



amb EROSKI



N. 340 / ANY XL
2 EUROS

ESPECIAL NADAL

Sabor

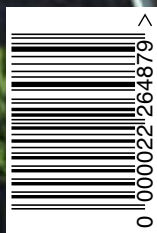
LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT



MÉS DE
30 RECEPTES
SABOROSSES
PER QUEDAR
MOLT BÉ

Bones festes

ENTRANTS, PRIMERS, SEGONS, POSTRES I BEGIDES



IDEES DELICIOSES
AMB FRUITES EXÒTIQUES

PLATS PER COMPENSAR
ELS EXCESSOS

UN BRUNCH VEGETARIÀ
PER COMENÇAR L'ANY

EL SABOR DE TUS
CELEBRACIONES



SIENTE EL SABOR®



Edició 340
Nadal 2017
Any XL
Dept. Màrqueting Caprabo
Tel. +34 902 11 60 60

Realització i edició:
LOFT – Content Agency
www.loftworks.es

Direcció de projecte:
Frederico Fernandes

Consell editorial:
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacció: Montse Barrachina, Ana Blanca, Martina Rodríguez, Alicia Estrada (vins) i Iris Osorio (traductora)

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

Fotografia: Joan Cabacés

Estilisme: Rosa Bramona

Impressió: Rotocayfo

Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada por OJD

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

Foto de portada:
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

Amb Caprabo, gaudeix del Nadal

Arriba l'època més bonica de l'any. És l'hora de reunir-se amb la família i les persones estimades, d'elaborar menús deliciosos, de mantenir llargues converses a la sobretaula...

Caprabo vol que gaudeixis al màxim d'aquests dies i que trobis a les nostres botigues tot el que necessites per a les festes. Posem a la teva disposició una àmplia selecció de torrons, dolços i bombons, així com els millors vins, caves i licors del nostre celler per celebrar les festes. En trobaràs per a tots els pressupostos.

A la secció de fruites i verdures tens a l'abast una selecció dels millors productes de temporada. Et convidem a tastar-ne la qualitat! Acosta't a les nostres seccions de peixateria i carnisseria, on els nostres companys t'atendran totes les sol·licituds i els encàrrecs en un termini de 48 hores.

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MÀRQUETING



La revista Sabor... especial de Nadal també vol inspirar-te aquestes festes i, per això, t'ofereix un gran ventall de receptes amb entrants, primers, segons, postres i begudes. Més de 30 receptes saboroses perquè puguis planejar els teus menús festius.

Tampoc no et pots perdre les propostes temptadores amb fruites exòtiques per sorprendre els convidats ni l'exquisida proposta de menú de Nadal amb la nostra marca gourmet Eroski SELEQTIA. Ja ho saps: qualitat excel·lent al millor preu. Et convidem a tastar-les perquè et convencis del seu sabor.

I si vols descobrir encara més receptes, entra al nostre web www.chefcaprabo.com i trobaràs moltíssims més suggeriments per al Nadal.

Bones festes!



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta El Meu Club 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



06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...
JOAN BAGUR

NOSALTRES: CAPRABO

77 NOTÍCIES

80 NOVETATS

★○○ DIA A DIA

- 12 **El meu sabor** L'actriu i cantant Nina ens parla del seu nou musical, dels seus projectes, de l'alimentació...
- 16 **Avui tenim...** La pinya, el mango i la papaia donaran un toc exòtic als teus plats de Nadal.
- 20 **Trucs i consells** Les millors tècniques de cuina, les solucions més enginyoses, les claus perquè una recepta sempre quedi perfecta...

★☆☆ DIES ESPECIALS

- 24 **Menú del 24 de desembre** Propostes suggeridores amb la nostra marca Eroski SELEQTIA. Per lluir-se al sopar de la Nit de Nadal.

- 30 **Menú del 25 de desembre** Vieires amb carxofes i pernil, cupcakes de xocolata, coco i maracujà... Plats exquisits per al Nadal.
- 36 **Menú del 26 de desembre** Des d'una original sopa de pastanaga i gingebre fins a uns gustosos canelons de rap i gambes.
- 44 **Alimentació equilibrada** Entre celebració i celebració, deixa descansar l'organisme amb els plats depurats que et proposem. Et sentiràs molt millor.
- 48 **Menú del 31 de desembre** Idees fantàstiques per a la nit més divertida de l'any. I per tancar la vetllada, un còctel de vi calent i poma amb fruites del bosc.

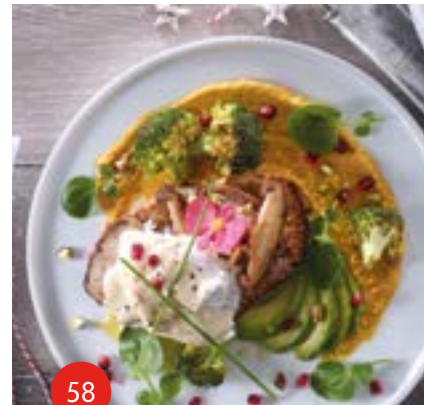


TOTES LES RECEPTES DE 'SABOR...'
A LA NOSTRA NOVA WEB
WWW.CHEFCAPRABO.COM



56

35



58



54

58 **Receptes per a l'1 de gener** Per al primer àpat del 2018, la coneguda xef Teresa Carles ens recomana un saborós brunch vegetarià que farà les delícies de tots els comensals. Bon profit!

62 **Un detall per regalar** Els regalets fets per un mateix sempre són molt ben rebuts. I si són per menjar o beure, com el limoncello o les ametlles caramel·litzades, encara millor.

64 **Receptes per al 6 de gener** Amanida tèbia de pollastre i terrina de reig amb espàrrecs de marge. Dues idees delicioses que pots tenir preparades abans que arribin els convidats a dinar.

🌟🌟🌟 TENDÈNCIES

- 68 **Sabor del món** Al Canadà, les receptes elaborades amb carn s'emporten tot el protagonisme els dies de Nadal. T'ensenyem a preparar el *tourtière* o pastís de carn, un plat francocanadenc.
- 72 **Shopping gourmet** A les nostres botigues trobaràs una gran varietat de lots i cistelles de Nadal. N'hi ha per a tots els gustos i s'ajusten a qualsevol pressupost.
- 74 **Shopping bellesa** Els productes per a la cura personal són sempre una bona opció de regal. A la nostra secció de perfumeria trobaràs propostes molt variades per a dones i homes.

ENTRANTS I AMANIDES

Amanida de salmó i mango	18
Amanida tèbia de pollastre	66
Canelons de rap i gambes	39
Ceviche de llagostins amb pinya	50
Crema de foie amb poma i pernil d'ànec	26
Crema de xirivies i poma	46
Escarola amb mongeta tendra i bacallà	46
Morning pleasure toast	60
Pera rostida amb gorgonzola	50
Red quinoa healthy pancakes	60
Rotlle de salmó fumat	27
Sopa de pastanaga i gingebre	38
Tàrtar d'ànec	33
Vieires amb carxofes i pernil	32

SEGONS I SALSSES

Besc amb salsa de mantega i sàlvia, i cítrics caramel·litzats	52
Cim i tomba de rajada	13
Filet de vedella farcit de formatge	28
Pollastre amb vi blanc, raïm i romaní	40



62



28

Reig amb iuca i espàrrecs	34
Salsa beixamel	22
Salsa de mango i curri	17
Terrina de reig amb espàrrecs de marge	66
Tourtière o pastís de carn	71

POSTRES I BEGUDES

Ametlles caramel·litzades	63
Bunyols de pinya amb salsa de mango	18
Cassoletes de papaia	18
Còctel de vi calent i poma amb fruites del bosc	56
Cupcakes de xocolata, coco i maracujà	35
Limoncello casolà	62
Rotlle farcit de crema de llima amb gèrds	54
Smoothie de papaia	17
Sorbet de fruita amb musli	29
Tiramisú di festa	42

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





Et desitja
Bones Festes



EN EL MILLOR MOMENT



L'hivern demana aliments molt variats i de temporada que ens ajudin a augmentar les defenses. Aprofita totes les propietats de la fruita, la verdura, el peix i el marisc que et presentem. Són supersaludables!

MANDARINA

COMPRA

Tria les que pesin més, perquè contindran molt de suc, i que tinguin una aroma intensa, ja que seran més dolces.

PROPIETATS

Són riques en vitamina A i C, àcid fòlic, àcid cítric, potassi, flavonoides i fibra.

CLOSCA

Té una concentració d'antioxidants vint vegades més alta que el suc. Prepara'n un te per gaudir al màxim dels seus beneficis.

AMB MOLTA AIGUA

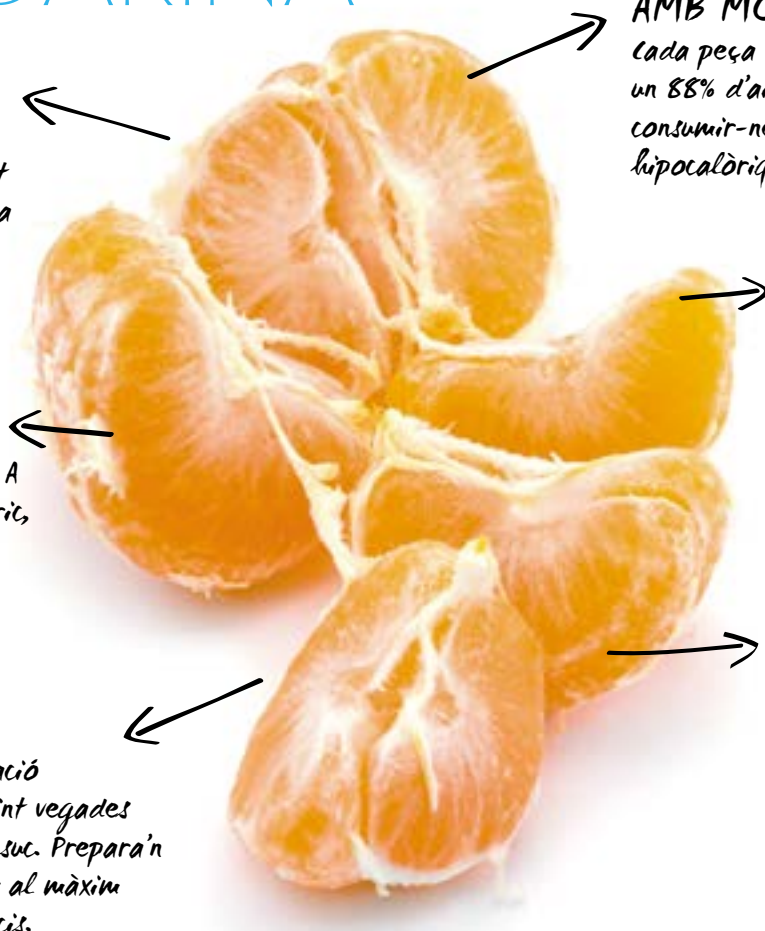
Cada peça de mandarina conté un 88% d'aigua, de manera que consumir-ne és ideal en dietes lipocalòriques.

MADURACIÓ

Són fruites no climàtiques, és a dir, deixen de madurar una vegada que s'han després de l'arbre.

ORIGEN

Del nord-est de l'Índia o del sud-oest de la Xina. El nom procedeix de la semblança del color de la pell amb el dels vestits dels mandarins xinesos.



PRODUCTES de TEMPORADA
des • gen • feb

VERDURES Albergínia • Bleda • Carbassa • Carbassó • Card • Carxofa • Col llombarda • Escarola • Espinac • Fava • Mongeta tendra • Pebrot • Pèsol • Porro
FRUITES Aranja • Llimona • Maduixa • Mandarina • Pera • Pinya • Plàtan • Poma • Raïm • Taronja • Xirimoia
CARNS I PEIXOS Ànec • Anfós • Bacallà • Besuc • Escamarlà • Gall dindi • Guatlla • Llamàntol • Llobarro • Ostra • Salmó • Truita



Feliç cervesa de Nadal 2017

Als anys 50 els mestres cervesers de Damm van començar la tradició d'elaborar una cervesa especial per regalar als treballadors durant les festes de Nadal. Ara, la posem a l'abast de tothom. Esperem que us agradi!

Damm



OSTRES Procura obrir-les just abans de servir-les i rebutja les que no tinguin aigua o presentin una olor molt forta i desagradable. Quan obris cada peça, buida l'aigua que conté i veuràs com l'ostra torna a generar-ne més. Aquesta és la millor garantia de frescor.



LLOBARRO És un dels peixos blancs més magres, ja que tot just aporta 1,3 g de greix per cada 100 g de carn. També destaca per un contingut elevat en proteïnes d'alt valor biològic, vitamines i minerals. I com que té molt poques espines, resulta molt apropiat tant per als adults com per als nens.



LLAMANTOL És el crustaci més gran i s'alimenta de sípies, pops, calamars, peixos petits i mol·luscs. De carn delicada i abundant, és ric en omega-3, en vitamines B3, B5 i B12, i en minerals com el iode, el potassi, el magnesi, el fòsfor, el ferro i el zinc.

PER ESMORZAR

Les orellanes esdevenen una opció ideal si les acompanyes amb cereals i llet, ja que enriquides amb més fibra milloren el trànsit intestinal i prevenen el restrenyiment.



VERDA, TENDRA I DIGESTIVA



Els antics egipcis ja valoraven les propietats medicinals de l'escarola i la consumien en amanida i cuita. N'hi ha dues varietats: la de fulla arrissada i la de fulla llisa. L'alt contingut en aigua fa que sigui un vegetal saciant i molt baix en calories. És diürètica i molt digestiva, rica en vitamines B1, B2, C, provitamina A i clorofil·la. També incorpora sals minerals, que aporten calci, magnesi, ferro, zinc i potassi, i que són beneficioses per a les dents, els ossos i els músculs. Però el més destacat és l'àcid fòlic, essencial en la dieta de les embarassades i per al bon desenvolupament dels fetus.

ESCAROLA

A l'hora de triar-la, assegura't que les fulles presentin un color verd i un aspecte fresc, tendre i ferm. Descarta-la si té fulles groguenques o terroses. Per conservar-la, retira'n l'embolcall i les fulles deteriorades, i deixa-la a la nevera. Trosseja-la just abans de consumir-la. Per dissimular-ne el sabor lleugerament amarg, el millor és amanir-la amb oli d'oliva, vinagre, alls tendres i sal. També pots preparar-la amb ceba, api, all, fruita seca, magrana o taronja, o com un bon acompanyament per a la tonyina, l'arròs, la pasta o l'ou.



¿BUSCANDO APERITIVO
PARA ESTAS FIESTAS?

con Piccolinis®

¡Triunfarás!



el meu sabor

Nina

Seguidora d'un estil de vida saludable i disciplinat, la Nina ens parla dels seus projectes i de les seves investigacions sobre els secrets de la veu i del cos.

Entrevista Montse Barrachina i Rosa Mestres
Fotografia Joan Cabacés

“El meu pare, pescador d'ofici, em va ensenyar a cuinar el cim i tomba. El faig a l'estiu i és un èxit garantit.”

La Nina és l'actriu i cantant que més vegades ha pujat a l'escenari per representar *Mamma Mia!*, una obra cap a la qual sent una gratitud profunda perquè li ha permès compartir moments inoblidables amb el públic i la resta d'actors durant ni més ni menys que 9 anys. Ara s'ha embarcat en un nou repte: el musical *Casi Normales*, un drama ple d'humor i ironia que no deixa ningú indiferent.

Què significa per a tu aquest projecte?

Casi Normales és un regal en aquest moment de la meva carrera. És un musical amb una exigència física i vocal considerable, però aquesta mateixa exigència és la que em diverteix i m'estimula a continuar creixent com a intèrpret.

Per a qui encara no l'ha anat a veure, ens en pots fer una sinopsi?

Casi Normales va guanyar un Pulitzer i tres premis Toni. És un gran guió i una gran partitura plens d'humor i dolor. Retrata una família que lluita per tenir una vida normal sense gaire èxit. El musical provoca una forta sacsejada emocional en l'espectador.

Què ens pots dir de la Diana, la protagonista?

La Diana, la mare d'aquesta família gairebé normal, pateix trastorn bipolar. Les situacions extremes que la malaltia provoca en el seu comportament posen a prova constantment la relació entre els membres de la família. Ella té un gran sentit de l'humor i viu la malaltia amb naturalitat, però no n'hi ha prou per mantenir una bona convivència.

Com et vas ficar en el paper?

Al text hi ha totes les claus de com és un personatge, de com parla i fins i tot de com es mou. Vaig parlar amb algun psiquiatre per entendre alguns aspectes de la malaltia que no tenia clars i vaig llegir entrevistes de >>



RECEPTA: NINA; CUINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA

CIM I TOMBA DE RAJADA



mitjana



1 a 3 €



45'

[PER A 6 PERSONES]

Posa **4 filets de rajada** en una planxa sense oli i deixa'ls coure. Reserva'ls. Per fer el fumet de peix, primer prepara un sofregit. Aixafa **4 o 5 grans d'all**, posa'ls en una cassola amb **una gota d'oli** i deixa que es daurin. Ratlla **1 ceba** i afegeix-la a la cassola amb els alls. Talla **1 tomàquet** a trossos petits i afegeix-lo a la cassola. Deixa-ho coure una estona a foc lent. Afegeix al sofregit **el peix de roca** (6 peixos variats i 3 crancs, per exemple) i **1 fulla de llorer**. Remena-ho perquè els sabors es barregin bé i deixa-ho 10 minuts al foc. Afegeix-hi **aigua (700 ml)** i deixa-ho bullir 20 minuts. Salpebra-ho si cal.

Talla **1 ceba** i **5 patates** a rodanxes. Posa la ceba en una olla fins que deixi anar l'aigua. Afegeix-hi les patates i deixa-les suar juntament amb la ceba perquè agafin tot el sabor. Afegeix-hi lentament el fumet de peix. A continuació, afegeix-hi els filets de rajada perquè es cogui tot junt i agafi gust.

Mentrestant, prepara un allioli ben espès. Pela **½ gra d'all**, treu-li l'arrel i pica'l amb la mà de morter. Afegeix-hi **sal, el rovell d'1 ou** (a temperatura ambient) i **una culleradeta d'aigua**. Comença a remenar-ho amb la mà del morter, sempre en el mateix sentit i al mateix ritme. Sense deixar de remenar, aboca-hi **un rajolí d'oli** a poc a poc i en gotes per evitar que l'allioli es talli. Reserva-ho. Uns 5 minuts abans d'acabar la cocció, afegeix l'allioli a l'olla remenant-ho una mica. Deixa-ho reposar mitja hora fins que l'allioli es desfaci i serveix-ho.

“ El meu llibre és una ‘veugrafia’ en què em serveixo de les experiències artístiques més destacables per parlar de la veu. ”

» persones que pateixen el trastorn. He hagut de bussejar en aspectes d'aquesta personalitat per fer aparèixer la Diana fràgil i forta, irònica, divertida, sincera i vulnerable.

Canteu un 90% del temps. Com s'aconsegueix que la interpretació resulti natural?

Casi Normales va establir un codi a partir del 2008 que consisteix a cantar com si estiguessis parlant, a fer invisible la frontera entre la parla i el cant. Hi ha un treball gestual important, que passa per plantejar-te quina gestualitat tindria la cara si en comptes d'emetre un missatge cantant ho fessis parlant i adoptessis una austeritat muscular. El que més m'agrada és que canto absolutament de tot i, a més, ho faig com crec que pocs espectadors m'han vist fer-ho.

Has escrit el llibre *Amb veu pròpia*. És un balanç de la teva carrera professional?

És una veugrafia en què em serveixo de les experiències artístiques més destacables per parlar de la veu. També mostro la cara més amable i amarga de l'ofici d'actriu i cantant. No ho pretenia, però va esdevenir un balanç i un exercici profundament terapèutics. El nostre ofici és intangible: avui farem una funció que quedarà al cor de l'espectador, però no podem tocar aquesta emoció ni perpetuar-la en el temps. Malgrat tot, el llibre quedarà per sempre.

També has creat un centre de pilates i una escola de veu...

A més de continuar amb l'activitat artística, en aquests últims 10 anys m'he dedicat



a estudiar. Paral·lelament a la carrera de Logopèdia, m'he format com a professora de pilates. La formació acadèmica sumada a la meua experiència de 36 anys als escenaris és el patrimoni que poso al servei de NinaStudio.

Hi va tenir alguna cosa a veure la teva feina a l'acadèmia d'Operació Triunfo?

No directament. Crec que he arribat fins aquí de forma natural i gairebé irremeiable. Per a una persona curiosa i amb una necessitat imperiosa d'aprendre com jo, el més normal era dedicar-me en cos i ànima a estudiar, entendre com faig el que faig amb la veu i posar aquest coneixement al servei dels qui, com jo, treballen amb la veu de forma exigent.

L'alimentació és molt important en la teva professió. Segueixes una dieta determinada?

Jo l'anomeno la dieta del sentit comú.

M'alimento del que em dona la terra, és a dir, cereals, llegums, verdures, fruita i ous. Cuino amb aigua o brou. L'oli ni per bullir uns macarrons! Només cru. Vaig desterrar el sucre fa anys. Cada matí em prenc el suc d'una llimona per preparar el sistema digestiu. I, finalment, compro aliments sembrats prop de la zona on visc.

T'agrada cuinar?

Sí. Em diverteix. Cuinar és un acte d'amor a la salut del cos.

Has escollit la recepta del cim i tomba, un plat tradicional de la població de Tossa de Mar...

El cim i tomba era un plat típic que els pescadors cuinaven a bord. El meu pare, pescador d'ofici, em va ensenyar a cuinar-lo. El faig a l'estiu quan tinc convidats perquè és un èxit garantit. Els ingredients són la cebeta, la patata i la rajada, tal com es feia originalment, tot acompanyat amb allioli fet a mà.



 **EROSKI**

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!



Qualitat
avalada pel
**Basque
Culinary
Center**



Comparteix
el bo
i millor



avui tenim...

Fruites exòtiques

Són molt vistoses i tenen un sabor que ens transporta a terres llunyanes. Aquests dies, inclou la pinya, la papaia i el mango als teus plats i els donaràs un toc molt especial.

Cuina Joan Gurguí **Fotografia** Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona **Text** Toni Monné





1



2



3

PELAR I TALLAR LA PINYA

La forma més senzilla consisteix a utilitzar un estri buidador especial.

1. Recolza la pinya sobre una taula i separa'n les fulles. Talla'n la base inferior i introdueix l'estri buidador al centre llenyós, fent-lo girar en el sentit de les agulles del rellotge.

2. Subjecta la pinya amb l'estri i estira'l. **3.** Amb la punta del ganivet elimina els ulls foscos de la polpa.



1



2



3

PREPARAR UN SMOOTHIE DE PAPAIA

Amb la papaia es poden preparar batuts molt sans.

1. Retira la pell de la papaia, descarta les llavors de l'interior i trosseja'n la polpa.

2. Disposa els trossos en un vas de batidora. **3.** Afegeix-hi 1 got de llet o iogurt, 2 cullerades de sucre, mel o un altre edulcorant del teu gust i glaçons. Tritura-ho fins a obtenir una textura homogènia i cremosa.



1



2



3

SALSA FÀCIL I RÀPIDA

El mango és un ingredient molt versàtil i aromàtic que et permet preparar salses i amaniments originals de forma molt ràpida i fàcil. Aquesta salsa, de curri i mango, és deliciosa.

1. Ofega una ceba picada amb 2 cullerades d'oli d'oliva en una paella. **2.** Afegeix-hi el mango trossejat i cou-ho 5 minuts més. Salpebra-ho, afegeix-hi una culleradeta de curri i 100 ml de nata líquida. **3.** Cou-ho 5 minuts més i tritura-ho bé.

BUNYOLS DE PINYA AMB SALSA DE MANGO



1. En un bol, dilueix 1 culleradeta de llevat en pols amb 1 cullerada de llet. Afegeix-hi 70 g de farina tamisada, ½ got de cervesa i una mica de sal. Deixa reposar la pasta a temperatura ambient durant 1 hora. **2.** Per a la salsa: pela 1 mango, retira'n l'os i trosseja'l. Tritura-ho amb la batidora elèctrica, afegeix-hi ½ got de suc de pinya i barreja-ho. **3.** Neteja la pinya, pela-la i talla-la a mitges llunes sense el cor. Submergeix-les a la pasta i fregeix-les en una paella amb abundant oli de gira-sol ben calent durant 1 minut per cada costat. Escorre els bunyols sobre paper absorbent i serveix-los de seguida amb la salsa de mango. Per a 4-6 persones.

AMANIDA DE SALMÓ I MANGO



1. Talla 200 g de salmó a daus, empolvora'ls amb 4 cullerades de sal i 2 de sucre, tapa'ls amb paper film i deixa'ls marinar a la nevera durant 3 hores. Després, renta'ls sota el raig de l'aixeta i eixuga'ls amb paper absorbent. **2.** Pela el mango, retira'n el pinyol i talla la polpa a daus. En un bol per a amanides, barreja els daus de salmó amb els de mango i les fulles d'escarola. **3.** Bat 4 cullerades d'oli amb 2 cullerades de salsa de soja i 1 culleradeta de mostassa. Aboca aquesta salsa sobre l'amanida i serveix-la de seguida. Per a 4 persones.

CASSOLETES DE PAPAIA

Fàcils de fer i molt vistoses, aquestes receptes et faran quedar molt bé en qualsevol moment. Així donaràs un toc exòtic als teus menús.



1. Trosseja 1 papaia i cou-la en una cassola fins que espesseixi amb 30 g de sucre, el suc de ½ llimona i 1 culleradeta de maizena dissolta en 1 culleradeta d'aigua i 1 cullerada de brandi. **2.** Preescalfa el forn a 190 °C. Folra quatre motlles per a cassoletes amb la pasta brisa. Enforna les cassoletes durant 20 minuts, deixa-les refredar i farceix-les amb la papaia. Per a 4 persones.

CHEF
CAPRABO
.COM

MÉS RECEPTES, TRUCS, IDEES...

Si busques suggeriments de noves receptes, trucs i consells enginyosos per cuinar, o si et ve de gust llegir articles relacionats amb la gastronomia i la nutrició, entra al nostre web Chef Caprabo. Tant si ets un expert com si tot just comences a posar-te davant dels fogons, segur que hi trobaràs tot el que necessites. Prepara't per assaborir-lo!

CASSOLETES
DE PAPAIA
RECEPTA PÀG. 18

AMANIDA DE
SALMÓ I MANGO
RECEPTA PÀG. 18

BUNYOLS
DE PINYA AMB
SALSA DE MANGO
RECEPTA PÀG. 18

TRUCS I CONSELLS



Les millors tècniques de cuina, els trucs més enginyosos, les claus perquè una recepta quedi perfecta... En aquestes pàgines trobaràs solucions molt pràctiques per fer més fàcils el dia a dia i les ocasions especials.

PATÉS MÉS SABOROSOS



Per enriquir el sabor dels patés i fer-los més cremosos, afegeix-hi unes cullerades de brandi o porto i una culleradeta de mantega, i treballa-ho bé fins que la barreja sigui homogènia. Pots fer-los servir per omplir panets, profiteroles o cassoles, o bé simplement untar-los sobre canapés.

CONSUMÉS I BROUS SEMPRE AL PUNT



Si has de preparar un bon brou o consomé, no hi afegeixis la sal al principi. Generalment els brous de Nadal requereixen coccions llargues i el líquid es redueix considerablement, de manera que podrien quedar massa salats. Val més no arriscar-se.



ESTÀ DE MODA: EL PANETTONE

D'origen milanès, el panettone s'elabora amb massa de brioix, a la qual generalment s'afegeixen panses o fruites confitades. Si et ve de gust fer-lo servir per preparar unes postres originals, no et perdis aquesta idea:

- **Gratinat amb fruites:** talla'l a rodanxes, disposa-les en una font refractària i afegeix-hi grills de fruites diferents al teu gust. Després cobreix-ho amb una barreja de 2 ous batuts, 200 ml de nata per cuinar i 50 g de sucre. Gratina-ho al forn a 200 °C durant 20 minuts. Empolvora-hi nous picades o ametlles laminades i abundant sucre de llustre abans de servir-ho.

4 IDEES FÀCILS PER APROFITAR EL TORRÓ



- 1 Una culleradeta de torró de Xixona pot substituir una picada d'ametlles en un sofregit.
- 2 Si et sobra torró d'Alacant o crocant, pica'l i empolvora'l sobre una amanida de taronja o una compota de fruites.
- 3 El torró de xocolata trossejat és perfecte per decorar una mousse de xocolata o un batut.
- 4 Qualsevol mena de torró picat i barrejat amb nata muntada es converteix en una mousse deliciosa, ideal per farcir pastissos, pastes de full i pans de pessic.

CUCA

Pasión por la tradición



¡Eh! Buenísimo

Solo seleccionando los mejores berberechos y siguiendo los procesos artesanales conseguimos la calidad y el sabor CUCA.



NETEJAR FÀCILMENT LES MAGRANES

Per retirar amb facilitat els grans de la magrana, talla-la per la meitat, pressiona'n tota la superfície amb els dits i colpeja'n la pell amb el mànec d'un ganivet, el revés d'una cullera o una maça.



FRUITA SECA, UN SABOR ENTRANYABLE

Apetitosa per picar, agrada a tothom i és molt saludable. A la cuina dona un toc d'originalitat a un munt de plats dolços i salats.

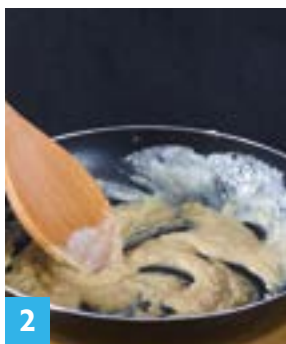
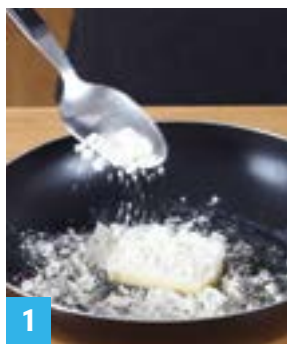
Ametlles, avellanes, nous, pinyons, castanyes, festucs... A més de ser rica en antioxidants, la fruita seca conté greixos saludables, proteïnes i oligoelements. Aporta vitamines i minerals, i contribueix a una bona salut cardiovascular. Però no oblidis que conté menys d'un 50% d'aigua, motiu pel qual és un aliment altament calòric, així que consumeix-ne amb moderació.

Fes-la servir picada per espessir guisats i incorpora-la en amanides, salses, guarnicions i postres per donar-los un toc nadalenc deliciós.

TÈCNICA

ACONSEGUEIX UNA BEIXAMEL PERFECTA

És la reina de les salses d'hivern. És ideal per donar cremositat a un munt de receptes i resulta imprescindible en els clàssics canelons de Sant Esteve. Preparar-la és ben senzill si segueixes els nostres consells.



1 En una paella o en una cassola petita fon 1 cullerada de mantega (aproximadament 30 g) amb 2 cullerades de farina (30 g).

2 Deixa-ho coure a foc lent durant uns instants mentre ho remenes amb una cullera de fusta perquè es dauri lleugerament. Aquest procediment es

coneix amb el nom de roux i evita que la salsa tingui un gust massa farinós.

3 Després, afegeix-hi ½ litre de llet calenta en fil, sense deixar de remenar amb un batedor de varettes, i amaneix-ho amb sal, pebre i nou moscada. Cou-ho sense deixar de remenar perquè la farina s'hi integri fins que la salsa espesseixi lleugerament.

- Si la preparació ha de gratinar-se o acabar-se de coure al forn, és preferible deixar la beixamel amb una textura més lleugera, ja que al forn continuarà espessint.

- Per evitar que s'hi formin grumolls, pots fer servir un batedor de varettes. Si malgrat tot hi apareixen, no dubtis a triturar la salsa al vas de la batedora.

- Si vols donar-hi un punt original, pots afegir-hi ingredients diversos, com ceba cuita a foc lent, formatge parmesà ratllat, salsa de tomàquet, paté, tonyina, gambetes, espinacs, julivert, cibulet o estragó.

Datación realizada por laboratorio acreditado mediante técnica de carbono 13 (Geocisa).

FILTRADA DURANTE 3.600 AÑOS PARA QUE SIENTAS SU BIENESTAR

Solo la Naturaleza puede dedicar siglos a incorporar la equilibrada composición mineral que llena de bienestar cada gota de Solán de Cabras.



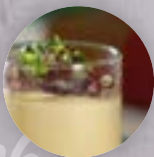
UN AGUA ASÍ SOLO LA CREA LA NATURALEZA

"Recuerda que el agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas y a la regulación normal de la temperatura corporal con una ingesta diaria de al menos 2L. al día, procedente de cualquier fuente."



Estrelles a taula, cintes de colors, regalets per a tothom... i un menú exquisit elaborat amb la nostra marca Eroski SELEQTIA. Gaudeix-lo!

Nit de Nadal



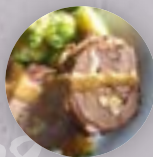
26

Crema de foie amb poma i pernil d'ànec



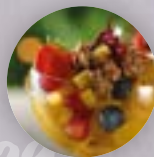
27

Rotlle de salmó fumat



28

Filet de vedella farcit de formatge



29

Sorbet de fruita amb musli

LA MILLOR ALIADA

Aquests dies de festes, confia en els productes de la nostra marca gourmet Eroski SELEQTIA. Pots fer-los servir per preparar un menú saborós, variat i a molt bon preu, com el que et proposem a continuació.



CREMA DE FOIE AMB POMA I PERNIL D'ÀNEC



fàcil



1 a 3 €



45' +
repòs

PER A 4 PERSONES

- 200 g de foie d'ànec Eroski SELEQTIA
- 200 ml de nata líquida
- 1 ou
- 2 pomes
- 1 llimona
- 20 g de mantega
- 150 g de pernil d'ànec
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla el foie d'ànec a dauets i col·loca'ls al vas de la batedora juntament amb la nata i l'ou. Bat-ho fins a aconseguir un compost uniforme. Amaneix-ho amb sal i pebre si cal. Després, col·loca-ho en un cassó i cou-ho al bany maria fins que hagi espessit.
2. Pela la poma, talla-la a dauets, ruixa-la amb el

suc d'1 llimona i cou-la en una paella antiadherent greixada amb la mantega a foc suau durant 30 minuts aproximadament, fins que hagi caramelitzat.

3. Talla el pernil d'ànec a dauets.

4. Reparteix la poma a la base dels gots, cobreix-la amb la crema de foie i deixa-ho reposar a la nevera com a mínim 2 hores. En el moment de servir-ho, cobreix-ho amb els daus de pernil d'ànec.



Bloc de foie gras
d'ànec (130 g).
D'Eroski SELEQTIA.

SELEQTIA

ROTLLE DE SALMÓ FUMAT



difícil



3 a 5 €



50' +
repòs

PER A 6 PERSONES

Per a la massa

- 6 ous
- 60 g de mantega
- 75 g de farina
- 1 cullerada de mostassa
- 1 cullerada d'anet triturat
- Sal i pebre

Per al farciment

- 1 carbassó
- 1 pastanaga
- 4 cogombrets en vinagre
- 2 cullerades de mascarpone
- 200 g de formatge crema
- 1 llimona
- 300 g de salmó fumat Eroski SELEQTIA
- Sal i pebre

Per a la cobertura

- 125 g de formatge crema
- 50 g de mascarpone
- 1 branca d'anet
- 30 g de nous

ELABORACIÓ

1. Separa els rovells de les clares i aboca els rovells en un bol. Barreja'ls amb la mantega fosa, la farina, la mostassa, l'anet triturat i una mica de sal i pebre. Bat-ho fins a aconseguir un compost uniforme. Munta les clares a punt de neu i incorpora-les-hi a poc a poc. Posa la massa en una safata rectangular folrada amb paper antiadherent. Anivella-la bé i cou-la al forn preescalfat a 200 °C durant 10 minuts. Treu el pa de pessic del forn, deixa'l temperar i treu-lo del motllo. Dona la volta al pa de pessic, retira'n el paper i deixa'l refredar.

2. Renta les hortalisses, talla-les a tires i cou-les en una olla amb abundant aigua salada durant 2 minuts. Escorre-les i refresca-les en aigua freda. Talla-les a trossets

petits. Fes el mateix amb els cogombres.

3. Aboca el mascarpone en un bol i barreja'l bé amb el formatge, les verdures, els cogombres i la ratlladura de llimona. Rectifica'n el punt de sal i pebre.

4. Unta la superfície del pa de pessic amb dos terços de la crema, reparteix-hi el salmó per

sobre i cobreix-ho amb la crema restant. Enrotlla-ho, tapa-ho amb paper d'alumini i deixa-ho reposar a la nevera almenys 6 hores.

5. Barreja el formatge crema i el mascarpone per a la cobertura, i cobreix la superfície del rotle. Escampa-hi anet i les nous picades abans de servir.



SELEQTIA

Salmó
noruec
fumat
(90 g).
D'Eroski
SELEQTIA.

FILET DE VEDELLA FARCIT DE FORMATGE



fàcil més de 7 € 1 h 15'

PER A 6 PERSONES

- 5 cebes
- 800 g de filet de vedella
- 250 g de formatge de cabra Eroski SELEQTIA
- 100 g de fruita seca picada
- Fulles de llorer
- 200 ml de vi blanc
- 500 ml de brou de verdures
- 400 g de cols de Brussel·les
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pica 4 cebes ben fines i aboca-les en una cassola amb una mica d'oli. Deixa-les coure a foc molt lent durant 30 minuts fins que es vagin enfosquint i els sucres naturals es transformin en caramel. Reserva-ho.
2. Obre la carn per la meitat i salpebra-la per tot arreu. Després, esmicola el formatge i reparteix-lo per la superfície

- de la carn. Distribueix-hi per sobre la ceba caramel·litzada i la fruita seca. Enrotlla la carn i tanca-la amb un fil de cuina o una reixeta.
3. Pela la ceba restant i talla-la a dauets.
4. En una cassola àmplia greixada amb oli d'oliva, sofregeix la carn per tots els costats a foc fort fins que es dauri lleugerament. Retira-la carn de la cassola i incorpora-hi la ceba. Sofregeix-ho a foc suau durant 10 minuts, afegeix-hi la carn de nou i la fulla de llorer, i cobreix-ho amb el vi.
5. Quan s'hagi reduït, aboca-hi el brou i cou-ho durant 20 minuts més. Afegeix-hi les cols de Brussel·les 5 minuts abans de finalitzar la cocció.
6. Retira la carn i deixa-la temperar. Tritura la salsa. Retira la reixeta de la carn i talla-la a rodanxes. Serveix-la amb les cols i la salsa.



Formatge de cabra semicurat (al tall).
D'Eroski SELEQTIA.

SELEQTIA

SORBET DE FRUITA AMB MUSLI



fàcil



1 a 3 €



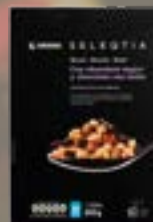
30' +
congelador

PER A 4 PERSONES

- 1 mango petit
- 1 clara d'ou
- 2 beines de vainilla
- 400 ml de suc de taronja
- 200 g de pinya
- 100 g de maduixes
- 100 g de nabius
- 100 g de musli amb xocolata Eroski SELEQTIA

ELABORACIÓ

1. Pela el mango i talla'l a dauets. Munta la clara d'ou a punt de neu. Obre les beines de vainilla amb un ganivet esmolat i raspa'n l'interior per extreure'n la polpa. Posa el mango, la clara d'ou, la vainilla i el suc de taronja al vas de la batedora i tritura-ho bé.
2. Aboca la preparació en un recipient i introdueix-lo al congelador durant 3 hores aproximadament. Remena-ho de tant en tant amb una forquilla per trencar els cristalls de gel (3 vegades com a mínim). En l'últim moment, passa-ho per la batedora.
3. Pela la pinya i talla-la a quadradets. Talla les maduixes.
4. Just en el moment de servir-ho reparteix el sorbet en copes i distribueix-hi per sobre les fruites tallades, els nabius sencers i el musli amb xocolata.



EROSKI
SELEQTIA®

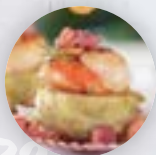
Musli amb
xocolata
negra i
amb llet
(500 g).
D'Eroski
SELEQTIA.



Per a l'àpat més entranyable de l'any, una proposta elegant, vistosa i amb una presentació que causarà sensació entre els convidats.

Nadal

BLANC GASTRONÒMIC



32
Vieires amb
carxofes
i pernil



33
Tàrtar d'ànec



34
Reig amb iuca i
espàrrecs



35
Cupcakes de
xocolata, coco
i maracujà

Per a aquest menú, amb reig com a plat principal, un chardonnay complex i intens amb un bon equilibri entre fruita i acidesa, i un paladar ampli i greixós. Convé prendre'l fresc, però no molt fred.

ENATE CHARDONNAY 234

Bodegas Enate.
DO Somontano.
Chardonnay.







VIEIRES AMB CARXOFES I PERNIL



fàcil



1 a 3 €



30'

PER A 4 UNITATS

- 4 carxofes
- 2 grans d'all
- 50 g de pernil ibèric
- 4 vieires
- 10 g de mantega
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Neteja les carxofes fins a deixar-hi només els cors i bull-les 5 minuts en una olla amb aigua salada. Escorre-les i reserva-les. Talla els alls a làmines i el pernil a dauets.
- 2.** Salta els cors de carxofa amb l'oli d'oliva, l'all i el pernil.

- Retira les petxines de les vieires, neteja-les, exigua-les i daura-les a foc mitjà en una paella amb la mantega 20 segons per cada costat.
- 3.** Col·loca una carxofa sobre cada petxina. Posa-hi els dauets de pernil al costat i la vieira al damunt.

TÀRTAR D'ÀNEC



fàcil 5 a 7 € 20'

PER A 4 PERSONES

- 400 g de magret d'ànec sense pell
- ½ ceba vermella
- 1 cullerada de tàperes
- 1 culleradeta de mostassa
- Unes gotes de salsa Worcestershire
- Unes gotes de salsa Tabasco®
- 8 ous de guatlla
- 1 cullerada de pinyons
- 1 mandarina
- 1 cullerada de magrana
- Cerfull
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pica la carn d'ànec ben fina amb el ganivet. Pica també la ceba i les tàperes. Barreja-ho i amaneix-ho amb sal, pebre, mostassa i les salses Worcestershire i Tabasco®.

2. Separa els rovells dels ous de guatlla. Torra els pinyons. Talla la mandarina a grills a sang, és a dir, sense que hi quedin els fils blancs.

3. Serveix el tàrtar d'ànec als plats amb l'ajut d'un motlle i reparteix-hi per sobre els rovells, els pinyons, la mandarina i la magrana. Acompanya-ho amb el cerfull i amb estrelles de pasta brisa o de full.

*Molt fàcil de preparar,
el tàrtar d'ànec donarà
un toc sofisticat al menú*



*Amb aquest plat
quedaràs com un
autèntic xef*



REIG AMB IUCA I ESPÀRRECS



fàcil



3 a 5 €



40'

PER A 4 PERSONES

- 1 kg de iuca
- 2 grans d'all
- El suc d'1 llimona
- 1 manat d'espàrrecs verds
- 1 culleradeta de maizena

- 800 g de llocs de reig o llobarro
- Coriandre picat
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge
- Oli per fregir
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela la iuca, talla'n 100 g a làmines fines amb el pelador i fregeix-les en oli calent. Reserva-les sobre paper absorbent i salpebra-les. Bull la resta de iuca en aigua salada

durant 20 minuts, escorre-la i trosseja-la.

2. Pela l'all, pica'l i sofregeix-lo amb 2 cullerades d'oli. Quan comenci a daurar-se, afegeix-hi el suc de llimona i deixa'l reduir a foc suau 1 minut.

3. Talla 2 espàrrecs a làmines fines amb un pelador i reserva-les en aigua amb gel. Bull la resta d'espàrrecs durant 1 minut en aigua salada, escorre'ls, tritura'ls amb una mica de l'aigua de cocción i cola'ls. Després, torna a

escalfar-los i lliga'ls amb la maizena. Reserva la salsa.

4. Marca el peix a la planxa amb oli, salpebra'l i acaba la cocción al forn.

5. Barreja la iuca bullida amb l'all i llimona. Afegeix-hi coriandre, sal i pebre.

6. Disposa el puré de iuca al plat i a sobre afegeix-hi el peix, les xips de iuca i les làmines d'espàrrec. Acompanya-ho amb la salsa d'espàrrecs.

CUPCAKES DE XOCOLATA, COCO I MARACUJÀ



mitjana

1 a 3 €

35' +
repòs

PER A 12 UNITATS

- 2 fulles de gelatina
- 250 ml de suc de maracujà i mango
- 180 g de farina
- 2 cullerades de cacau en pols

- 1 culleradeta de llevat en pols
- 110 g de mantega
- 210 g de sucre
- 3 ous
- 120 ml de llet
- 25 g de coco ratllat
- 100 g de xocolata fondant blanca

ELABORACIÓ

1. Posa les fulles de gelatina en remull en un bol amb aigua freda, escalfa la meitat del suc de maracujà i dissol-hi la gelatina. Afegeix-hi la resta de

suc a temperatura ambient i deixa-ho refredar a la nevera durant 4 hores fins que quedi quallat.

2. Tamisa la farina juntament amb el cacau i el llevat.

3. Bat la mantega a temperatura ambient amb el sucre fent servir unes varetes elèctriques. Afegeix-hi els ous d'un en un i incorpora-hi la meitat de la farina i la llet en fil sense deixar de batre. Després, afegeix-hi la resta de la farina i continua batent fins que hi

quedi totalment integrada. Finalment, afegeix-hi el coco ratllat i barreja-ho.

4. Omple 12 càpsules de cupcake amb la massa i cou-los al forn a 180 °C durant 22 minuts.

5. Un cop freds, fes forats a la part superior dels cupcakes i farceix-los amb la gelatina de maracujà. Cobreix cadascun amb un disc de xocolata fondant blanca i decora-ho amb estrelles de fondant i una mica de coco ratllat.



Una sopa de pastanaga i gingebre ben original, uns canelons de rap i gambes ben gustosos... Aquest any oblidat de les receptes de tota la vida. Triomfaràs!

Sant Esteve

UN NEGRE ELEGANT



38

Sopa de pastanaga i gingebre



39

Canelons de rap i gambes



40

Pollastre al vi blanc amb raïm i romaní



42

Tiramisú di festa

Un negre que es mostra amable a la boca sense perdre força, amb records de fruita madura i un bon volum. Fàcil de beure, els deu mesos en bota li confereixen complexitat i elegància.

**GOTIM BRU
NEGRE**
Castell del Remei.
DO Costers del Segre. Ull de llebre, cabernet sauvignon, merlot, garnatxa i sirà.





Merry Christmas
TO: NIL
FROM: LAURA

SOPA DE PASTANAGA I GINGEBRE



fàcil 1 a 3 € 45'

PER A 4 PERSONES

Per al brou de verdures

- 1 branca d'api
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 porro

Per a la crema de pastanagues

- 1 ceba blanca
- 1 tros de gíngebre fresc
- 10 pastanagues de branca
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Flors de cibulet
- Brots tendres
- Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

1. Per preparar el brou, pela totes les verdures, talla-les a trossos i introdueix-les en una olla amb aigua. Deixa-les bullir uns 30 minuts i cola-les.

2. Pela la ceba blanca i pica-la ben fina. Fes el mateix amb el gíngebre. Pela les pastanagues i talla-les a rodanxes. Aboca l'oli en una olla mitjana i posa'l a escalfar. Afegeix-hi la ceba i el gíngebre (la quantitat depèn de com de picant ens agradi) i sofregeix-ho durant uns quants minuts fins que la ceba comenci a agafar color. Afegeix-hi les pastanagues i continua sofregint-ho. Aboca-hi el brou de verdures i deixa'l bullir 15 minuts.

3. Barreja-ho tot amb una batedora fins a aconseguir una crema sedosa.

4. Emplata-ho en bols individuals i decora-ho amb flors de cibulet, brots tendres i un fil d'oli d'oliva verge.



El gust d'aquesta sopa de pastanaga sorprendrà els convidats



Aquest any atreveix-te
a preparar uns
canelons diferents



CANELONS DE RAP I GAMBES



mitjana 3 a 5 € 40'

PER A 4 PERSONES

- 12 làmines de pasta per a canelons
- Fulles d'anet

Per al farciment

- 10 gambes
- 200 g de rap
- 10 g de cibulet
- 20 g de maionesa
- 2 cullerades de salsa Worcestershire

- 1 pot de salsa romesco
- Oli d'oliva
- Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

1. Escalfa una planxa ben calenta, sala les gambes i daura-les amb una mica d'oli d'oliva.
2. Un cop fredes, pela-les, reservant-ne els caps, i talla-les a trossos petits. Introdueix els caps de les gambes en una olla amb oli i cou-les a foc molt lent durant 20 minuts fins que

quedin confitades. Cola-les.

3. Salpebra els trossos de rap i daura'ls a la mateixa planxa. Després, talla'ls a trossets i reserva'ls.

4. Bull les làmines de pasta per a canelons durant 8 minuts en una olla amb abundant aigua salada. Refreda-les en aigua amb gel per tallar-ne la cocció i cola-les. Deixa-les sobre un drap de cuina de cotó net.

5. Barreja els trossos de rap i gambes amb el

cibulet, la maionesa i la salsa Worcestershire. Salpebra-ho. Estén el farciment de rap i gamba al centre de cada caneló i pinta'l amb salsa romesco (uns 10 g). Després, enrotlla els canelons.

6. Disposa els canelons als plats de servei i decora'ls amb una mica de romesco, les fulles d'anet i unes gotes de l'oli d'oliva en el qual s'han macerat els caps de les gambes. Serveix-ho.

POLLASTRE AMB VI BLANC, RAÏM I ROMANÍ



mitjana 1 a 3 € 1 h

PER A 4 PERSONES

- 1 pollastre tallat a quarts
- Branquetes de romaní fresc
- 4 cebes
- 8 pastanagues baby
- 4 grans d'all
- 1 cullerada de farina
- 250 ml de vi blanc
- 200 ml de brou de pollastre
- 1 cabeça d'all sencera
- 2 gotims de raïm negre
- 2 gotims de raïm blanc
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Salpebra els quarts de pollastre i sofregeix-los fins que quedin ben daurats. Reserva'ls. Renta les branquetes de romaní, eixuga-les bé i pica-les ben fines.

2. Pela les cebes i talla-les en quatre parts. Pela les pastanagues. Talla els grans d'all en làmines. Escalfa l'oli en una paella, afegeix-hi les verdures i salta-les durant 15 minuts a foc lent: han de quedar al dente.

3. A la mateixa paella, afegeix-hi el romaní, la farina i el pollastre reservat, i deixa'l torrar fins que agafi color. Remena-ho bé. Aboca-hi el vi blanc i porta'l a ebullició. Passats uns quants minuts, abaixa el foc i deixa que el líquid es redueixi a la meitat.

4. Escalfa el forn a 180 °C i col·loca tot el preparat en una safata de forn. Aboca-hi el brou de pollastre i afegeix-hi l'all tallat per la meitat. Deixa-ho coure durant 30 minuts. Incorpora-hi els gotims de raïm negre i blanc i deixa-ho 20 minuts més al forn. Porta el pollastre a la taula en una safata.



Un sabor como el de antes

En Helios cuidamos cada detalle, mimamos todos nuestros productos y respetamos al máximo los procesos para ofrecerte el mejor sabor.



Por eso, en nuestras salsas utilizamos los ingredientes de mayor calidad: tomates de huertas seleccionadas o procedentes de la agricultura ecológica.

Disfruta del sabor a tomate, tomate; un sabor como el de antes.



El tiramisú són unes postres que sempre causen sensació

TIRAMISÚ 'DI FESTA'



mitjana



1 a 3 €



40' + nevera

PER A 4 PERSONES

- 3 clares d'ou
- 7 rovells d'ou
- 170 g de sucre
- 500 g de formatge mascarpone
- 1 paquet de melindros
- 50 g de brandi
- 1 tassa de cafè
- Cacau pur en pols
- Gerds (opcional)

ELABORACIÓ

1. Bat les clares d'ou en un bol a punt de neu fins que, quan

capgiris el bol, no caiguin. Reserva-les.

2. Bat els rovells amb el sucre a mà o amb un robot fins que quedi una crema densa i escumosa. Afegeix-hi el mascarpone amb una espàtula i remena-ho. Després, incorpora les clares amb una espàtula amb moviments circulars de dalt a baix. La

crema resultant ha de quedar ben llisa. Reserva-la a la nevera.

3. Barreja el cafè i el brandi. Posa els melindros en una safata i xopa'ls amb la barreja de cafè i el brandi.

4. Per muntar el tiramisú, disposa un cercle de 8 cm sobre un plat i col·loca-hi

primer una capa de melindros. A sobre, afegeix-hi la crema. Deixa-ho a la nevera un parell d'hores.

5. Desemmotlla el tiramisú del cercle, escampa-hi per sobre el cacau amb un tamís i decora-ho, si vols, amb uns quants gerds.

granini®

de la
huerta

VUELVE A LAS RAÍCES, ELIGE HUERTA

LO MEJOR DE LA



ZANAHORIA
Y NARANJA
CON VITAMINAS ACE



NUEVO

MANZANA,
ZANAHORIA
Y REMOLACHA
CON VITAMINAS CE

Alimentació equilibrada

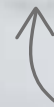
Compensar els excessos de Nadal

Per Nadal és fàcil caure en la temptació de menjar més del compte. Et proposem dos plats que contenen aliments amb propietats depuratives i que t'ajudaran a sentir-te molt millor aquests dies.

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona
Assessors nutricionals Menja Sa

ESCAROLA AMB
MONGETA TENDRA I
BACALLÀ
RECEPTA PÀG. 46





CREMA DE
XIRIVIES
I POMA

RECEPTA PÀG. 46

*Entre celebració i celebració
deixa descansar l'organisme
amb aquests plats*



APRÈN A PAIR ELS ÀPATS FESTIUS

Si vols arribar al final de les festes amb la salut en perfecte estat i sense guanyar pes, segueix aquestes normes tan senzilles.

○ NO ET SALTIS L'ESMORZAR

Ni tan sols després d'un sopar abundant, no deixis d'esmorzar. Aquests dies, **opta per preparacions lleugeres que incloguin fruites i cereals integrals**. Així, quan seguis a taula, tindràs menys ànsia per menjar.

○ VERDURES I FRUITA

Afegeix als plats aliments que tinguin un sabor lleugerament amarg, com l'**escarola**, les **endívies** o la **carxofa**, ja que tonifiquen el fetge. També pots prendre **api**, **espàrrecs**, **borratja**, **poma i pera**, ja que activen l'acció depurativa del ronyó. Aquests aliments, com que són rics en fibra, també ajuden a regular el trànsit intestinal i fan que els intestins funcionin correctament.

○ HIDRATA'T BÉ

Beu com a mínim **dos litres d'aigua al dia**. Així evitaràs la retenció de líquids i ajudaràs a reduir els efectes de la deshidratació que produeix l'alcohol. Recorda que l'**alcohol aporta calories buides** de les quals l'organisme no treu cap mena de profit.

○ COCCIONS SALUDABLES

Opta per cuinar **al forn**, **al vapor** o **a la planxa...**, i intenta fer servir poc oli.

○ FES EXERCICI

Moure's és un de les millors opcions per fugir dels quilos que sobren. **Surt a caminar, corre, fes servir les escales en comptes de l'ascensor...** La qüestió és no quedar-se al sofà.

ESCAROLA AMB MONGETA TENDRA I BACALLÀ



fàcil



1 a 3 €



30' + repòs

PER A 4 PERSONES

- ½ escarola
- 150 g de mongeta tendra rodona
- 600 g de bacallà dessalat

Per a la vinagreta de tomàquet

- 3 tomàquets madurs
- 1 gra d'all
- Fulles d'alfàbrega
- 50 g d'olives negres
- Vinagre de poma
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta l'escarola, eixuga-la bé i talla-la amb les mans.
2. Renta bé els tomàquets madurs, pela'ls, elimina'n les llavors i talla'ls a daus petits. Després, posa'ls en un colador juntament amb el gra d'all pelat i les fulles d'alfàbrega. Sala-ho i deixa-ho reposar almenys 3 hores perquè s'impregni de l'aroma i deixi anar tota l'aigua.
3. Renta les mongetes, espunta-les i cou-les en abundant aigua salada durant 5 minuts. Escorre-les i refreda-les en aigua molt freda per trencar-ne el bull.
4. Eixuga bé els lloms de bacallà i cou-los al vapor durant 10 minuts aproximadament. Retira'ls del foc, deixa'ls temperar, treu-ne la pell i separa'n les llenques.
5. Per a la vinagreta, pica les olives negres i introdueix-les en un bol juntament amb el tomàquet, 2 cullerades de vinagre i 4 d'oli d'oliva verge extra. Remena-ho amb cura perquè s'integrin tots els ingredients.
6. Reparteix en bols o plats les fulles d'escarola, el bacallà i la mongeta. Amaneix-ho amb la vinagreta de tomàquet.

CREMA DE XIRIVIES I POMA



fàcil



1 a 3 €



40'

PER A 4 PERSONES

- 1 porro
- 5 xirivies
- 2 pomes
- 800 ml de brou vegetal
- 200 g de farina d'ametlla
- 20 g de germinats
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Espunta el porro, elimina'n la part verda i la primera capa, i talla'l a làmines. Renta les xirivies i les pomes, pela-les i talla-les a dauets.
2. Posa el porro en una olla greixada amb 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra i sofregeix-lo durant 5 minuts a foc lent. Afegeix-hi la xirivía i la poma, i deixa-ho coure 5 minuts més.
3. Cobrix-ho amb el brou vegetal, cou-ho durant 15 minuts a foc suau, afegeix-hi la farina d'ametlla i continua la cocció 5 minuts més. Retira-ho, tritura-ho, rectifica-ho de sal i passa-ho per un colador xinès per obtenir una textura més homogènia i suau.
4. Aboca la crema en bols i decora-la amb germinats i unes gotetes d'oli d'oliva.



MEDITERRANEAN
CLASSIC

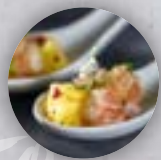
Viña Esmeralda



Arriba la nit més divertida de l'any. És el moment de compartir rialles i confidències al voltant d'un menú apetitós pensat per a l'ocasió.

Cap d'Any 🍷

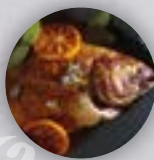
AMB PERSONALITAT



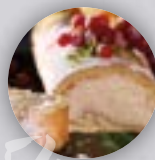
50
Ceviche de llagostins amb pinya



50
Pera rostida amb formatge gorgonzola



52
Besuc amb salsa de mantega i sàlvia, i cítrics caramelitzats



54
Rotlle farcit de crema de llima amb gerds

Aquest brut nature marida bé amb plats grassos i sobretot amb peixos blaus, ja que el carbònic compensa la sensació greixosa a la boca. És fresc, untuós i suau.

LLOPART BRUT NATURE RESERVA

Caves Llopart.
DO Cava.
Macabeu, xarel·lo,
parellada i
chardonnay.





CEVICHE DE LLAGOSTINS AMB PINYA



fàcil



1 a 3 €



20' +
repòs

PER A 6 PERSONES

- 12 llagostins crus
- 200 g de pinya fresca
- 1 ceba vermella petita
- 2 llimes
- 1 taronja
- Fulles de coriandre
- Germinats
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Renta els llagostins i pela'ls. Retira els intestins de la cua i talla'ls a dauets. Talla la pinya de la mateixa manera. Pela la ceba i pica-la. Renta les llimes. Ratlla la pell d'una de les llimes i esprem el suc de tots els cítrics.
- 2.** Aboca en un bol el suc juntament amb 50 ml d'oli d'oliva, un pessic de sal i pebre. Emulsiona-ho i afegeix-hi els llagostins, la pinya, la ceba i les fulles de coriandre prèviament picades. Deixa-ho macerar almenys 30 minuts.
- 3.** Serveix-ho en culleretes amb una mica del líquid de la maceració. Decora-ho amb algun germinat i serveix-ho.

PERA ROSTIDA AMB FORMATGE GORGONZOLA



fàcil



1 a 3 €



20'

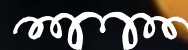
PER A 6 PERSONES

- 2 peres
- 1 llimona
- 1 nou de mantega
- Branquetes de romaní
- 1 culleradeta de mel
- 150 g de formatge gorgonzola
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Renta les peres, pela-les i treu-ne el cor. Talla-les en cubus regulars, ruixa-les amb suc de llimona perquè no s'oxidin i marca-les en una paella greixada amb la mantega fosa.
- 2.** Afegeix-hi les branquetes de romaní, la mel i una mica de sal i pebre. Cou-ho a foc mitjà fins que les peres estiguin lleugerament daurades. Retira-les amb cura i deixa-les sobre paper absorbent.
- 3.** Talla el formatge a daus de la mateixa mida que la pera. Punxa un dau de pera en un escuradents, després afegeix-n'hi un de formatge i, finalment, un de pera. Serveix-ho.

Dues idees ben pràctiques
i divertides per presentar
els aperitius





BESUC AMB SALSA DE MANTEGA I SÀLVIA, I CÍTRICS CARAMELITZATS



fàcil

5 a 7 €

50'

PER A 6 PERSONES

- 1 llimona
- 1 llima
- 1 taronja
- 200 g de mantega
- 50 g de sucre
- 1 manat de sàlvia fresca
- 1 besuc d'1,5 o 2 kg
- 500 ml de brou vegetal
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta bé la llimona, la llima i la taronja sota el raig de l'aixeta, eixuga-les bé i talla-les a rodanxes no gaire fines. Després, disposa-les sobre una paella greixada amb una mica de mantega i marca-les. A continuació, afegeix-hi el sucre per sobre i cou-ho a foc suau durant 20 minuts aproximadament o fins que els cítrics s'hagin caramelitats. Retira'ls i reserva'ls.

2. Renta les fulles de sàlvia i eixuga-les bé amb un drap

de cuina. Posa-les en un cassó juntament amb la mantega restant i cou-les a foc molt suau fins que la sàlvia quedi cruixent.

3. Preescalfa el forn a 180 °C. Neteja bé el besuc, eixuga'l i col·loca'l en una safata de forn. A continuació, assaona'l amb sal i pebre per tots dos costats i cobreix-lo amb el brou de les verdures. Cou-lo al forn durant 30 minuts (per saber si el peix està fet, punxa'l amb un ganivet fi per la part més gruixuda i comprova si la carn ja està blanca i se separa amb facilitat de l'espina).

4. Serveix-lo juntament amb la salsa de sàlvia i els cítrics caramelitats.



*El besuc, combinat
amb els cítrics i la
zàlvia, és exquisit*

www.caprabo.com



ROTLE FARCIT DE CREMA DE LLIMA AMB GERDS



fàcil



1 a 3 €



1 h 20' +
repòs

PER A 6 PERSONES

Per al pa de pessic

- 1 tassa d'aigua
- 1 tassa de sucre
- 5 ous grans
- 1 tassa de farina
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla
- Sucre de llustre

Per a la crema

- 1,5 g de fulla de gelatina
- 2 ous mitjans
- 100 g de sucre
- 100 g de suc de llima
- La ratlladura d'1 llima
- 130 g de mantega a temperatura ambient

Per decorar

- Groselles congelades
- Alquequengis

ELABORACIÓ

1. Escalfa l'aigua i el sucre fins a aconseguir un almívar. Retira'l del foc i deixa'l temperar. Munta les clares a punt de neu i incorpora-hi lentament l'almívar. Afegeix-hi amb cura, sense deixar de remenar, els rovells i finalment la farina tamisada i l'extracte de vainilla.

2. Preescalfa el forn a 180 °C. Folra una safata rectangular de forn amb paper vegetal. Aboca-hi la preparació, colpeja la safata perquè la superfície quedi uniforme i introdueix-la

al forn durant 12 minuts aproximadament. Retira-la del forn i caggira-la sobre un drap humit amb un paper de forn empolvorat amb sucre de llustre. Retira amb cura el paper del pa de pessic, enrotlla'l perquè agafi la forma i deixa'l refredar.

3. Hidrata les fulles de gelatina en aigua ben freda.

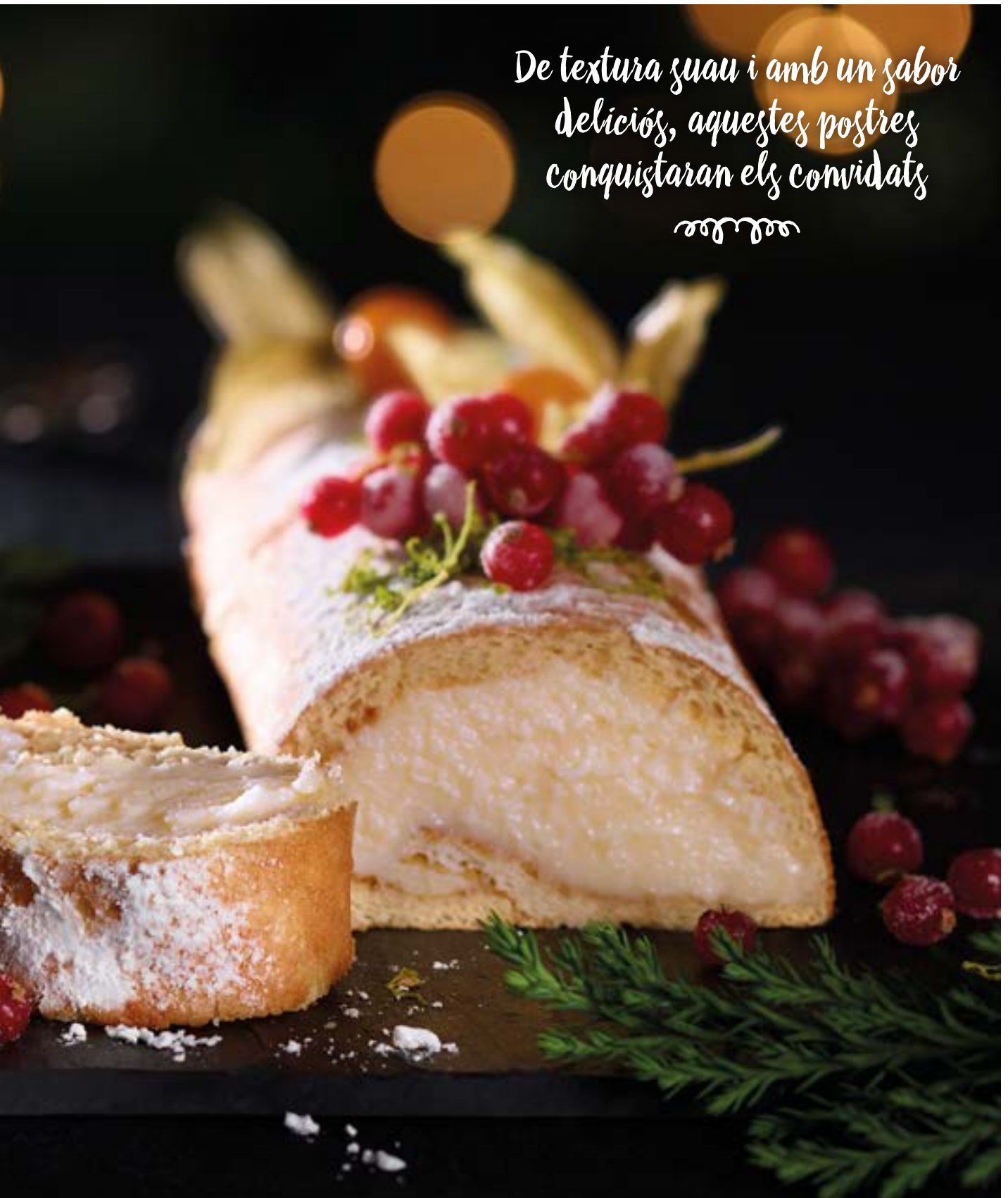
4. Bat els ous amb el sucre i afegeix-hi a poc a poc el suc i la ratlladura. Colloca-ho en un cassó i cou-ho durant 5 minuts a foc suau i sense deixar de remenar perquè no es talli. Retira-ho del foc, deixa-ho reposar alguns minuts i afegeix-hi la gelatina escorreguda. Bat-ho fins que quedi una massa llisa i sense grumolls. Sense deixar de batre, incorpora-hi la mantega fins que tot quedi integrat. Aboca-ho en un recipient, tapa'l amb paper film i deixa-ho reposar a la nevera com a mínim 2 hores.

5. Desenrotlla el pa de pessic amb cura, reparteix la crema i torna'l a enrotllar. Empolvora-hi sucre de llustre i, abans de servir-ho, decora-ho amb les groselles congelades i els alquequengis.



*De textura suau i amb un sabor
deliciós, aquestes postres
conquistaran els convidats*

www.caprabo.com



CÒCTEL DE VI CALENT I POMA AMB FRUITES DEL BOSC



fàcil



1 a 3 €



10'

PER A 4 - 6 GOTETS

- 1 kg de taronges
- 750 ml de vi negre de qualitat
- 11,5 g de sucre de llustre
- 60 ml de Cointreau
- 1 poma petita de pell vermella
- 1 grapat de fruites del bosc
- 3 branques de canyella
- 6 estrelles d'anís

ELABORACIÓ

1. Neteja les taronges, talla-les per la meitat i esprem-les. Després, passa el suc per un colador fi per retirar-ne la polpa i les llavors.

2. Aboca 400 ml del suc de taronja i el vi en una olla gran i afegeix-hi el sucre de llustre.

3. Posa l'olla al foc i deixa coure la preparació lentament. Ves remenant una o dues vegades amb una cullera de fusta per dissoldre bé el sucre. Cou-ho durant 15 minuts i apaga el foc.

4. Aboca el Cointreau en una coctelera, agita-la bé i afegeix-lo a l'olla.

5. Neteja bé les pomes, talla-les a rodanxes i retira'n el cor amb l'ajuda d'un motlle petit en forma d'estrella.

6. Disposa el còctel en una ponxera o un recipient ample i afegeix-hi les rodanxes de poma, les fruites del bosc, la canyella tallada a trossets i les estrelles d'anís. Serveix-ho calent.

SUGGERIMENT

Si vols preparar el còctel de manera més ràpida, fes servir suc envasat en comptes d'espremer les taronges. Si ho fas, recorda que has de reduir la quantitat de sucre perquè el còctel no quedi massa dolç.





*Una proposta molt
suggeridora per tancar
els àpats festius*
well.be

de temporada

El primer brunch de l'any

Per al primer àpat del 2018, la xef Teresa Carles ens proposa un brunch vegetarià ben original. T'encantarà.

Cuina Teresa Carles i Sergi Barull

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

'MORNING
PLEASURE TOAST'
RECEPTA PÀG. 60





'RED QUINOA
HEALTHY
PANCAKES'
RECEPTA PÀG. 60

'MORNING PLEASURE TOAST'



fàcil més de 7 € 1 h 30'

PER A 4 PERSONES

- 4 llesques de pa integral
- 2 alcocats
- 250 g de bolets xiitake

Per a l'hummus

- ½ carbassa violí (300 g aprox.)
- 100 g de cigrons cuits
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 30 g de tahina
- ½ gra d'all
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 cullerada de miso blanc
- 40 ml d'aigua
- 1 pessic de sal
- 1 pessic de cúrcuma

Per al pesto

- 10 g d'alfàbrega fresca
- 15 g de pinyons
- 15 g d'anacards
- 15 g de nous
- 50 g de llevat de cervesa
- 1 gra d'all
- 100 ml d'oli d'oliva

Per a la salsa de iogurt de soja amb tahina

- 100 g de iogurt de soja
- 20 g de tahina
- 10 ml de salsa de soja
- 50 ml de beguda de soja

Per als ous

- 4 ous
- Un rajolí de vinagre de poma

Per a la guarnició

- Sèsam negre
- 250 g de bròquil
- Créixens i germinats variats
- Pols d'ametlles
- Festucs
- 1 magrana

ELABORACIÓ

1. Per a l'hummus de carbassa, cou al forn a 200 °C la meitat de carbassa amb la pell amunt uns 30 minuts o fins que estigui molt tendra. Un cop cuita, pela-la. Aboca la polpa de la carbassa al vas de la batidora, afegeix-hi tots els ingredients de l'hummus i bat-ho fins a aconseguir una textura cremosa.

2. Per al pesto, tritura tots els ingredients menys l'oli al vas de la batidora i ves afegint-hi l'oli lentament.

3. Per a la salsa de iogurt de soja amb tahina, col·loca tots els ingredients al vas de la batidora i tritura-ho fins a aconseguir una salsa homogènia.

4. Per als ous, posa aigua a bullir en una olla amb cura, un a un, i diposita'ls en un plat. Quan l'aigua comenci a bullir, remena-ho ràpidament amb unes varetes per formar un remolí i seguidament aboca-hi els ous, l'un darrere l'altre. Deixa'ls bullir 2 o 3 minuts i retira'ls amb una escumadora. Reserva'ls.

5. Talla els alcocats a làmines. Renta els bolets xiitake i talla'ls a rodanxes. Salpebra'ls i passa'ls per la planxa.

6. Escalda el bròquil durant 3 minuts, escorre'l i passa'l per aigua freda perquè s'aturi la cocció i mantingui el color.

7. Torra el pa integral i unta'l amb el pesto.

8. Pinzella cada plat amb l'hummus de carbassa. Col·loca-hi el pa i afegeix-hi al damunt l'alcocat, els bolets, un ou escumat i la salsa de iogurt. Decora-ho amb créixens, festucs i sèsam negre. Posa al voltant de la torrada el bròquil, la magrana, els germinats i la pols d'ametlla. Serveix-ho.

'RED QUINOA HEALTHY PANCAKES'



fàcil més de 7 € 1 h

PER A 4 PERSONES

- 50 g de quinoa vermella
- 2 ous
- 150 ml de beguda d'ametlles
- 20 ml d'oli d'oliva suau
- 40 g de sucre integral de canya
- 180 g de farina integral de blat
- 10 g de llevat químic
- 10 g de cacau pur en pols
- 1 pessic de canyella
- 1 pessic de sal

Per a la guarnició

- 3 figues
- 250 ml de salsa de xocolata
- 4 boles de gelat de xocolata
- 16 gerds
- Groselles
- Coco ratllat

ELABORACIÓ

1. Renta la quinoa amb aigua freda esbandint-la uns quants segons sota el raig de l'aixeta. Després, posa-la a bullir en una olla amb aigua durant 15 o 20 minuts, fins que el gra s'obri. Escorre-la i reserva-la.

2. Bat els ous amb la llet d'ametlles, l'oli i el sucre amb unes varetes. Afegeix-hi la farina, el llevat, el cacau, la canyella i la sal. Bat-ho un parell de minuts més, fins a aconseguir una massa homogènia. Incorpora-hi la quinoa reservada i barreja-ho.

3. Aboca en una paella calenta, greixada amb oli d'oliva, un parell de cullerades de la massa per cada coqueta. Quan surtin bombolles a la part superior de cada coqueta, dona-li la volta amb una espàtula. Cou-les uns 20 segons per l'altre costat i retira-les del doc. Continua fent coquetes fins a acabar la massa.

4. Talla les figues verticalment en quatre trossos.

5. Disposa 4 coquetes per plat. Aboca-hi la salsa de xocolata calenta i col·loca-hi al damunt la bola de gelat de xocolata, 3 trossos de figa, 4 gerds, unes quantes groselles i una mica de coco ratllat.





Sanex

ADVANCED

¿PIEL REACTIVA, IRRITADA O MUY SECA?

EFICACIA DESDE EL PRIMER USO

La piel atópica es un problema frecuente que afecta tanto a adultos como a niños. La **loción corporal Sanex Advanced Atopiderm** ha sido desarrollada en colaboración con dermatólogos para hidratar y calmar la piel con tendencia atópica de adultos y niños. Su fórmula hipoalérgica enriquecida con emolientes y lípidos idénticos a los de la piel ayuda a minimizar el riesgo de alergias y a aliviar los picores. Su textura no grasa permite una rápida absorción.

Testada bajo control pediátrico.

Pruébala y comprueba su **eficacia desde el primer uso**.



PROBADA CLÍNICAMENTE

sanex.com

COLGATE-PALMOLIVE ESPAÑA, S.A. CIF A-28063121, Calle Quintanavides 19, Edificio 4, 4ª planta. 28050, Madrid



Piel sana

de temporada

Un detall per regalar

Vols sorprendre els convidats amb un regalet fet per tu mateix? No et perdís aquestes dues idees delicioses per assaborir. Segur que els encantaran.

Cuina Victoria Turmó
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

LIMONCELLO CASOLÀ

INGREDIENTS PER A 6 AMPOLLETES

Renta **5 llimones**, eixuga-les bé i retira'n la pell amb un pelador de verdures. Cal anar amb compte de no treure'n la part blanca perquè donaria al licor un sabor molt amarg.

Col·loca les pells de llimona i **aiguardent (500 ml)** en un recipient de vidre, i cobreix-lo amb film transparent i després amb un drap de cuina.

Reserva-ho en un lloc fresc i sec que rebi poca llum. Deixa-ho reposar 5 dies. Transcorregut aquest temps, col·loca **aigua (720 ml)** i **sucres (350 g)** en una olla i porta-la a ebullició, remenant-ho constantment fins que el sucre s'hagi dissolt. Apaga el foc i deixa que arribi a la temperatura ambient. Incorpora

l'almívar a la combinació de llimona i aiguardent, i barreja-ho tot bé. Torna a cobrir-ho amb film transparent i un drap. Deixa-ho macerar 5 dies més. Passat el temps de repòs, filtra el líquid i transfereix-lo a les ampolles de vidre ben netes i seques. Deixa reposar el licor durant 8 o 10 dies en un lloc fresc, sec i fosc per accentuar-ne el sabor abans de consumir-lo. Conserva-ho al congelador perquè estigui ben fresquet en el moment de beure'l.

AMETLLES CAMEL·LITZADES

INGREDIENTS PER A 6 POTETS

Incorpora $\frac{1}{2}$ tassa de sucre, $\frac{1}{2}$ d'aigua, unes gotetes d'anís i **1 tassa d'ametlles amb pell** en una paella ja feta servir (pots reservar-la sempre per fer les ametlles) i cou-ho tot a foc fort. Remena-ho de tant en tant. Quan comenci a bullir, abaixa el foc i no deixis de remenar-ho fins que comenci a espessir com si fos sorra. A continuació, retira-ho del foc i continua remenant-ho perquè no es formi una massa. Torna a posar la paella al foc fort (abaixa i apuja la intensitat del foc per evitar que es cremin les ametlles) i continua remenant-ho fins que el sucre s'hagi fos i l'ametlla hagi agafat un color fosc. Retira-ho del foc i remena-ho uns quants segons més. Disposa

les ametlles sobre el marbre de la cuina, separant-les entre elles amb l'ajuda d'una cullera de fusta i els dits (sempre amb guants). Un cop fredes, conserva-les en pots de vidre.

NOUS CAMEL·LITZADES

Segueix el mateix procés que per a les ametlles. Necessites: **1 tassa de nous pelades**, $\frac{1}{2}$ de sucre, $\frac{1}{2}$ d'aigua i una goteta d'essència de vainilla.

CONSELLS PRÀCTICS

- Fes servir sempre guants i una cullera de fusta per no cremar-te.
- En acabat, aboca aigua a la paella i deixa-la bullir per poder retirar les restes de sucre fàcilment.

*Aquests regalets fets per tu
sempre seran molt ben rebuts*



TERRINA DE REIG
AMB ESPÀRRECS
DE MARGE
RECEPTA PÀG. 66



de temporada

Dia de Reis

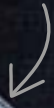
Dona una segona oportunitat al menjar que sobra dels menús de dies anteriors amb aquestes dues receptes senzilles i originals. A més, les pots deixar preparades abans que els convidats arribin a dinar.

Cuina Victoria Turmó
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona





AMANIDA TÈBIA
DE POLLASTRE
RECEPTA PÀG. 66



*Dues idees perquè cada convidat se
serveixi el que li vingui més de gust*



CUINA RESPONSABLE

Et donem les claus perquè aquest Nadal no et quedi menjar sobrant a la nevera. Pren-ne nota!

○ PLANIFICA EL MENÚ

Tingues en compte el nombre de comensals que tindràs i quants plats vols elaborar. Fes una llista dels aliments que ja tens a casa i una altra dels que has de comprar. Assenyalta els que pots utilitzar en diversos plats.

○ COMPTE QUAN COMPRIS

Compra només el que realment gastaràs o que pots emmagatzemar. Adquireix productes frescos a granel per evitar comprar més del necessari.

○ RECICLA LES SOBRES

Si t'ha quedat amanida i no l'has amanit, pots preparar-ne una crema calenta. Amb els peixos i els mariscs sempre trobaràs una bona opció en una sopa de Nadal; també pots farcir uns pebrots del piquillo o fer unes croquetes, uns bunyols o una terrina amb verdures. Si el que t'ha sobrat és carn, segons de quina es tracti, et pot servir com a base per donar un bon gust a una sopa, farcir uns canelons, fer una lasanya o, fins i tot, acompanyar una amanida amb vinagreta.

AMANIDA TÈBLA DE POLLASTRE



fàcil 1 a 3 € 25' + maceració

PER A 4 PERSONES

- 2 grans d'all
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- El suc d'1 llimona
- 450 g de pollastre cuit (pots aprofitar les sobres congelades del pollastre del 26 de desembre)
- 1 bitxo
- Herbes aromàtiques
- ¼ d'enciam de fulla de roure
- ¼ d'escarola
- 1 ceba vermella
- 1 cullerada d'oli d'oliva

Per a les taronges confitades

- 1 taronja
- ½ got d'aigua
- 3 cullerades de sucre

Per a la vinagreta de tomàquet

- 15 tomàquets secs
- 1 culleradeta de vinagre blanc
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de soja
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pica en un morter els grans d'all, el pebre vermell, una cullerada d'oli d'oliva i el suc de llimona. Macera les restes del pollastre durant 20 minuts amb la picada, el bitxo i les herbes aromàtiques picades.
2. Fileteja el pollastre en tires llargues i reserva'l.
3. Neteja els brots de l'enciam i de l'escarola, i posa'ls en remull en aigua freda. Després passa'ls per un escorredor d'amanides.
4. Per a les taronges confitades, pela la taronja i, amb un ganivet molt petit, treu tota la part blanca de la pell. Després, talla-la en tires molt fines. Aboca l'aigua, el sucre i les tires de taronja en una olla i cou-ho a foc lent durant 15 minuts. Reserva-ho.
5. Per a la vinagreta, pica els tomàquets secs i barreja'ls amb unes gotes de vinagre blanc, oli d'oliva, soja, sal i pebre.
6. Omple un plat amb les fulles d'escarola i d'enciam; posa-hi al damunt els filets de pollastre a trossos, la ceba tallada en juliana i les tires de taronja per decorar. Aboca-hi la vinagreta de tomàquet i serveix-ho.

TERRINA DE REIG AMB ESPÀRRECS DE MARGE



mitjana 1 a 3 € 1 h

PER A 4 PERSONES

- 1 porro
- 500 g de peix blanc (pots aprofitar les sobres congelades del reig del 25 de desembre)
- 9 espàrrecs de marge
- 400 ml de crema de llet
- 3 ous
- Oli de gira-sol
- Tàperes
- Fulles d'anet
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla el porro en cercols, col·loca'ls en una paella amb oli i sal, i cou-los a foc molt lent durant 30 minuts perquè quedin ben infusionats. Cola'ls.
2. Trosseja el peix i reserva'n uns trossos per afegir-los a la terrina al final.
3. Talla 4 espàrrecs a quadradets i daura'ls en una planxa ben calenta. Reserva'ls. Escalda les puntes dels espàrrecs restants durant 2 minuts i refreda-les de seguida amb aigua amb glaçons. Cola-les.
4. Introdueix el peix, la crema de llet, 2 cullerades de porro confitat i els ous al vas de la batedora. Condimenta-ho amb sal i pebre, i tritura-ho. Després, afegeix-hi els trossos d'espàrrecs i de reig reservats.
5. Unta un motlle allargat amb una mica d'oli i introdueix la preparació al forn a 180 °C durant 30 minuts. Retira-ho del forn i deixa-ho refredar per poder treure-ho del motlle.
6. Presenta-ho en una safata amb les puntes d'espàrrecs escaldades, les tàperes amb la tija i unes quantes fulles d'anet.

SALSA DE PEIX

Amb les pells i les espines del reig pots preparar una salsa de peix deliciosa. En primer lloc, cal preparar un fumet. Introdueix les pells i l'espina del reig, una pastanaga pelada i un porro tallat a trossos en una olla amb aigua. Afegeix-hi una fulla de llorer i deixa-ho coure a foc lent, que no bulli gaire, durant 25 minuts. Cola-ho. Després, disposa-ho en un cassó i deixa-ho reduir a la meitat a foc lent. Afegeix-hi un rajoli d'oli de gira-sol i treballa-ho amb les varetes fins a aconseguir una salsa. Reserva-ho.



El Estropajo más eficaz del mercado*

Perfecto para desincrustar la suciedad más resistente gracias a su fibra reforzada con partículas extremadamente abrasivas de Carburo de Silicio. Mayor durabilidad gracias al tejido de sus fibras. Dotado también del sistema Stop Grasa.

*Test comparativo interno de metodología Branca realizado en Julio 2016, en la mayoría de los productos del mercado español.



sabor del món

canadà



Amb un paisatge espectacular, el Canadà és un dels països amb més diversitat cultural. L'època de Nadal es viu amb entusiasme al voltant de les festes tradicionals i d'una cuina contundent i molt rica.

Text Montse Barrachina



El **E**ls indis iroquesos anomenaven *kanaka* ('poble' o 'assentament') el territori que avui coneixem com el Canadà, el segon país més extens del món, amb unes costes banyades pels oceans Àrtic, Atlàntic i Pacífic. Té unes recursos naturals envejables i nombroses collites, a més d'una varietat sorprenent d'animals salvatges, com ossos, ants, castors, aus marines, balenes i lleons marins. Els arbres que la majoria de famílies posen a casa per Nadal surten dels seus boscos frondosos d'avets i pins.

Com que és un dels països amb més diversitat cultural, cada regió conserva les seves tradicions, que són d'origen francès, anglès, irlandès, escocès, alemany, noruec, ucraïnès i dels pobladors nadius. Aquesta barreja de cultures es manifesta en una gastronomia igual de variada.

Els canadencs viuen el Nadal amb un entusiasme especial. L'esdeveniment més multitudinari és la cavalcada del Pare Noel de Toronto, que se celebra el tercer diumenge de novembre. Hi ha

Els plats elaborats amb carn s'emporten tot el protagonisme els dies de Nadal



©THINKPHOTO



altres tradicions molt conegudes, com el Mummering, introduït pels mariners anglesos i irlandesos, en què grups d'amics recorren les cases disfressats amb màscares perquè la gent descobreixi la seva identitat. També tenen el Belsnickeling, que van portar els alemanys i en el qual la gent es disfressa de divertits Pares Noel i visita els veïns per prendre pastissos i galetes. D'altra banda, el poble inuit celebra el Sinck Tuck, un ritual en el qual es canta, es dansa i s'intercanvien regals.

La carn com a protagonista

A la cuina canadencs destaquen les preparacions amb carn de cérvol i de

búfal. El peix també hi és molt apreciat, especialment el salmó salvatge, així com la truita, el bacallà, l'anfós i el marisc. Utilitzen molt el fumatge, tècnica d'influència europea, tant en carns com en peixos. De tota manera, els plats elaborats amb carn s'emporten tot el protagonisme els dies de Nadal, una època amb un gran ambient social al voltant de la gastronomia. Molts d'aquests plats són d'origen francès, com el guisat de cames de porc. D'altres són una barreja de tradicions, com el *tourtière*, un pastís francocanadenc típic del Quebec, fet de carn de cérvol, porc o boví que se serveix amb pa, vegetals i salsa de nabius. Però la



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK



©THINKPHOTO

A dalt a l'esquerra, el centre de Mont-real; a la dreta, Toronto, la ciutat més gran de Canadà. A baix a l'esquerra, el gall dindi; una au típica d'aquest país; a la dreta, Quebec.

menja més popular és d'origen anglès, el gall dindi rostit.

La influència anglesa també es deixa sentir a les postres. Els *plum puddings*, amb fruita seca i brandi, resulten deliciosos. Igual que les barretes de Nanaimo, amb una base de neula picada, una capa de glacejat de mantega, cobertura de xocolata fosa i gust de vainilla.

Per beure, no hi ha res millor que el gust dolç i exòtic d'un *ice wine* (vi de gel). Al final dels àpats no podem deixar de tastar l'*eggnog* o *egg milk punch*, un ponx de llet i ou molt potent que es pren al Canadà especialment el dia de Nadal i per Any Nou.

Dolços per als nens

No oblidem l'espai reservat a taula per a les llaminadures. Als petits de casa els encanten els *barley candies*, uns caramels de pal amb figures i símbols nadalencs, així com els *chicken bones*, de color rosa, amb un gust dolç de canyella i farcits d'una crema de xocolata amb llet que es fon a la boca.

Fora dels dies més assenyalats, a les famílies els agrada reunir-se amb amics per preparar i compartir galetes de gingebre i palets de formatge a l'escalfor d'una llar de foc; de nou, un costum molt social.

PLAT PER DESCOBRIR



RECEPTA: JOAN GURCUI

TOURTIÈRE O PASTÍS DE CARN



fàcil



1 a 3 €



1 h 30'

INGREDIENTS PER A 10

- 1 patata gran
- 500 g de carn picada de porc
- 500 g de carn picada de vedella
- 2 cebes
- 1 gra d'all
- Fulles de sàlvia
- 2 culleradetes de mostassa
- 2 fulles de massa brisa
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Posa la patata en una olla amb aigua salada i deixa-la bullir. Un cop estigui tova, tritura-la i reserva el brou de la cocció.
2. Disposa les carns en una cassola amb una mica d'oli. Afegeix-hi la ceba, l'all picat i mitja tassa de brou de la patata. Remena-ho i deixa-ho coure durant 20 o 25 minuts.
3. Incorpora-hi el puré de patata, la sàlvia picada i la mostassa, i deixa que es refredi.
4. Preescalfa el forn. Folra el motlle amb una de les masses, omple'l amb la carn i cobreix-lo amb l'altra massa procurant que tot quedi ben tapat i segellat. Fes-hi alguns foradets i cou-ho al forn durant 30 minuts a 220 °C.
5. Desemmotlla-ho i serveix-ho immediatament.



ECONÒMIC

LOT 1: 1 ampolla de cava **Jaume Serra** brut nature 75 cl
 · 1 ampolla de vi **Marqués de Ardoz** negre 75 cl · 1 rajola de **Turrón 25** d'Alacant 75 g qualitat extra · 1 estoig Gran Surtido de Navidad 120 g **Fuentes** qualitat suprema (IGP Estepa) · 1 bossa de cacau per a xocolata desfeta sabor tradicional 200 g **Lacasa**
 · 1 terrina de codonyat 125 g **El Quijote** · 1 estoig de paté amb Pedro Ximénez amb panses 70 g **Indalitos** · Es presenta en una capsa de cartró decorada amb nansa per facilitar el transport. **9,95 €**



El regal
 * perfecte



Els lots i les cistelles de Nadal sempre són ben rebuts. Si aquest any et ve de gust regalar-ne, no et perdis les nostres propostes. N'hi ha per a tots els gustos i s'ajusten a tots els pressupostos:



BRINDIS
 AMB CAVA

Cava brut nature **Juvé & Camps**
 Reserva de la Família, lot
 2x75 cl. **31,50 €**

LLAMINER

LOT 6: 1 ampolla de cava **Castellblanch** brut 75 cl · 1 ampolla de vi (DOCa Rioja) **Siglo** criança 75 cl
 · 1 ampolla de vi **Marqués de Ardoz** blanc 75 cl · 1 rajola de torró d'Alacant 150 g **Artesanía** qualitat suprema
 · 1 rajola de torró de xocolata cruixent 200 g **El Almendro** qualitat suprema · 1 rajola de xocolata amb llet extrafina farcida de pinya 100 g **Dulcinea** · 1 estoig de bescuits de canyella 100 g **La Confitera** · 1 estoig de trufes 100 g **Lacasa** · 1 estoig Gran Surtido Navidad 120 g **Fuentes** (IGP Estepa) qualitat suprema · 1 bossa de minigaletes de mantega 50 g **Danesita**
 · 1 estoig de rotllets al cacau 75 g **La Repostera Artesana** · 1 estoig de paté ibèric amb encenalls de pernil 70 g **Iberitos** (sense gluten) · 1 estoig de sobrassada amb mel 70 g **Indalitos**
 · Es presenta en una capsa de cartró fleixada amb nansa per facilitar el transport. **24,95 €**





MOLT COMPLET

LOT 14: 1 ampolla de whisky escocès **Lauder's** 35 cl - 1 ampolla de rom anyenc especial **Havana Club** 5 anys 50 cl - 1 ampolla de cava **Segura Viudas** brut reserva 75 cl - 1 ampolla de vi (DOQ.Rioja) **Montequinto** criança 75 cl - 1 ampolla de vi (DO Rueda) **Solar de la Vega** 100 % verdíell 75 cl - 1 rajola de torró d'Alacant 150 g **Picó** qualitat suprema - 1 rajola de torró de Xixona 150 g **Picó** qualitat suprema - 1 rajola de torró de xocolata cruixent 200 g **El Almendro** qualitat suprema - 1 estoig Gran Surtido Navidad 200 g **Fuentes** qualitat suprema (IGP Estepa) - 1 estoig de trufes 100 g **Delaviuda** - 1 estoig de bescuits de canyella 100 g **La Conftera** d'Estepa - 1 estoig de superneules artesanes 50 g **La Senia** - 1 estoig de bombons farcits de coco 160 g **La Fama** - 1 barra de xocolata i galeta Oreó 85 g **Sueños de Belén** - 1 ampolla d'oli d'oliva verge extra 250 ml **Esencia del Sur** - 1 ampolla de vinagre balsàmic de figa 125 ml **El Artesano** - 1 llaua de musclos fregits en escabetx de les Rías gallegues (115 g) **Paco Lafuente** - 1 estoig de paté ibèric amb encenalls de pernil 70 g **Iberitos** (sense gluten) - Es presenta en una cistella de color Natural Vintage guarnida amb motius nadalencs i una caps de cartró d'emalatge. **74,95 €**



BRINDIS AMB VI

Estoig de vi negre DOQ.Rioja criança + vi blanc DO Rueda **Cune**, lot 3x75 cl. **12,50 €**



ESPECTACULAR

LOT 17: 1 peça d'espatlla ibèrica de 4-4,5 kg **Cañal Salamanca** - 1 ampolla de cava **Peralada** brut reserva 75 cl - 1 de ampolla vi (DOQ.Rioja) **Faustino Rivero** criança 75 cl - 1 ampolla de vi (DO La Mancha) **Ópera Prima** chardonnay blanc 75 cl - 1 ampolla de vi **Viña Peña** rosat 75 cl - 1 rajola de torró dur 150 g **Monerri** **Planelles** qualitat suprema - 1 coca de xocolata cruixent 150 g **Lacasa** qualitat suprema - 1 estoig de rosques de vi 100 g **Fuentes** d'Estepa qualitat suprema - 1 estoig de bescuits de taronja (100 g) **E. Moreno** d'Estepa - 1 estoig de bombons artesania 75 g **Trapa** - 1 estoig Gran Surtido de Navidad 120 g **Fuentes** qualitat suprema (IGP Estepa) - 1 estoig de trufes 100 g **Delaviuda** - 1 estoig de superneules artesanes 50 g **La Senia** - 1 estoig de bescuits amb llimona 75 g **La Repostera Artesana** d'Estepa - 1 estoig de teules d'ametlla 70 g **Casa Eceiza de Tolosa** - 1 llaua de filets de verat en oli **Grandes Hoteles** - 1 pot de crema sobressada ibèrica 110 g **Huerta Devesa** - 1 estoig de paté amb **Pedro Jiménez** amb panses 70 g **Indalitos** - Es presenta en una cistella esmaltada guarnida amb motius nadalencs i una caps de cartró d'emalatge. **149,95 €**

El detall ★ més gran



Els productes de bellesa són sempre una bona opció de regal. Aquí t'ofereim una petita mostra de les innombrables propostes que pots trobar a les nostres botigues.

CURES IMPRESCINDIBLES

La marca **belle** ofereix diverses línies de productes per a la cura de la cara, el cos i els cabells: sèrum primeres arrugues (30 ml), gel flor de lotus (750 ml), discos d'acetona (30 u.), eau de toilette mora Twist (50 ml), loció corporal multibeneficis (400 ml), raspall ovalat petit i crema de mans antiedat (100 ml). **16,50 €**



CARÍCIES DELICADES

En aquest lot de **Nivea** hi ha els productes imprescindibles per mantenir la pell de la cara i del cos protegida: gel de dutxa Creme Care (750 ml), crema Soft (50 ml), body milk nutritiu Creme Care (250 ml), antiarrugues Nivea cura de dia hidratant SPF 15 (pell seca/sensible) 50 ml i esprai desodorant Protege & Cuida (200 ml). Inclou llibreta i mostres de regal. **17 €**



AROMA TEMPTADORA

L'home misteriós i seductor trobarà en aquest lot de regal **Axe** els productes indispensables per desprendre la seva forta personalitat al llarg del dia: gel AXE Dark Temptation (400 ml), desodorant AXE Dark Temptation (150 ml) i colònia AXE Dark Temptation (100 ml). Inclou necesser i mostres de regal. **22 €**



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

25

ANIVERSARI

PROGRAMA BENVINGUT NADÓ

Des de 1992 al costat de més d'un milió de famílies



DEMANA LA TEVA CANASTRETA GRATIS

Programa

Benvingut Nadó

Al teu costat des del primer moment

www.caprabo.com/benvingutnado
truca'ns al 93 261 60 60

Hola sóc Lourdes, **Clienta Or**
de El Meu Club Caprabo i aquest
any m'he estalviat més de:

175€*



“Per ser **Or** he
multiplicat els meus
punts **x3**, m'he
beneficiat
de multitud de
cupons descompte
i **super promocions**
exclusives.”

Descobreix el teu Estalvi
i tots els avantatges Or a:

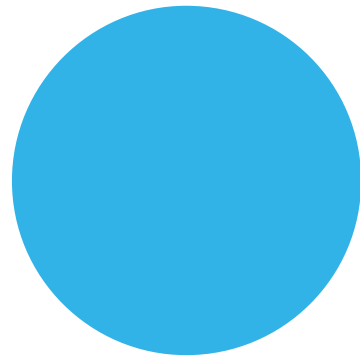
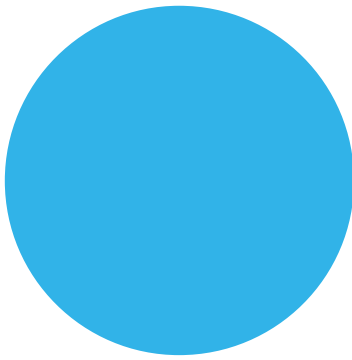
www.miclubcaprabo.com/ca/mis-ventajas

o a l'App de Caprabo



Avui estalvio i demà també.

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

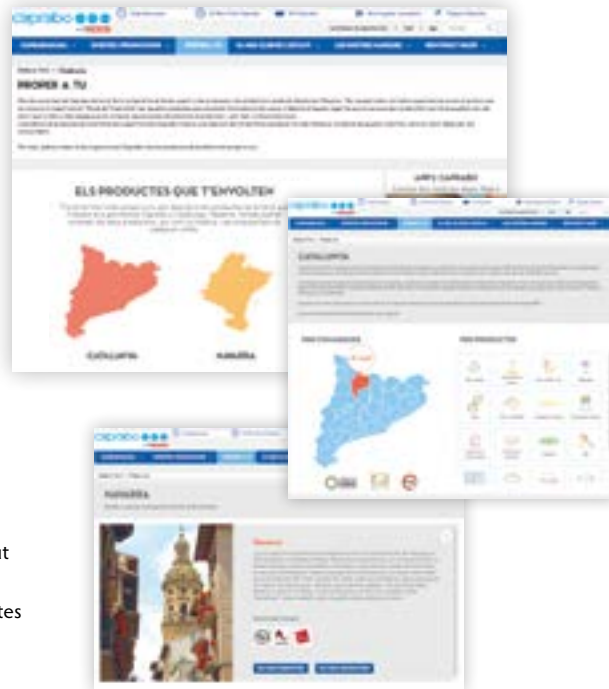


NOSALTRES

notícies

Mapa digital de productes de proximitat

La nova eina informa dels productes de proximitat que es poden trobar a les botigues Caprabo de cada comarca.



Caprabo ha fet un pas més en el suport als productes de proximitat, ja que ha esdevingut la primera companyia de supermercats que desenvolupa un mapa interactiu dels productes agroalimentaris més representatius de les 41 comarques de Catalunya. El mapa està disponible al portal de Caprabo, a la secció "Proper a tu", i permet fer una recerca per comarques i per tipus de producte.

Informació detallada

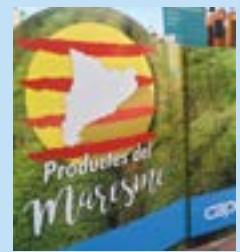
La nova eina conté informació detallada sobre els productes de proximitat que es poden trobar a les botigues Caprabo de cada comarca. Es tracta d'aliments de qualitat, frescos i amb un valor afegit, el consum dels quals afavoreix els aspectes econòmics, socials i mediambientals de la zona de producció. De fet, Caprabo va ser pioner en el sector de la distribució a l'hora d'incloure el segell oficial "Venda de proximitat" per als productes procedents del camp. Les vendes d'aquests aliments van superar els 28 milions d'euros i el 2016

van registrar un increment de gairebé el 15%. El programa de proximitat per comarques té l'objectiu de donar a conèixer aquests productes entre els consumidors i d'animar-los a consumir-ne. Caprabo va aplicar a les botigues descomptes de fins al 50% en més de 350 productes de proximitat.

Les DOP augmenten les vendes

Caprabo és l'únic supermercat que comercialitza tots els productes catalans amb el segell europeu de qualitat DOP (denominació d'origen protegida). Aquestes vendes es van incrementar en un 5,5% el 2016. De la mateixa manera, té productes amb la certificació Reserva de la Biosfera de la UNESCO.

ÚLTIMES FIRES



Les fires de productes de proximitat, que Caprabo impulsa per quart any, han continuat amb gran intensitat aquests últims mesos. La iniciativa ha reunit petits productors i cooperatives agràries de les comarques del Camp de Tarragona, el Maresme, el Garraf, l'Alt i el Baix Penedès, les Terres de Ponent i el Vallès. A més a més, al setembre es va celebrar la II Fira Caprabo de Productes de Proximitat al supermercat de L'Illa Diagonal (Barcelona), en la qual van participar 22 productors agroalimentaris de diferents zones de Catalunya.



PARTICIPACIÓ EN LA FIRA GRAN

Caprabo es va sumar a la 19a edició de la Fira Gran, adreçada a gent més gran de 60 anys, que es va celebrar del 31 de maig al 3 de juny a Barcelona. Ho va fer col·laborant en una caminada pel Port Vell de la ciutat, entre un ampli ventall d'activitats, conferències i debats. D'aquesta manera, la companyia reforça el compromís amb la millora de la qualitat de vida d'aquest col·lectiu.



DIA DE LA CELIAQUIA

Amb motiu del Dia Internacional de la Celiàquia, Caprabo va col·laborar amb l'Associació de Celiacs de Catalunya. La companyia va patrocinar un taller de circ, va repartir més de 600 motxilles de productes aptes per a celiacs, a Chef Caprabo va organitzar un taller de rebosteria lliure de gluten i a les xarxes socials es va realitzar un sorteig de productes sense gluten. A més, a les botigues va aplicar descomptes per als clients celiacs.

Com a colofó, Caprabo va participar en la Fira Free From Food, que va tenir lloc a Barcelona, amb la conferència "Caprabo's concern: consumers with a gluten free diet".



CAMPANYA CONTRA EL CÀNCER DE PELL

Els supermercats Caprabo van ser els únics a participar aquest estiu en la campanya de sensibilització per prevenir el càncer de pell, que va promoure l'AECC Catalunya Contra el Càncer. S'hi van oferir consells per prendre el sol amb precaució, prevenir-ne els danys i detectar possibles signes de la malaltia.

Primer supermercat de Catalunya gestionat per persones amb discapacitat

Aquesta iniciativa pionera a Catalunya ajuda a visibilitzar la diversitat de capacitats en un sector que està en ple contacte amb la societat.

Caprabo i la fundació AMPANS han posat en marxa una iniciativa pionera a Catalunya amb l'obertura d'un supermercat gestionat de manera íntegra per persones amb discapacitat. Aquesta primera botiga, que va obrir les portes al novembre, està situada a Manresa i segueix els models de franquícia Caprabo.

Per a Martín Gandiaga, director general de Caprabo, aquest projecte d'innovació social "obre noves oportunitats a persones amb discapacitat i fa més visible la diversitat de capacitats i les seves opcions professionals en un sector en què està en ple contacte amb la societat de manera intensa i diària". D'altra banda, Toni Espinal, director general d'AMPANS, assegura: "El model de franquícies de Caprabo ens apropa i ens fa més visibles en un entorn comunitari molt quotidià i ens permet estar en contacte diari amb la societat".



Venda de productes de la fundació

AMPANS treballa des de fa més de 50 anys per promoure la igualtat d'oportunitats de persones amb diversitat funcional, malalties mentals i en situació de vulnerabilitat. Des de fa uns quants mesos, Caprabo ven a les botigues els formatges artesans Muntanyola, que elabora aquesta fundació, i en breu hi introduirà els vins Urpí.



Amb el Dia Mundial de les Fruites i Hortalisses

Caprabo va regalar caixes de fruita als més petits per sensibilitzar-los sobre la necessitat de seguir una alimentació equilibrada i saludable.

Com a part del programa "Tria bo, tria sa", Caprabo va celebrar el Dia Mundial de les Fruites i Hortalisses el 20 d'octubre regalant 30.000 peces de fruita de temporada entre els nens i nenes que van visitar les botigues de Caprabo. Aquesta iniciativa, desenvolupada en col·laboració amb l'associació "5 al dia" i l'empresa MM Iberia Fresh and Natural Food, tenia com a objectiu fomentar el consum diari de

fruita i verdura fresca entre els més petits.

El regal consistia en una petita caixa transformable en una màscara de Halloween, amb una pera conferència a l'interior i informació sobre hàbits saludables d'alimentació. Les comandes gestionades des de la botiga en línia també van incloure aquest regal. L'acció saludable es va completar amb el sorteig d'una cistella de fruita a la pàgina de Facebook de la companyia.



Caprabo guanya el Premi Europeu de Prevenció de Residus

El guardó reconeix la candidatura de la companyia per l'aspecte innovador, original i adaptable a altres regions europees.

La iniciativa de Caprabo "Jo em comprometo!" va guanyar la 8a edició del Premi Europeu de Prevenció de Residus (EWWR) en imposar-se a la resta de candidatures seleccionades d'entre més de mil iniciatives impulsades per 262 entitats.

Accions originals

Aquest guardó reconeix la tasca de la companyia per prevenir la generació de residus a través d'accions originals, innovadores i capaces d'adaptar-se a altres regions europees.

La iniciativa guanyadora, en la categoria d'empresa, formava part d'un conjunt d'accions i va arribar de forma directa a més de 90.000 clients posseïdors de la targeta client. Ana González, responsable



d'RSC i Medi Ambient de Caprabo, va ser l'encarregada de recollir la distinció. Aquests premis estan vinculats a la celebració de la Setmana de la Prevenció de Residus, integrada en el programa europeu LIFE de medi ambient. Des de 2009, l'Agència de Residus de Catalunya (ARC) i la Comissió Europea coordinen l'organització d'aquest concurs, en el qual van participar entitats de 43 regions europees.

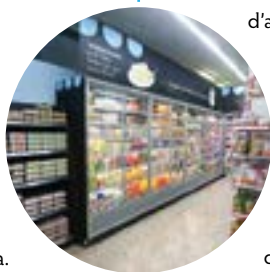


Caprabo supera el pla d'obertures de 2017

Des que es va posar en marxa el pla d'expansió, la companyia ha obert més de mig centenar de franquícies sota les ensenyes Caprabo, Rapid i Aliprox.

El pla de franquícies de Caprabo per a l'any 2017 no només ha complert les expectatives esperades, amb l'obertura dels 12 supermercats previstos inicialment, sinó que fins a final d'any hi sumará 5 botigues més.

Actualment, la companyia supera el mig centenar de franquícies sota les ensenyes Caprabo, Rapid i Aliprox, que han suposat la creació de més de 300 llocs de treball i la incorporació de 15.000 m² de superfície comercial a la seva xarxa.



Ritme selectiu

Els últims mesos la companyia ha inaugurat 6 supermercats, 5 dels quals tenen el format Caprabo: dos a Barcelona, un a Badalona, un

a Manresa i un més a Ulldecona. Amb Aliprox s'ha obert un establiment a Sant Boi de Llobregat.

Caprabo va iniciar el seu pla d'expansió en forma de franquícies l'any 2011. Des d'aleshores, ha seguit un ritme selectiu d'obertures a Catalunya, el seu principal mercat estratègic.

Les vendes comparables d'aquesta línia de negoci han experimentat un increment de gairebé el 9%. Claudio Estévez, director de Franquícies de Caprabo, assegura que el projecte de franquícies "progressa de manera positiva" i hi afegeix que "s'ajusta als nostres objectius i està basat en ser selectiu en les obertures. Volem esdevenir la franquícia d'alimentació amb més rellevància de Catalunya".



VENDA DE L'ESTRELLA SOLIDÀRIA

Un any més, Caprabo col·labora amb la Creu Roja en el programa d'ajuda a l'alimentació infantil "Cap nen sense menjar!" amb la venda d'una estrella solidària per valor de 2 €. Els beneficis que se n'obtinguin permetran finançar beques d'alimentació per a nens i nenes en situació de vulnerabilitat.



ACTIVITATS A CHEF CAPRABO

L'espai Chef Caprabo de Barcelona va acollir el passat 21 de setembre la presentació de la Ruta de la Tapa i la 27a Festa de l'Anxova de l'Escala. Fernando Tercero, responsable de Proximitat de Caprabo, i Marta Rodeja, regidora de Promoció Econòmica i Turisme de l'Escala, van explicar com un producte alimentari pot esdevenir un bon reclam turístic.



SERVEI DE LLIURAMENT EXPRÉS

Els clients de Caprabo que efectuen la compra de productes en línia ja poden gaudir d'un servei de lliurament a domicili el mateix dia i en menys de 3 hores, sense cap cost addicional. Aquest servei es va posar en marxa al maig i, només els primers dies, el van sol·licitar el 42% dels clients que van comprar per Internet.

EN LA SEVA SALSA

Els pebrots del piquillo són molt preuats i apetitosos. Tasta els d'Eroski SELEQTIA, elaborats amb productes seleccionats. Pots triar entre els farcits d'autèntic bacallà salvatge (*Gadus morhua*) confitat amb oli d'oliva, salsa de pebrots i una fina beixamel, i els farcits de carn de vedella i porc amb salsa de bolets i fongs, oli d'oliva i una lleugera beixamel.



BOMBOLLES SOBRE GLAÇONS

Hi ha moments que se celebren millor amb glaçons, i per això Codorniu proposa fer-ho aquest Nadal amb el cava Anna Ice Edition. Presentat en una ampolla elegant de bombolles infinites, aquest vi escumós combina aromes afruitades i cítriques, i es pot degustar tot sol, amb glaçons o com a base d'uns còctels ben atractius.



FRESC I COMPLEX

Elaborat amb la varietat de raïm verdell al 100% en verema nocturna, aquest vi blanc dels cellers Protos, de la DO Rueda, és equilibrat i complex. De color groc palla, brillant, amb reflexos verdosos, es caracteritza per tenir una aroma afrutada, amb notes de poma verda, cítrics, fruites tropicals i flors blanques.



ESTRUCTURAT I SABORÓS

El raïm d'aquest vi negre Diorama, amb DO Montsant, es verema a mà i es macera amb la pròpia pell durant 7 dies. És de la varietat sirà 100% ecològica procedent de vinyes velles. Presenta aromes de fruites del bosc, especialment mores, i de violetes. En boca és gustós i marida amb carns vermelles, embotits i risottos.



AGRADABLE I EXPRESSIU

Originari de petites parcel·les de vinyes velles de la Sonsierra de La Rioja, aquest negre Hacienda López de Haro de criança 2015 és amistós i expressiu. Conté les varietats ull de llebre, garnatxa i morastell. La verema es fa de forma manual i l'envelliment és en botes de roure francès i americà durant 18 mesos.





art.
1

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



SUAUS I REFRESCANTS

Així són les noves fórmules de Colgate. Per mantenir unes dents blanques durant més temps, el Colgate Max White Expert Complete blanqueja, il·lumina, evita les taques i té cura de l'esmalt. D'altra banda, la línia Colgate Natural Extracts proporciona una neteja amb sabors d'inspiració asiàtica, com oli de llimona i extracte d'àloe vera, o sal marina d'Àsia i extractes d'algues.

DELICAT I PERSONAL

El necesser Dove de pell saffiano segueix l'última tendència en moda d'accessoris i és molt útil per emmagatzemar productes de neteja personal. A l'interior inclou un gel de dutxa nutritiu amb 1/4 de crema hidratant, una loció corporal per a pell seca, un desodorant de bola i dues pastilles netejadores.

llista de la compra



FRESCA, DOLÇA I FLORAL

A les nenes els encantarà la fragància fresca d'aquesta Eau de Toilette Gorjuss Ladybird de 50 ml, presentada en una bonica ampolla d'edició limitada i acompanyada d'una bossa de regal de la mateixa nina. Destaca per les notes d'inici cítriques de mandarina, bergamota i taronja sanguina, que deixen pas a les notes de gessamí, liri i sobretot rosa.

els 5 sentits de... Joan Bagur*



terra mullada, troncs en descomposició... I el peix, perquè filetejar-ne un, veure els colors irisats de la carn, el color nacrat, i ensumar aquest olor fresca és impressionant!

GUST

Si haguessis de triar un gust, quin seria?

Com que soc d'illa, el gust de mar em recorda molt la meva infància, quan anava a pescar o a fer submarinisme. Després d'hores respirant per l'*snorkel*, et quedava la boca salada i iodada. Pescava gambetes i pegellides i me les menjava crues.

Ets un enamorat de la tradició culinària mexicana.

Amb quin gust d'aquesta cuina et quedes?

Crec que em quedo amb el sabor fumat i potent del xili sec. Per a una persona de fora de Mèxic, és un dels conceptes més difícils d'entendre i de controlar. És patir i gaudir alhora.

OLFACTE

Recordes alguna aroma de manera especial?

Acabo de tastar un plat que feia molt que no menjava: les ortigues de mar. Em va fer tornar a aquells dies en què de petit pescava entre les algues de la platja. Aquesta olor que desprenen de iode, aigua de mar i algues.

Quin aliment destacaries per l'olor?

Els bolets, per aquesta aroma característica de bosc humit,

OÏDA

Quins sons t'agrada escoltar entre fogons?

Gran part de l'estrès que patim els cuiners ve del soroll. De vegades, a la cuina m'agradaria gaudir del silenci perquè tots estiguéssim concentrats. A l'hora del servei sí que m'agrada.

TACTE

Com són les textures de la cuina mexicana?

Vellutades, suaus, rugoses, untuoses, granulades, fràgils, càlides, sensuals, fredes, cruixents, mantegoses, fresques... Un món de textures, sabors, olors i colors. No només en els aliments, sinó també en els estris tradicionals. És el cas del *metate* i del *molcajete*, fets de pedra volcànica, amb una textura rugosa que fa més fàcil moldre els ingredients.

VISTA

Com descriuries la teva cuina des del punt de vista visual?

Com diu la meva amiga i mestra Titita, Mèxic és un país de colors, no només en la gastronomia, sinó també en l'art, en els mercats i carrers, i en el dia a dia. La meva cuina només és la transmissió del que he viscut, recorregut i menjat, barrejant la gastronomia amb una posada en escena divertida.

* Joan Bagur és un cuiner menorquí que 18 anys enrere va quedar seduït per l'exuberant cultura mexicana, la gastronomia ancestral de la qual va aprendre de la mà de les *mayoras*, nom que reben les cuineres tradicionals de Mèxic. Des que va obrir Oaxaca amb el Grup Sagardi, viu a cavall entre el país centreamericà i Barcelona. Oaxaca. Pla de Palau, 19. Barcelona. Per a reserves: 679 20 20 40.



Soba

YAKISOBA
El Original



ORIGINAL

TERIYAKI



CÓMO PREPARAR TU SOBA



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



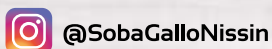
Deja reposar
3 minutos.



Escurre
el agua.



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





A LA TAZA

DISFRUTA DE UNA NAVIRAM EN FAMILIA



SABOR
2017

el sabor del
Chocolate
tradicional

