.



5 Posa una culleradeta de puré de prunes i fruita seca picada al centre de cada quadrat. Doblega les cantonades cap al centre per donar-li forma de molinet.



6 Pinta'ls amb ou batut i posa'ls al forn a 250 °C fins que estiguin enrossits. Retira'ls del forn, deixa'ls refredar i empolsa'ls amb sucre de llustre abans de servir-los.



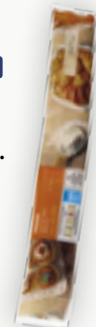
EROSKI



Ous frescos. D'EROSKI.

EROSKI

Pasta de full (230 g). D'EROSKI.



Prunes a granel.



Nous de Califòrnia (130 g). De Borge's.



POINX DE NADAL ©THINKSTOCK



HELSINKI, CAPITAL DE FINLÀNDIA ©SHUTTERSTOCK

Com a beguda típica, en aquestes terres fredes s'assaboreix vi calent especiat, elaborat amb raïm negre o fruites vermelles, servit amb panses i ametlles. Els dolços també ocupen un lloc destacat a la gastronomia finlandesa. Hi destaca el *joulutortut*, unes postres de pasta de full farcides de melmelada de pruna. Però el Nadal no seria igual sense les galetes de gingebre acabades de sortir del forn, que de vegades pengen de l'arbre.

còctel & gourmet

Brindis de Nadal

Proposem un còctel de base cítrica, amb un toc de fruites de color vermell i una aroma mentolada i refrescant, amb un aspecte que recorda el caràcter d'aquestes festes.

Recepta còctel Joan Gurguí
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



CÒCTEL DE NADAL



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 6

- 2 cullerades de sucre
- 6 gerds
- 1 magrana
- 125 ml de suc de taronja
- 600 ml de cava
- Unes branquetes de menta

ELABORACIÓ

1. Mulla les vores de les copes amb aigua i posa-les boca avall sobre un platet amb sucre perquè s'hi enganxi. Reserva-les.
2. Renta els gerds i talla'ls a quarts. Desgrana la magrana. Reserva-ho tot.

3. Posa el suc de taronja i el cava en una ponxera. Tots dos han d'estar molt freds.
4. Afegeix-hi les llavors de magrana, els gerds i les fulletes de menta. Remena-ho molt lleugerament. Omple les copes amb el còctel i serveix-ho.

beure

Una pausa* amb whisky

Animador de converses entre amics, entra molt bé a l'hora de l'aperitiu o, com a digestiu, després d'un àpat contundent. Et convidem a fer un petit viatge pel món del whisky.

Text Alicia Estrada

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

GAUDEIX D'UN CONSUM RESPONSABLE.





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

THE GLENROTHES VINTAGE RESERVE

Per a whisky lovers



Si els vins de finca es poden considerar els grans entre els grans, els **single malt**, és a dir, els whiskys escocesos elaborats només amb ordi maltat i en una única destil·leria, són equivalents a la joia de la corona. El Glenrothes, a més, prové de la regió de Speyside, la milla d'or del millor whisky escocès. Els whiskys d'anyada són l'orgull d'aquesta destil·leria. Per elaborar el seu Vintage Reserve han triat deu de les anyades més grans dels darrers trenta anys, fins a aconseguir un **licor equilibrat, anyenc però amb una joventut vibrant**.

JOHNNIE WALKER BLACK LABEL

Un whisky universal



Whisky escocès de barreja, el seu nom recorda el del seu fundador, un dels **blenders** o mescladors més cèlebres. De seguida va passar de ser un modest botiguer a convertir-se en majorista de whisky, creant el seu propi **blend**. Va tenir l'audàcia d'aconseguir que molts capitans de vaixell fossin agents de la seva marca i la portessin per tot el món. L'etiqueta negra d'aquest whisky posa en valor el seu caràcter prèmium. Elaborat amb la barreja només de whiskys amb més de 12 anys d'envelliment, presenta un **caràcter profund, suau i de gran complexitat**.

CARDHU 12 ANYS

L'escocès més elegant



Single malt del comtat de Moray, a la regió escocesa de Speyside. La història d'aquesta destil·leria arrenca l'any 1824 de la mà de John Cumming. Al principi funcionava com una destil·leria de granja que només treballava després de la recollida de la collita d'ordi. Després de renéixer l'any 1885 amb una nova ubicació, Cardhu és un dels grans whiskys escocesos, sempre suau i elegant, amb 12 anys d'envelliment que li proporcionen un **perfum característic, floral i amb notes de fruita**.

CHIVAS REGAL 12 ANYS

Estil i tradició



Prototip dels **blend de luxe**, aquest whisky es caracteritza per la gran quantitat de **single malt** present a la seva composició, superior a un 50%. Els germans James i John Chivas es van fer famosos a Aberdeen per la seva botiga de productes de **luxe** i whiskys envellits. Quan la clientela els va demanar productes més suaus, es van iniciar en l'art del blend, **elaborant sempre whiskys prèmium**. Al seu blend es percep l'esperit dels malts de Strathisla-Glenlivet, la destil·leria més bonica i més antiga d'Escòcia.

BALLANTINE'S

Barreja feliç



Blend és el nom amb què es coneixen els whiskys escocesos elaborats amb la barreja de destil·lats obtinguts de la fermentació de grans com el blat de moro i una proporció de whisky **single malt** procedent de diferents destil·leries. A George Ballantine, iniciador de la saga pels volts del 1827, sempre li va agradar l'art de la barreja. Va obrir una botiga a Edimburg on combinava diferents tipus de te i, més tard, es va especialitzar en la combinació de malts. Ballantine's ofereix un **caràcter suau, dolç i complex, molt fàcil de beure**.

JAMESON

Ànima d'Irlanda



Els irlandesos escriuen *whiskey* afegint-hi una "e" al whisky escocès, però la gran diferència és el triple destil·lat que fan a Irlanda, passant el licor per tres alambins successius. El whiskey sempre és un **blend**, però a Irlanda la paraula agafa un nou significat. Es tracta d'una combinació de whiskeys de diferents edats obtinguts de malts destil·lats i licors de gra, sempre a la mateixa destil·leria i madurats quatre anys en bótes de diferents característiques. **Resulta suau i molt versàtil**.

J&B RARE

Gran selecció



La història de Justerini i Brooks (J&B) va començar a Londres l'any 1749, de la mà d'un italià enamorat que va arribar al Regne Unit seguint les passes d'una cantant d'òpera. Allà va obrir una botiga de vins i licors i, molts anys i moltes aventures més tard, la marca va crear el seu **blend**. L'actual J&B es fa amb la barreja intel·ligent de 42 whiskys, una part de gra i una altra de purs de la zona de Speyside, cosa que li aporta una gran frescor i un caràcter fruïter. El resultat és un whisky de **gust subtil, suau i complex, molt equilibrat**. Ideal per prendre sol o en combinats.

MAKER'S MARK

Whisky prèmium del Nou Món



En la seva elaboració, el **bourbon** prioritza la destil·lació d'un most de cereals amb predomini del blat de moro sobre el malt d'ordi. En comptes de sègol, que dóna un toc amarg, Maker's Mark incorpora blat vermell. Envelleix 6 anys en bótes noves de roure que només es fan servir un cop i que es giren periòdicament per assolir una maduració uniforme. Pertany al tipus de whisky **straight**, licor procedent d'una destil·lació única i d'una sola destil·leria, **el top dels whiskys americans**. El seu tancament de cera vermella li aporta singularitat.

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™



EXQUISIDES GALETES

Presentades en una bonica llauna metàl·lica amb relleu, aquestes galetes de Dinamarca són ideals per prendre a l'hora del te o del cafè. Disponibles en dues varietats: de xocolata negra i taronja, i de xocolata amb llet i negra. De **Tivoli**.



AUTÈNTIC PLAER

Tasta el deliciós **After Eight Selection**. El seu interior exquisit de crema de menta s'amaga dins una cobertura de xocolata negra, blanca o amb llet. Es presenta en envasos individuals.

★ **Detalls deliciosos**



En aquests dies de festa, tingues a casa per als teus convidats bombons, galetes, vins i caves... I, per als més petits, uns originals bastonets de caramel.



AMB PERSONALITAT

Amb un nas de flors i fruita vermella madura, el vi negre **La Montesa**, de **Palacios Remondo**, destaca per la seva boca saborosa amb records de fruita i espècies. És ideal per acompanyar rostits, formatges i foie.

FIL ELEGANT

Amb 36 mesos de criança, el cava **Juvé y Camps Reserva de la Familia** ofereix fruites blanques madures per donar pas a les aromes pròpies de la llarga criança. Marida amb peix, formatge, carn blanca...



SABOR DE TRADICIÓ

Elaborats artesanalment, els deliciosos nevaditos, dolços de pasta de full coberts amb sucre de llustre, aquest Nadal es presenten en una pràctica llauna per regalar. De **Reglero**.

DOLÇOS DIVERTITS

Els petits de la casa estaran encantats si penges de l'arbre uns bastonets de caramel amb els seus dibuixos preferits. A la venda en diversos formats. De **deKora**.



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

Càpsules fortaleza



Hi ha cafès que tenen Màgia



FRESCOR I BENESTAR

Si ets fan de la suau fragància Mouscel, no et perdis aquest exclusiu necesser. Conté dos gels moussant Mouscel Classique (600 ml i 100 ml) i un gel dermohidratant Mouscel Douche Crème (600 ml). De **Legrain**.



UN TOC SOFISTICAT

La llaua Trio Edition Signature, d'**Axe**, és perfecta per als amants de les aromes de fusta. Conté una fragància diària, un gel de dutxa i un desodorant antitranspirant.



BRILLANTOR DE PERRUQUERIA

Per aconseguir uns cabells amb un aspecte i una brillantor com si sortissis de la perruqueria, confia en la línia Hidratació Intensa, de **TRESemmé**. Aquest Nadal la pots trobar en un còmode necesser.

★ Regala bellesa

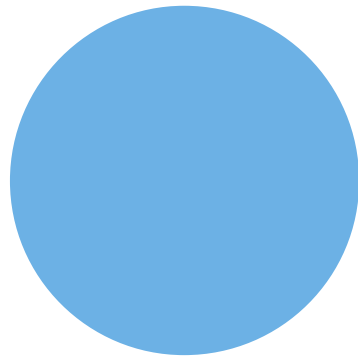
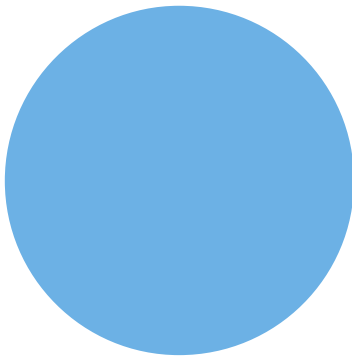


A la nostra secció de perfumeria trobaràs una gran varietat de productes de bellesa per regalar a les persones estimades per festes. En aquesta pàgina te'n presentem una petita selecció.

CUIDA LA TEVA PELL

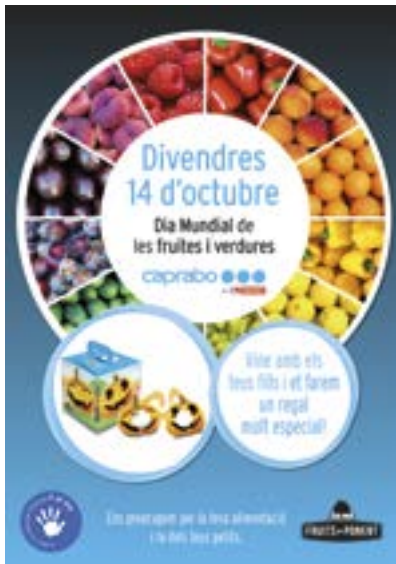
Aquest any regala't, o regala, el pràctic necesser Hidratació Profunda, de **Dove**. Conté quatre productes, rics en agents hidratants i nutritius, que et deixaran la pell suau, maca i intensament hidratada.





NOSALTRES

notícies



Dia Mundial de les Fruites i Verdures

Caprabo va regalar 26.000 peces de fruita de temporada als nens que es van acostar a les seves botigues, per sensibilitzar-los sobre la importància de menjar sa.

Amb motiu del Dia Mundial de les Fruites i de les Verdures, el passat 14 d'octubre Caprabo va regalar 26.000 peces de fruita de temporada als nens i nenes que es van acostar a les seves botigues. Amb aquesta iniciativa, Caprabo va col·laborar amb la campanya "5 al dia", la cooperativa Fruites de Ponent i el Grupo AN Alimentación Natural per sensibilitzar els més petits sobre la importància de menjar fruita cada dia i seguir una dieta saludable des de la compra al supermercat.

Caixa amb fruites

Durant tot el dia, els nens van rebre una caixeta

de Halloween reutilitzable i transformable en una màscara, amb una pera conference a l'interior. A més, es va celebrar un sorteig a Facebook d'una cistella de fruites i verdures de temporada, que incloïa informació sobre la necessitat de seguir una alimentació rica en aquest tipus de productes.

L'acció forma part del programa educatiu "Tria bo, tria sa", que aquest any ha arribat a la vuitena edició, en la qual han participat més de 50.000 nens de 8 a 12 anys, de 127 centres educatius. Aquest projecte té el suport dels departaments de Salut i d'Educació de la Generalitat de Catalunya.

PER A ESCOLES INFANTILS

Per segon any consecutiu, Caprabo ha dut a terme una versió del "Tria bo, tria sa" dirigida a escoles d'educació infantil. En aquest darrer curs escolar les nostres botigues van acollir 1.300 petits de 2 i 3 anys. El projecte és fruit de la col·laboració amb la cooperativa d'iniciativa social Encís, té el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i busca ensenyar hàbits d'alimentació saludables a la primera etapa de la vida, a més d'oferir unes pautes per millorar la dieta a les llars del país.



MARTIN GANDIAGA, NOU DIRECTOR GENERAL



Martin Gandiaga, director de Màrqueting del Grupo Eroski, ha assumit recentment el càrrec de director general de Caprabo en substitució de Javier Amezaga, que seguirà com a administrador únic de Caprabo. Natural de Bilbao, Gandiaga ha desenvolupat la seva carrera professional al Grupo Eroski des del 1990 i, entre les noves competències que tindrà, es troba situar Caprabo com a supermercat de referència en proximitat i innovació.



ESTRELLA SOLIDÀRIA DE CAPRABO

Un any més, Caprabo col·labora amb el programa d'ajuda a l'alimentació infantil "Cap nen sense un àpat!" de la Creu Roja. La iniciativa es posa en marxa amb una estrella solidària per valor d'1 €, perquè els petits la pintin i la pengin a l'arbre de Nadal. Els beneficis van destinats a beques de menjador per a nens en risc d'exclusió social.



PREMI HUMANA

La tasca social de Caprabo ha estat reconeguda per Humana als VII Premis Humana de Reutilització Tèxtil. Caprabo col·labora amb aquesta entitat en la recollida de roba, calçat, complements i tèxtil per a la llar que ja no es fan servir, als quals se'ls dona una segona vida, en un projecte que promou la creació i el desenvolupament d'hortos socials en l'àmbit local.



Promoció de productes catalans

La companyia va oferir descomptes de fins al 50 % en més de 2.800 productes de proximitat.

Els 282 supermercats que Caprabo té a Catalunya van ser escenari, durant el mes d'octubre, de la tradicional campanya de promoció dels productes catalans. Els clients van gaudir de fins al 50 % de descompte en més de 2.800 productes de 400 petits productors i cooperatives agràries. L'objectiu d'aquesta iniciativa és fomentar el coneixement d'aquests

productes i el seu consum. El compromís de Caprabo amb els productes de proximitat també s'ha vist reflectit en l'organització de noves fires de promoció i degustació de la producció agroalimentària de les comarques. Les darreres han estat al Camp de Tarragona, a la comarca de l'Anoia, a las Terres de Ponent i al Vallès.

Gastronomia catalana

D'altra banda, Caprabo desenvolupa una tasca molt destacada en la reivindicació de la gastronomia catalana a través de l'espai Xef Caprabo de L'Illa Diagonal de Barcelona. El 27 de setembre s'hi van presentar la Ruta de la Tapa i la XXVI Festa de l'Anxo de l'Escala, com a avantsala de les activitats preparades en aquesta localitat de Girona.



Tres noves botigues franquiciades

Cada establiment encaixa en un dels tres models de franquícia que la nostra companyia ha posat al mercat: Caprabo, Rapid i Aliprox.

Al seu pla d'expansió a través de franquícies, Caprabo ha obert recentment tres nous comerços a Barcelona: un Aliprox, un Caprabo i un Rapid. El format de botigues Aliprox, que s'acaba d'incorporar a Catalunya, obre amb un primer establiment situat al barri de Sants que dona feina a 5 persones. Es tracta d'un supermercat concertat, de 150 m², que s'adapta bé a espais petits, es dirigeix a un client urbà i proporciona una compra àgil i còmoda en un horari de 8:30 a 22:00 hores tots els

dies. Disposa de productes de proximitat, d'aliments frescos i de fleca. Al carrer Joan Güell, 51, de Sants, també ha inaugurat una botiga, de 250 m², que obre de 8:00 a 23:00 hores cada dia i disposa de 6 treballadors.

Marques líder

Sota la marca Rapid Caprabo, que la companyia va llançar l'any 2015, s'ha instal·lat una botiga a l'avinguda Príncep d'Astúries, 37, al barri de Gràcia. L'espai, amb una plantilla de 7 persones i un horari de 8:00 a 23:00 hores, de dilluns a diumenge, incorpora 2.500 productes de marques líders i 1.000 de marca pròpia.



La nostra companyia ha obert tres nous supermercats a la ciutat de Barcelona.

*Estalvi mig real de Clients Or identificats a la base de dades de Caprabo.



OR



AL 2016 ELS NOSTRES CLIENTS OR S'HAN BENEFICIAT DE

40.000.000 €

EN DESCOMPTES I PROMOCIONS



Descobreix el teu Estalvi i tots els avantatges Or a:

www.elmeuclubcaprabo.com

o a la App de Caprabo

App Caprabo



Fivui estalvio i demà també

A L'HIVERN, MANDARINES

Acaben d'arribar a les nostres botigues les delicioses mandarines de Fruites i Verdures Rams, SCCL. Aquesta empresa familiar es troba a Amposta, en ple cor del delta de l'Ebre, Reserva de la Biosfera.



ARTESANA

Gustosa, amb una pell inapreciable i una carn extremadament fina, que la fa poc flatulenta... Així és la mongeta del ganxet cuita de L'agrària.



CATEGORIA SUPERIOR

Si busques un oli d'oliva d'alta qualitat i de proximitat, tasta Select Cast, de Soldebre. Ubicada a Tortosa (Baix Ebre-Tarragona), aquesta empresa obté el seu oli d'oliva directament de les olives i fent servir només procediments mecànics.

TEMPS DE CELEBRAR

Deixa't seduir per les fines bombolles del cava brut Blanca de Cava Masachs. Ideal per servir a les festes que ja tenim a tocar, s'elabora seguint el mètode tradicional i a partir de les varietats típiques macabeu, parellada i xarel·lo.



PER BRINDAR

De color groc pàl·lid, amb aromes de fruita fresca i un toc de pastisseria, el cava brut reserva Escofet Rosell 1731 és perfecte per acompanyar des de peixos i mariscs fins a carns lleugeres, pastes i arrossos.



ECOLÒGIC

Elaborat amb garnatxa negra i seguint els paràmetres que marca la viticultura ecològica, Boira 2015, de Raimat, és un vi jove que et sorprendrà. De cos intens, marida molt bé amb els plats de carn i les fustes de formatges. DO Catalunya.

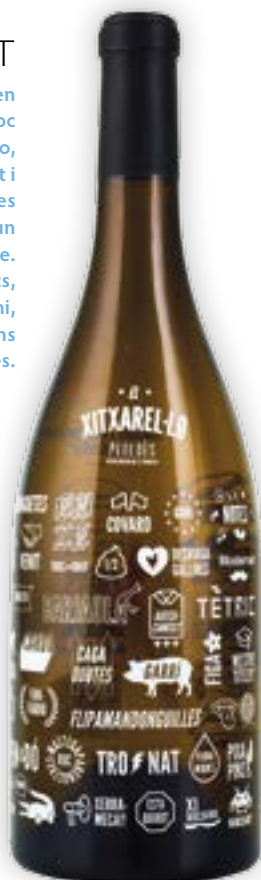


art.
1

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

DIVERTIT

Fresc i mineral en boca, amb un toc sedós. El Xitxarel·lo, el vi més "atrevit i malparlat" de Caves Martí Serdà, té un final llarg i agradable. Marida amb mariscs, peixos, pasta, sushi, arrossos i carns blanques.



MODERN

Amb nou mesos en bóta de roure francès, boscSilvestre, de Costers del Sió, és un vi de caràcter fruiter i fresc. De color vermell cirera, és agradable i carnós en boca. Combina amb carns i caça. DO Costers del Segre.



FRESC

Atractiu i gustós, el vi monovarietat Ramón Roqueta 2015 Garnacha sedueix pel seu color vermell cirera i les aromes de fruita vermella sobre un fons floral. En tastar-lo, deixa una agradable frescor a la boca. DO Catalunya.



EQUILIBRAT

De color púrpura intens amb reflexos violacis, Puntils Negre 2015, de la Cooperativa Agrícola Garriguella, és ampli, rodó i equilibrat en boca. El final és llarg, persistent i envellutat. Ideal per maridar amb carns, embotits, pasta i formatges. DO Empordà.



RECORREGUT LLARG

Complex, amb aromes florals i records de fruita fresca, el vi Babalà, del Celler Cooperatiu d'Espolla, és molt golós, equilibrat i persistent. Per prendre'l com a aperitiu i acompanyant plats lleugers.



Els cinc sentits de... Oriol Ivern*



Si haguessis d'escollir una aroma, amb quina et quedaries? El fum, perquè simbolitza el relax, estar amb els amics fent una barbacoa... En aquests anys l'hem buscat de totes les maneres possibles.

OÏDA Quin so necessites per poder treballar? La meua música de fons és la ràdio; des de molt petit l'escolto constantment. Un altre moment és en arribar al restaurant; estic sol i em poso a escoltar la meua tertúlia política.

TACTE Com jugues amb la creació de textures? Amb un cert equilibri, però considero que aquesta imposició és quelcom una mica sobrevalorat i que no respon a la realitat. Un no pot deixar d'imaginar uns peus de porc amb llenegues o un capipota... Tot té la mateixa textura i és una meravella

VISTA Fins a quin punt és important la vista per assaborir el menjar? És molt important, sempre que no condicioni el gust final del plat. Si modifiquem totalment la manera de cuinar perquè sigui atractiva, no té cap valor.

Destaca'ns un plat de la carta de l'Hisop que et sedueixi només de mirar-lo. El moll tallat com un sashimi i acompanyat amb una maionesa de miso i mol·luscs. A la sala li donem escalfor amb un bufador perquè aflorin les aromes.

GUST Amb quin aliment gaudeix més el teu paladar?

Actualment amb el peix salvatge, cada cop més car i exclusiu, perquè d'aquí a uns anys el consumirem només de piscifactoria.

T'encanta treballar amb el contrast de gustos. Descriv-nos la teua combinació més creativa. Seria el foie after eight, que va sorgir d'un joc amb l'equip. Volíem fer alguna cosa que quedés molt bé amb els amargs i els dolços i algú va dir: "I aquesta xocolatina de menta tan embafadora...?". Tot i que érem escèptics, vam decidir provar-ho i ara la tenim a la carta des de fa set o vuit anys.

Al gastrobar que vas obrir a Estocolm, quina tapa o platet té més èxit pel seu gust? La gent segueix al·lucinant des del primer dia amb la deliciosa xocolata amb oli.

OLFACTE Pensa en una olor que suposi alguna cosa especial per a tu. L'arròs bullit amb lluç de casa de ma mare, perquè em recorda l'olor del dia a dia, la infància, la família... Ensumar els perfums del julivert, de l'all, del lluç al final de la cocció... em fa sentir bé.

* Als 12 anys, Oriol Ivern va saber que s'havia de dedicar a la cuina, així que, en acabar la primària, va estudiar 5 anys d'Hostaleria a Cambrils (Tarragona). Va créixer professionalment a prestigiosos restaurants de Suïssa, França, Anglaterra i Espanya, fins a obrir l'Hisop l'any 2001, un referent de la cuina catalana contemporània que, des del 2010, té una estrella Michelin. Hisop. Passatge Marimon, 9. Barcelona. Per a reserves: 93 241 32 33.



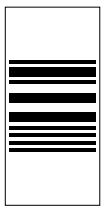
NESCAFÉ
Cappuccino

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!

*Fuente: INTAGE SRI data 2015