LA ROSITA
SUPERMERCAT
Tenemos novedades. Pág. 5

duo
óptica
En septiembre, no pierdas de vista la revisión ocular
Pág. 39

la prensa MAGAZINE

3X2

¡PROMOCIÓN DE OTRO PLANETA!

PAGA 2 ANUNCIATE 3

EN TODOS NUESTROS SERVICIOS

revista + redes sociales + web

¡¡sólo este mes!!

Descárgate La Prensa y disfruta del mismo contenido de la revista **en digital.**

Escanea el codigo qr con tu cámara de fotos.

www.laprensamagazine.cat

La truita, una recepta per a cada gust

És un dels menjars més antics de la Història, i no va ser descoberta per atzar, sinó perfeccionada al llarg dels segles.

La de patates i la francesa, són les més conegudes, però han anat donant pas a moltíssimes varietats, amb multitud d'ingredients.

La truita va ser un invent molt útil, que permetia donar sortida a tot tipus de sobres, fossin carn, peix o vegetals, es feia un poti-poti que es llençava dins una cassola d'ous batuts i s'armava la truita anomenada "surti el que en surti".

Va haver-hi tot tipus de varietats de truita en el passat. El papa Juli III, era a mitjans de segle XVI, un entusiasta de la truita de ceba.

Els reis de la Casa d'Àustria, eren molt donats a menjar truites. Va ser al segle XVIII, amb el canvi de dinastia, quan els cuiners van importar receptes franceses, entre elles: Truita de ronyons, truita de cansalada, truita de turmes, truita de tonyina, truita d'espàrrecs, truita de cogombres...

Va ser llavors quan es va començar a parlar de la truita francesa. No era com la que coneixem ara com a tal, sinó una truita amb ous, sal, pebre, julivert fresc, cerfull i cebes tendres.

Sobre la truita de patates, són moltes les zones que es disputen el seu invent i nombroses les explicacions donades al seu origen.

Alguns creuen, que l'inventor de la truita de patates va ser el general carlista Tomás de Zumalacárregui, que la va inventar barrejant patates fregides sobrants, amb uns quants ous batuts que després va abocar a la paella. L'èxit de la truita de patates va consistir en la seva execució ràpida. Això no obstant, a mitjan el segle XVIII, ja es menjava una truita on entre els ingredients hi havia la patata. Per a Francisco de Quevedo, la truita era una "fritada d'ous".

Hi ha històries per a tots els gustos i fruit de les imaginacions més creatives, però la realitat és obstinada i avui ens trobem amb una llarga llista de possibilitats; d'ella n'hem triat unes quantes que us presentem en aquesta edició de **LA PREMSA MAGAZINE,** convençuts que alguna us cridarà l'atenció prou com per animar-vos a portar-la a la vostra particular cuina.

Feliç retorn a l'activitat.

Truita de pinya de col

Aquesta recepta és fàcil de fer, només porta dos ingredients, i el resultat és molt saborós.

Ingredients
– Mitja dotzena d'ous
– Mitja coliflor
– Oli d'oliva verge extra
– Sal

Preparació
Comencem netejant bé la pinya de col i trossejant-la en ramells petits.
Els escorrem.
Posem una mica d'oli en una paella i afegim els ramells, que deixarem fer a foc molt baix, perquè es vagin confitant.
Batem els ous en un bol gran amb una mica de sal, afegim la pinya de col i posem de nou en la paella per quallar la truita pels dos costats.

PAELLEROS DESDE 1946
EL AVION
RESTAURANTE
Terraza · Para llevar · A domicilio · COCINA MEDITERRÁNEA
Pg. del Timó, 24 | Castelldefels | Bcn | 93 665 10 23
www.elavioncastelldefels.com

HALLOWEEN 2021

2021

CALENDARIO

15-16-22-23-29-30-31 DE OCTUBRE.
5-6-12-13 DE NOVIEMBRE.
39€ (BEBIDAS APARTE)
49€ (BEBIDAS INCLUIDAS LIMITADAS), 31 DE OCTUBRE.

CONSULTA EL MENU Y TODO LO QUE TE ESPERA

Consulta el calendario completo en
www.castillotinieblas.com

Autovia de Castelldefels | Gavá
93 633 18 53

Truita plana de marisc

Ingredients per a 4 comensals
8 ous.
75 g de mantega.
1 ceba.
175 g de palets de cranc.
200 g de cues de gamba.
175 g de cloïsses en conserva.

Elaboració
Pela i talla la ceba a tires fines.
Trosseja les gambes i el cranc.
Fon 50 g de mantega a la paella, ofegar la ceba fins que estigui tendra, afegeix les gambes i el cranc; sofregeix.
Bat els ous, assaona'ls i afegeix-la resta de la mantega.
Escalfa oli en una paella, aboca-hi els ous (dos cada vegada) i, quan quallin d'una banda, afegeix ¼ de el sofregit de marisc i cloïsses. Dóna-li la volta a la truita i daura-la per l'altre costat. Fes quatre truites.
La truita et quedarà més gustosa si sofregeixes amb la ceba 175 g de bacó tallat a daus.

THE NEW
Canasta
Since 1976
C/5 nº 24 CASTELLDEFELS
www.restaurantelacanasta.com
RESERVAS 936 656 857

Pebrots del piquillo farcits de truita de patates

Podem emprar uns excel·lents pebrots del piquillo, de Lodosa. La part de la recepta que fa a la truita, no la farem a part. El que farem és omplir els pebrots del piquillo amb la preparació, i un cop omplerts els fregirem en abundant oli.

Ingredients per a 4 persones
8 pebrots del piquillo
3 ous
2 patates
Farina
Oli d'oliva
Sal
Salsa de tomàquet (opcional)

Preparació
Pelarem les patates i les tallarem a daus petits.
Les fregirem, a foc mig, fins que estiguin tendres (uns 10 minuts). Les deixarem escórrer i refredar.
Batrem els ous amb un punt de sal.
Els barrejarem amb les patates fregides.
Amb aquesta barreja, farcirem els pebrots del piquillo.
Els enfarinarem i fregirem en abundant oli d'oliva, molt calent, fins que estiguin daurats.
Els deixarem escórrer sobre paper absorbent. Podem acompanyar-ho, opcionalment, amb una salsa de tomàquet.

Recepta i foto: cookmonkeys

CUBERO
carpintería de aluminio, acero inoxidable y cristalería
VALLAS **CELOSÍAS** VISERAS **CLARABOYAS** MOSQUITERAS **MALLORQUINAS**
ACERO INOXIDABLE **BARANDAS INTERIORES Y EXTRERIORES** CERRAMIENTOS
Dr. Marañon, 26 - 28 | Castelldefels | Tel. 93 665 14 11 - Fax 93 664 54 57 | cubero@cubero.cat - **www.cubero.cat**

El Racó Gourmet, tapas creativas que desafían a la pandemia

Hace menos de dos años abrió sus puertas en Castelldefels **El Racó Gourmet**, un pequeño oasis escondido donde predomina el vino y el trato con mimo al buen paladar. La llegada de la pandemia tan solo tres meses después de su apertura los ha convertido en un reducto de resistencia inaudito, ya que a pesar de las dificultades han conseguido mantenerse en pie gracias a una buena dosis de ilusión y un gran puñado de fe en su apuesta por ofrecer producto de primera calidad elaborado de forma diferencial.

Empezaron el proyecto tres socios, Edu, Víctor y David, pero este último se vio obligado a saltar del barco por el dañino impacto que el coronavirus tuvo en su empresa. Los otros dos están empeñados en ofrecer un **espacio íntimo y genuino** en el centro de Castelldefels, resguardado del ajetreo de la Avenida Santa María y sustentado en la certeza de que las tapas del Racó no se encuentran en ningún otro sitio de nuestra ciudad.

Especialmente recomendable es su **interminable gama de croquetas**: tienen 20 tipos distintos entre las que destacan las clásicas de jamón ibérico, boletus o chipirones y otras mucho más creativas como las de txuletón, gulas al ajillo, jalapeños, gorgonzola con nueces, cecina, galta de cerdo, chistorra, carne con pimientos del piquillo, queso Idiazábal y puerros con gambas. Crujientes y muy cremosas, están hechas con leche de caserío del País Vasco. También presumen de sus calamares frescos a la andaluza con rayadura de lima y una deliciosa mayonesa de kimchi. Todas sus salsas son caseras (brava especial, alioli negro y mostaza con miel) e ideales para acompañar sus fingers de pollo crujientes o sus patatas con piel, cortadas y fritas **al momento.**

Más allá del buen tapeo, **El Racó Gourmet** también apuesta por los **mercados de proximidad** para trabajar platos frescos como el timbal de burrata, su steak tartar del chef o el tartar de salmón con aguacate y pera. Además ofrecen pata de pulpo cocida con emulsión de patata, provolone al vino blanco, cazón en adobo y los clásicos torreznos de Soria, ideales para acompañar una de sus muchas **cervezas artesanas** o alguno de sus creativos **vermuts caseros**.

Como buen local especializado en **vino**, tampoco podía faltar la mejor oferta de **embutidos**: jamón ibérico, cecina de León, chorizo picante, longaniza de la tierra y un espectacular queso semicurado que presentan con nueces y miel. A todo esto hay que sumar un abanico de **torradas** donde destacan la de ventresca con pimientos y la de salmón con foie, o su propuesta de **bocadillos en crujiente pan de chapata.** Han recuperado el clásico madrileño de calamares, el de tiras de pollo con salsa brava y algo nunca visto: **¡El bocata de croquetas!** Tan croqueteros son, que incluso en los postres han colado una delicia croquetil que convive con su cheesecake casero: las croquetas de chocolate.

Si buscas degustar la mejor materia prima en un ambiente íntimo y distendido, con **hilo musical ochentero**, y una amplia gama de tapas, vinos, cervezas y vermuts, no lo dudes, El Racó Gourmet es tu sitio.

Av. de la Constitució, 101
Castelldefels | Bcn
Tel. 936 657 306

Lunes para descansar
De martes a jueves
de 17:00h a 23:00h
Viernes, sábado
de 11:30h a 23:00h
y domingo
de 11:30h a 17:00h

Tortilla holgazana

o tortilla de patata para extranjeros

La denominación de tortilla vaga o tortilla de patata para extranjeros viene de su sencillez ya que es una tortilla a la que no hay que darle la vuelta -labor difícil para los no iniciados- y que mantiene su delicioso sabor y esencia.

Ingredientes para 4 personas
Media docena de huevos
Patata
Sal al gusto
Cebolla caramelizada (opcionalmente y al gusto)
Jamón ibérico (opcionalmente)

Cómo hacerla
Cortamos las patatas con una mandolina y las lavamos y secamos bien.
Después, las freímos en aceite de oliva bien caliente hasta que queden crujientes.
En un bol amplio, batimos los huevos y seguidamente incorporamos las patatas. Un pellizco de sal y ya está todo listo para hacer la tortilla para extranjeros en la sartén.
Una vez que veamos que la tortilla se desliza por la superficie de la sartén si le damos unos movimientos circulares, sabremos que ya está hecha, dejándola que se cocine hasta que la proporción de huevo batido crudo en la parte superior sea la más apetecible.
Deslizamos la tortilla al plato en el que la vayamos a servir y terminamos la receta decorándola con una ensalada de lechuga, tomate y aguacate.

Receta: Sacha Hormaechea
Foto: Pakus

C/12 nº 25 · Castelldefels RESERVAS 936 65 82 29
·Artesanos·
RESTAURANT
ARROSSERIA
CASTELLDEFELS
WWW.ARROCERIACASTELLDEFELS.COM

BUENAS CARNES
BUENOS MOMENTOS

Tio Brasas
RESTAURANT

NUEVA APERTURA

CARNES A OTRO NIVEL

RESERVAS
936 335 231

Av. de la Constitucio, 38 | 08860 | Castelldefels

Truita picant de patates i bitxos

Ingredients
- Quatre o cinc patates de bona mida
- Mitja dotzena d'ous
- 12 bitxos basques conservades en vinagre
- Oli d'oliva verge extra i sal.

Elaboració
- Comencem pelant les patates i tallant-les en rodanxes fines, com si anéssim a fer una truita de patates tradicional.
- En una paella amb abundant oli d'oliva verge extra, les fregim a foc lent, perquè no es torrin sinó que quedin toves però ben fetes per dins. Un cop siguin al punt desitjat, les retirem, escorrent bé l'oli i les reservem.
- Entre tant, prenem 8 o 10 bitxos de les que vénen adobades en vinagre, i les partim en petits trossets.
- Batem els ous en un bol de bona mida durant un parell de minuts, i afegim una mica de sal.
- Sobre els ous, incorporem les patates fregides i els trossos de bitxo escorreguts dels seus sucs, i barregem bé el conjunt fins que estigui bastant homogeni.
- Quallem la truita en una paella amb un parell de cullerades d'oli d'oliva ben calent en el fons, durant 4 minuts d'una banda i donem la volta a la truita ajudats per un plat, quallant l'altra cara durant dos minuts aproximadament. Aquests temps deixaran la truita sense quallar del tot per dins, quedant molt sucosa, encara que podem adaptar els temps als gustos personals.

NOVAVISIÓ
ÒPTICA CASTELLDEFELS
PROMOCIONES EXCLUSIVAS EN LA TIENDA

Para verte mejor

www.novavisiocastelldefels.com

C/ D'ARCADI BALAGUER, 78
08860 | CASTELLDEFELS
936 36 55 88

TRUITA CAMPEROLA

Ingredients
Pèsols congelats
Espàrrecs
Alls tendres
4 carxofes
Patates
7 ous

Preparació
Pelar les patates, rentar-les, tallar-les a cuadrets i fregir-les amb oli d´oliva (millor si queden poc fetes).
Bullir els pèsols.
Treure les fulles exteriors de les carxofes, rentar-les i trossejar-les.
Rentar i trossejar els alls tendres i els espàrrecs.
En una paella amb un poquet d´oli fregir les carxofes, deixar-les fer una miqueta i afegir-hi els alls tendres i els espàrrecs i al final els pèsols escorreguts.
Batre els ous en un bol gran, salar i afegir les patates i les verdures, removent bé.
Escalfar oli en una paella antiadherent i posar-hi la barreja removent bé perquè qualli i formar la truita amb ajuda d'un plat per fer-li la volta.

Recepta i foto: Dit i fet - Eivissa

Braç de truita de patates farcit de pernil i formatge

Reinventant la forma de la truita de patates en forma de tradicional braç de gitano i farcit de pernil i formatge.

Ingredients
5 Ous
450 gr de patates
Una ceba Figueres
300 gr de formatge que funda
4 talls de pernil dolç
Sal i pebre

Com fer-ho
Pelar i ratllar les patates.
Batre els ous, la sal i el pebre.
Afegir la patata ratllada.
Afegiu-hi la ceba picada.
Posar aquesta barreja en el motlle o placa greixats.
Allisar la superfície perquè quedi uniforme.
Enfornar 30 minuts a 180° C.
Girar la placa sobre un full de paper sulfurat.
Posar a sobre el formatge. No cobrir més de 2/3 de la superfície. Posar després el pernil a sobre del formatge.
Enrotllar tot fent pressió perquè quedi compacte.
Ficar-lo al forn uns cinc minuts amb la calor residual o a mínim. El que volem és que el formatge es fongui.

TRUITA DE CARXOFES I PERNIL

INGREDIENTS
- 5 ous sencers
- 8 o 9 carxofes
- Pernil tallat a daus petits
- Oli d'oliva
- Sal

PREPARACIÓ
Netegem les carxofes tallant la tija i les puntes de les fulles, anem llevant les fulles exteriors dures i ens quedem solament amb el cor. Tallem aquest en làmines i fregim en una paella amb un fons d'oli d'oliva. Salem. Quan estiguin fregides i daurades les reservem. En aquest mateix oli hi saltem els daus de pernil. Retirem aquests també i reservem.

Batem els ous (hi afegim un polsim de sal, amb cura, ja que el pernil ja porta sal i a les carxofes ja li hem posat). Afegim les carxofes fregides i el pernil. Barregem i aboquem la mescla en la mateixa paella on ho hem saltat tot, que tindrà unes gotes d'oli d'oliva, prou per quallar la truita i que no quedi gens oliosa.
Quallarem a foc mitjà, i una vegada que s'hagi quallat per un dels costats, li donarem la volta amb l'ajuda d'una tapadora o d'un plat. Acabem de quallar per l'altre costat i servim.

Recepta i foto: Lidia de O. Mancilla

Aqui tienes
LOS MEJORES DISFRACES
y complementos para una noche
HORROROSAMENTE DIVERTIDA
HALLOWEEN
Centro Comercial
MPCastelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO
RONDA CAN RABADÁ. 20 | CASTELLDEFELS

Truita de moniatos amb espinacs i pebrots

Una variant de la clàssica truita, aquesta preparada amb verdures. Serveix tant com per a un menjar lleuger com per a servir com a tapa.

Ingredients (4 persones)
1 cullerada sopera d'oli.
200 gr. de ceba vermella, tallada en cèrcols.
3 dents d'all, axafades.
Les fulles de tres branques de farigola.
500 gr. de moniatos, pelats i tallats a mitjes rodelles fines.
100 gr. de fulles d'espinacs.
6 ous.
1 pebrot vermell rostit, tallat a tires.
Sal i pebre.

Preparació
Sofregir en una paella gran la ceba amb l'oli durant 8 minuts. Salpebrar. Incorporar l'all i la farigola i cuinar 2 minuts més. Agregar el moniato, tapar i cuinar-ho 10 minuts fins que estigui fet. Gairebé al final, incorporar-hi els espinacs perquè just es redueixin.
Batre els ous en un bol gran. Salpebrar i afegir-hi la mescla de la paella i el pebrot, barrejant-ho bé amb l'espàtula.
Disposar tota la mescla en un motlle de silicona de 20 cm. i enfornar a 200 graus durant 30 minuts.
Servir temperada.

Empanades de truita de patata

Ingredients
- Un paquet de fulls d'empanada
- 5 patates
- Una ceba
- 4 ous
- Oli per fregir.

Preparació
Fregim les patates i la ceba i quan estiguin prou toves les escorrem d'oli i deixem refredar, després afegim els ous batuts i ho barregem tot.
Omplirem les empanades amb una mica d'aquesta barreja sense que ens quedi molt plena perquè puguem tancar-la bé, per això ens ajudem amb el paper que porta cada full d'empanada i amb una forquilla les anem aixafant la vora perquè quedin ben tancades.
Les posem en una safata de forn i les posem al forn uns 20 minuts o fins que estiguin daurades i ja estaran a punt. Podem donar-los brillantor amb oli de julivert aplicat amb un pinzell.
Es poden menjar calents però, igual que la truita, estan millor fredes.

Recepta i foto: MamaLuise

Truita de llagostins

Ingredients (per a 2 persones)
Una dotzena de llagostins
4 ous
Un parell de grans d'all
Oli i sal

Preparació
Posar a foc mig una paella amb oli.
Tirar els ous en un recipient tipus bol.
Afegir els grans d'all, picats amb una forquilla i sal a gust.
Batre suaument i afegir els llagostins.
Fregir el batut a la paella amb l'oli.
Servir amb unes rodanxes de tomàquet i uns brots d'enciam.

Truita de patates amb pastís de carn

Amb aquesta recepta cal anar amb compte perquè és una bomba que hem de menjar amb moderació. Es tracta d'un espectacular pastís de carn amb truita de patata i bolets, tot això embolicat amb bacó. És laboriós de fer però després està tan saborós que s'oblida l'esforç realitzat. Són 3 textures (4 si comptem el bacó) molt agradables totes juntes.

INGREDIENTS PER A 6 PERSONES
Carn picada de vedella
Patates
Ous
Bacó (cansalada)
bolets
Pernil serrà picat
Alls
Oli d'oliva
Talls de formatge
Sal

PREPARACIÓ PAS A PAS
Comencem pelant, netejant i tallant en trossos les patates. Les assaonem i les posem a sofregir en abundant oli.
Mentre es van cuinant les patates, fem els bolets posant a foc una paella amb oli d'oliva cobrint el fons. Després posem un all molt picat i en què comenci a daurar-se, afegim els bolets trossejades i el pernil picat.

Quan tinguem tot fet, batem els ous en un bol (però no totalment batuts) i bolquem en ell la patata, la barregem bé i deixem que reposi durant uns deu minuts.
Ara posem talls de bacó cobrint el motlle tot el possible i col·loquem carn picada fins que arribi més o menys a un terç de la seva alçada.
A continuació, posem una fina capa de bolets, la cobrim amb unes rodanxes de formatge i hi afegim la barreja de patata i ou, plegant el sobrant dels talls de bacó a sobre.
Encenem el forn a 180 graus amb calor amunt i avall, i quan estigui calent fiquem el motlle durant 40 minuts. Passat aquest temps, retirem el motlle del forn i desemmotllem el pastís en una safata.
Tornem a ficar el pastís al forn perquè es dauri per l'altre costat, durant aproximadament deu minuts. Si es donés el cas que es daura abans, el retirem. Haurem d'anar vigilant.
I quan estigui el pastís ben daurat, el traurem del forn i a gaudir-lo.

Recepta i foto: Javier Romero – Cocina familiar

Truita de bacallà

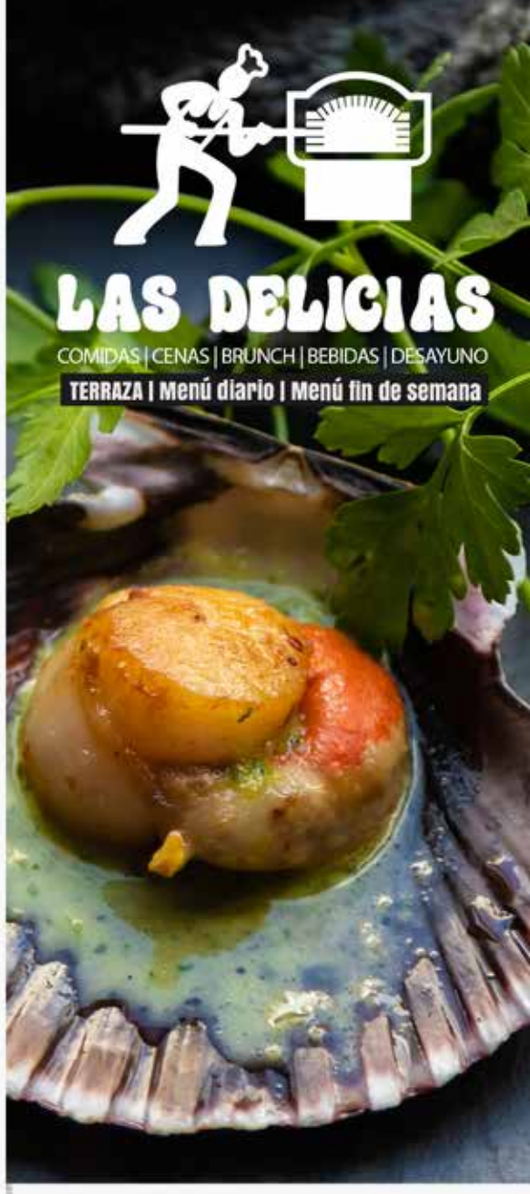
Ingredients
- Mitja dotzena d'ous
- Tres cebes tendres
- Un quart de quilo de molles de bacallà dessalat
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració de la truita de bacallà
Pelem les cebes tendres i les tallem en juliana fina.
En una paella amb oli d'oliva verge extra ho tirem a foc molt suau, que quedi molt suau, fins que comenci a daurar-se.

Incorporem les molles de bacallà. Encara que són molles, de vegades et trobes amb trossos més grans que altres per el podem tallar tots una mica més amb unes tisores.
Barregem uns cinc minuts.

Batem els ous i l'afegim a la paella, remenem tot una mica.

Baixem el foc i deixem que qualli, posem un plat sobre la paella. Li donem la volta i tornem a posar a la paella perquè s'acabi de quallar per l'altre costat.



PARA LLEVAR
DISFRUTA DE LAS DELICIAS TAMBIÉN EN CASA
Consulta nuestro menú diario
C/ de Huelva, 10
08860 · Castelldefels
Tel. Reservas
936 36 21 95
WWW.LASDELICIASRESTAURANTE.COM

Truita

d'espàrrecs de marge amb ceba

Ingredients
- Espàrrecs de marge
- Mitja ceba
- 3 ous
- Oli i sal

Preparació
- Rentem els espàrrecs i els trossegem.
- Fem el mateix amb la ceba.
- En una paella posem oli i fregim la ceba a foc mitjà. Salem.
- Quan estigui gairebé fregida, incorporem els espàrrecs i deixem que es faci tot junt.
- En un bol, batem els ous amb una mica de sal i afegim les verduretes fregides. Ho barregem bé.
- En la paella on hem fregit la ceba i els espàrrecs, hi afegim unes gotes d'oli i quan estigui calent ho aboquem tot i ho deixem quallar, donant-li la volta quan estigui quallat el primer costat.

Celler ALTA ALELLA

Fundat el 1990 fruit de l'obstinació d'un matrimoni que desitjava elaborar vins d'agricultura ecològica a la DO Alella, prop de la Gran Ciutat. Vinyes situades a una alçada d'entre 150 i 300 metres sobre el nivell de la mar i orientades al sud-est.

ALTA ALELLA PB 2020

El vi: Un blanc monovarietal de Pansa Blanca (Xarel·lo) que no conté sulfits i s'ha creat seguint els paràmetres ecològics. Molt floral i afruitat, salí i amb una bona acidesa
La vinificació: Maceració pel·licular a molt baixa temperatura. Premsat lleuger per obtenir most flor. Fermentació a baixa temperatura en dipòsits d'acer inoxidable.
El preu: 8 € aproximat

EL TAST
Vista: Color groc pàl·lid amb reflexos verdosos.
Nas: Intensitat mitjana. Aromes florals, de fruites blanques amb un fons d'ametlles verdes, fonoll i llimona madur.
Boca: Entrada amb volum molt amable. Fruita madura i salinitat. Bona acidesa i persistent postgust.
Temperatura de servei: Entre 7 i 10 ºC.

PARVUS SYRAH 2017

El vi: Negre ecològic que ens ofereix una sirà molt sucosa i saboroses amb molts exponents florals i tocs de fruites negres madures. Idoni per a qualsevol ocasió.
La vinificació: Després del desrapat el raïm porta a terme una maceració d'uns 20 dies durant la qual realitza la fermentació alcohòlica en dipòsits d'acer inoxidable utilitzant la tècnica del barret submergit. Mitjançant dos remuntats diaris s'obté la màxima extracció. Passat aquest temps el raïm es premsa suaument i passa a bótes de roure francès per iniciar la malolàctica.
Envelliment: Criança de 12 mesos en bótes de roure francès.
El preu: 14 € aproximat

EL TAST
Vista: Color cirera amb reflexos violacis.
Nas: Bona intensitat aromàtica on ressalten aromes de violeta, de fruita negra madura (mora i pruna) amb balsàmics i especiats característics de la varietat i de l'envelliment en bóta.
Boca: Recordem les aromes de fruita madura amb un punt salobre i atrevit. Vi molt gastronòmic amb un final fresc i modern.
Temperatura de servei: Es recomana servir entre 14º i 16º C.

Truita de carxofes

Què necessitem?
- 1 quilo de Carxofes
- 6 Ous
- Oli i sal

Com ho fem?
Tallem el tronc de les carxofes i les fulles de fora i les pelem. La part del tronc i el cor és la més tendra i és la que utilitzarem per fer la truita. Amb l'ajuda del ganivet els traiem el borrissol.
Fem talls prims d'aproximadament un centímetre. És important que les preparem just abans de fer la truita perquè es posen negres molt ràpid.
En una paella amb oli hi aboquem les carxofes fins que quedin sofregides a foc moderat. Les hem d'anar girant.
Quan ja les tenim ben tendres les posem en un plat amb un tovalló de paper perquè perdin l'oli.
En un bol batem els ous i hi afegim un polsim de sal i hi aboquem les carxofes.
Posem al foc una paella amb una mica d'oli i quan estigui calent hi aboquem la barreja d'ous i carxofes.
Deixem que es faci una mica i l'anem girant fins que estigui ben daurada.

PCFELS INFORMATICA
REPARACIONS I VENDA

3

¿RECIBES ALGÚN E-MAIL SOSPECHOSO?

Desconfía de premios y preguntas de seguridad
Nunca conectes un pendrive que no conozcas

En la mayoría de ocasiones los problemas para nuestro equipo llegan de fuera, principalmente a través del correo electrónico. En este escenario, debemos tener en cuenta que nunca una empresa te va a pedir tu contraseña o número PIN. Ni el banco ni el supermercado ni tu proveedor de internet. ¡Jamás! De igual modo, no piques ante la oferta cualquier «premio» procedente de un concurso en el que no hayas participado, de entrada debes considerado un fraude.

Si puedes evitarlo, nunca abras ese tipo de mensajes. ¡Evítalo! Deja aparcada la curiosidad para mejores objetivos. Podrían contener malware o enlaces a sitios maliciosos diseñados para robar tus datos.

Algo parecido sucede con los pendrives. Hay gente que deja caer a las puertas de la oficina un pendrive cargado de ransomware con la intención de que alguien lo recoja y lo pinche en su PC del trabajo. Lo siguiente que sucede es que toda la red queda secuestrada y el atacante exija un rescate en Bitcoins para desbloquearla. Este tipo de prácticas generan pérdidas de cientos de millones de euros todos los años.

Norma indiscutible: Si ves un pendrive que no conoces (especialmente en el suelo o en la entrada del trabajo), déjalo.

Mucha gente aún lo desconoce, pero Windows 10 tiene un antivirus bastante competente. Aunque no es una mala idea utilizar un paquete adicional, como el que incluyen muchos portátiles nuevos, Windows Defender ofrece un buen nivel de protección y permite filtrar la mayoría de las amenazas corrientes. Simplemente asegúrate de tenerlo activo y actualizado.

Dr. Fleming, 32 CASTELLDEFELS www.pcfels.com | comercial@pcfels.com **Tel.** 931 79 31 96 | **Wsp** 658 124 375

Tortilla del Sacromonte

Ingredientes
•100 gramos de sesos de cerdo o cordero
•100 gramos de criadillas de cerdo o cordero
•Media docena de huevos
•Aceite de oliva virgen extra
•Un poco de tuétano
•Unas hojas de laurel
•Vino blanco seco
•Sal

Preparación
•Cocer 5 minutos los sesos y criadillas previamente limpios en una cacerola con sal laurel y un buen chorro de vino blanco seco.
•Una vez bien cocido, retirar del fuego, dejar enfriar y saltear la mezcla troceada en una sartén.
•Batir los huevos al gusto de sal junto con el tuétano. Mezclar todo y dejar cuajar la mezcla en una sartén. Voltear la tortilla y servir en una fuente.
•A esta tortilla puede añadírsele jamón picadito e incluso chorizo o guisantes. Se trata de un plato muy nutritivo y de una textura muy suave.

Truita de bledes

Saborosa, nutritiva i senzilla

Ingredients
• 4 patates mitjanes
• 4 ous
• Un parell de cebes tendres
• Un parell de grans d'all
• Mig quilo de bledes
• Sal i oli d'oliva

Preparació
Pelem les patates i les tallem a mitges llunes molt fines. En una paella posem abundant oli i quan estigui calent introduïm les patates i salem. Deixem que es fregeixin bé i un cop fetes, les traiem i reservem.
A continuació rentem i tallem les bledes i les posem a coure en aigua bullint amb sal durant 15 minuts. Escorrem molt bé i reservem.
Trossegem les cebes tendres i les fregim. Un cop fregides hi afegim els grans d'all picats i les bledes cuites. Ofeguem tot bé i ho incorporem a les patates fregides.
En un plat fons, batem els ous i hi afegim sal.
Barregem amb les patates fregides, les bledes i la ceba.
En una paella posem una culleradeta d'oli i quan estigui calent aboquem la barreja. Deixem que es faci d'una banda uns 3 minuts. Després li donem la volta a la paella ajudant-nos d'un altre plat o font. Tornem a afegir una culleradeta d'oli a la paella i posem la truita pel costat que falta de fer. Un cop quallada al gust es passa a un plat.

Truita francesa de xocolata

Ingredients per 4 truites
- 4 ous (1 per truita)
- 125 gr de xocolata negra
- 2 cullerades rases de sucre per truita
- Canyella i pebre (opcional)
- Oli d'oliva

Preparació
Batre d'un en un els ous per fer la truita. Si s'ha decidit tirar canyella i un polsim de pebre negre mòlt, tirar-ho ara.
Ratllar les unces de xocolata negra (o amb llet, segons agradi més o menys forta) Afegir les dues cullerades soperes rases de sucre. Es pot afegir un toc de canyella i un cop de pebre negre, si s'ha decidit tirar-ho.
Tirar un ou batut en una paella petita rodona, antiadherent, que prèviament s'ha untant d'oli (solament untat perquè no es pegui la truita). Immediatament distribuir la mescla de la xocolata sobre la truites, sense quallar encara l'ou.
Procedir com una truita francesa tradicional: anar separant les vores de la truita i anar girant, fins que quedi tira una truita francesa.
Servir immediatament.

EN SEPTIEMBRE, NO PIERDAS DE VISTA LA REVISIÓN OCULAR

Con septiembre ha vuelto la rutina. De nuevo vuelven los días delante del ordenador y largas horas de estudio. Es el momento idóneo para revisar nuestra visión. Los expertos recomiendan someterse a una revisión exhaustiva una vez al año, y cada seis meses en el caso de los niños.

Examinarse una vez al año la vista es esencial para mejorar nuestra calidad visual así como para detectar posibles problemas oculares y enfermedades. La mayoría de las patologías tienen un mejor pronóstico si son detectadas precozmente.

La mayoría de las personas de nuestro entorno no han revisado su vista en los últimos dos años, según reflejan distintos estudios. Esto es una situación grave, ya que la mitad de la población que sufre pérdida de visión se podría haber evitado con un diagnóstico precoz.

Un examen integral y periódico de la vista debe incluir pruebas de agudeza visual, un estudio del fondo del ojo y distintas exploraciones que prevengan las enfermedades oculares graves. A través de este procedimiento, los oftalmólogos descartan y tratan posibles trastornos oculares en función de la edad.

Debemos ser especialmente cuidadosos con las revisiones de los más pequeños, puesto que las visitas al especialista desde los primeros meses de vida tienen como objetivo prevenir el desarrollo del ojo vago y tratar el estrabismo. Durante la infancia pueden aparecer algunos problemas, como la miopía, hipermetropía y astigmatismo que son causantes de una mala visión y que podrían llegar a dificultar el rendimiento académico.

duo óptica
Av. Constitució 105-109 · Castelldefels
T. 93 664 29 59 · www.opticaduo.com

ACTUACIONES
SEPTIEMBRE&OCTUBRE

Club Nautic
19 Septiembre
18 a 22h
Dj.Jorgina Roca

Pinamar
25 de Septiembre
15 a 18h
Dj.Jorgina Roca
Atxo al Saxo
Shopping

Bocados
26 Septiembre
15 a 18h
Dj.Jorgina Roca
Atxo al Saxo
Shopping

Milanesa del Port
3 de Octubre
15 a 18h
Dj.Jorgina Roca
Atxo al Saxo
Shopping

PRÓXIMOS EVENTOS

Canal Olimpico
Iguana
Próximos eventos
Dj.Jorgina Roca
Dj. Oliver
Atxo al Saxo
Shopping

Próximos Eventos
Progressive House
Deep Techno
Dj.Jorgina Roca
Dj.Olivier
By Emy.J.

PINAMAR BEACH
OLÍMPIC by iguana
iguana
Shopping Perfumes
GROSSISTE BEAUTÉ IDC
1985 BOCADOS
angaMagno Milanesa Restaurant & Drink Bar
ART ART VISUAL
BRYOLAH
CASANITA
el Cafe
RE-CUIR CONCEPT
RekoPa DISCOTECA
kfè
LOCALITO ELECTRONIC CULTURE CLUB
CLUB NÁUTIC Restaurant
MIRA VOS
BUBU
QOE
ESTUDIO AERE BCN

DJ JORGINA

& músicos y fusión de pintura

Han creado una fusión de Arte, Moda y música en directo, eventos que disfrutan en locales, restauración, bodas. Representan un estilo propio para los oídos...la creatividad del arte plasmado en vivo, algo diferente que has de experimentar con tu propios sentidos...
De vuelta... con mucha fuerza de volver con novedades y a ver las sonrisas convertidas en magia para todos los gustos.

¿QUIERES SER DJ?

APRENDE CON LAS **CLASES PARTICULARES DE DJ. JORGINA ROCA**

Marga Instructora de Zumba, nos dará sus clases frente al Mar, un estilo diferente acompañada de Dj. Jorgina Roca con la Música, Atxo al Saxo y la pintora Nuria Cátedra y sus pinceles.

Sigue el calendario de actuaciones en nuestras redes sociales.

JORGINA ROCA
JORGINAROCA

SHOPPING

https://grossiste-beaute-idc.com
https://shopping-perfumes.es

Tel: 656695736
@: urizon.dist@gmail.com

JORGINAROCA@GMAIL.COM
657385924 CONTRATACIONES

Truita de patata negra

A la truita de patata negra aquest color és el producte d'afegir tinta de calamar en el procés de preparació de la recepta. Per la resta, és exactament igual a la preparació de la truita de patata tradicional. És una excel·lent manera de sorprendre a tots en un sopar en què hagueu decidit que serà en pla pica-pica. La tinta no afecta en res al gust. Amb un bon tros d'aquesta truita i uns calamarsets, tenim el dinar fet.

INGREDIENTS PER A 6 PERSONES
Una dotzena d'ous grossos
Un quilo i un quart de patates
Una dotzena de calamarsets
Tinta de calamar
Una ceba
Oli d'oliva i Sal.

PREPARACIÓ PAS A PAS
Comencem pelant, netejant i tallant les patates a làmines fines. Farem el mateix amb la ceba i ho posarem tot a cuinar a foc lent en una paella amb oli abundant.

Quan la patata estigui gairebé feta, batrem els ous en un bol gran i hi afegirem la tinta de calamar, barrejant perquè la tinta de calamar tinyi tot l'ou.
En què tinguem la patata a punt, la posarem ben escorreguda en l'ou i hi afegirem sal. Ho barrejarem tot bé i deixarem que reposi així durant un deu minuts.
Passat aquest temps, posarem una paella al foc cobrint el fons amb una mica d'oli d'oliva i quan estigui calent hi afegirem la barreja d'ou i patata. Anirem remenant l'ou perquè vagi quallant i quan vegem que hi ha força ou quallat (aproximadament la meitat), donarem forma a la truita i esperarem que es qualli la part de sota.
Quan veieu que al moure la paella es mou tota la truita, és el moment de donar-li la volta. Un cop hagi quallat per l'altre costat, passem la truita a un plat rodó i deixem que reposi.
Mentrestant, cuinarem els calamars a la planxa amb una mica d'oli i sal.
Amb els calamars a punt ja podem donar per finalitzada aquesta recepta de truita de patata negra.

Recepta i foto: Javier Romero – Cocina familiar

Integralium
arquitectura interior
DISEÑO Y ESTUDIO DE INTERIORES Y REFORMAS
Todo comienza aquí

DISEÑO
DE INTERIORES
Estudiamos el estilo y distribución de tus espacios con modelados en 3D.

REFORMAS
Disponemos de los mejores materiales y profesionales para plasmar tus ideas.

REPARACIONES
Nuestro equipo se encargará de solucionar los daños de tu vivienda.

EXPOSICIÓN
En nuestra tienda encontrarás materiales de alta calidad para cocinas, baños, suelos, etc.

VIVIENDAS
LOCALES COMERCIALES
OFICINAS
CONSULTA - PLANO DE DISTRIBUCIÓN - **PLANO + DISEÑO EN 3D**
PLANO + 3D + SEGUIMIENTO - **PLANO + 3D + SEGUIMIENTO**
Y MANO DE OBRA

Rambla Josep Tarradellas, 3 - Local 1
08860 Castelldefels

Showroom/ Oficina: 935 250 393
oficina.integralium@gmail.com
www.solucionesintegralium.com

Truita de gules

Ingredients
200 gr de Gules (succedani d'angules).
Una dent d'all.
Julivert al gust.
4 Ous

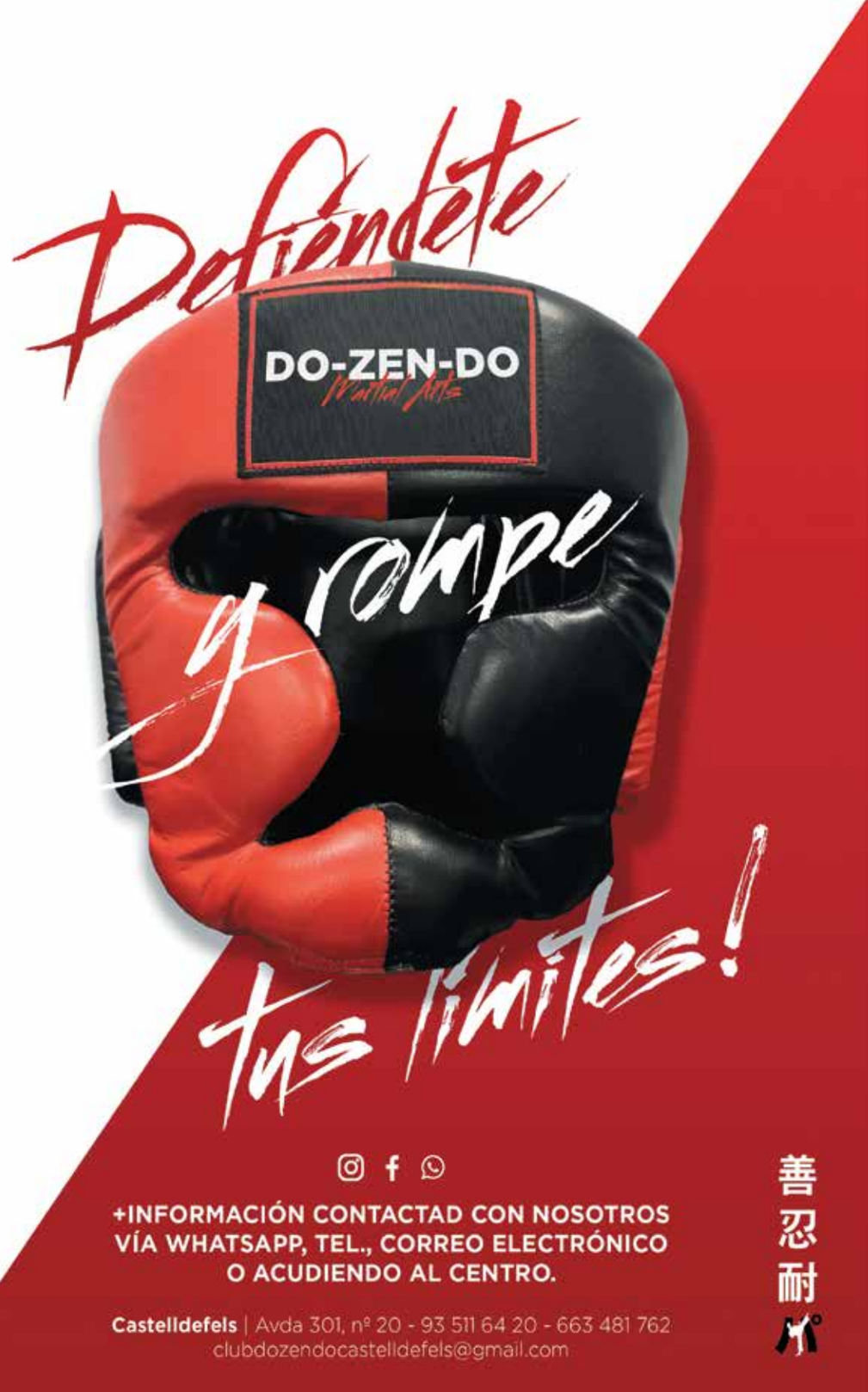
Elaboració
Comencem picant en làmines una bona gra d'all i el posem a daurar en una paella amb dues cullerades d'oli d'oliva verge extra. Quan comenci a daurar-se, afegim les gules i les cuinem durant un parell de minuts, salteando la paella perquè no se'ns cremin.
Mentrestant, batem els ous enèrgicament amb ajuda d'unes varetes.
Quan les gules estan llistes, les tirem al bol amb l'ou batut.
Podem retirar els alls, si no ens agrada trobar-los després en cada mos.
Incorporem també el julivert picat, remenem una mica amb les varetes i quallem la truita en una paella petita, donant-li la volta quan comenci a fer-se, perquè quedi daurada per fora però ben sucosa per dins.

ABOGADOS&
ECONOMISTAS
Jurídico · Laboral
Contable · Fiscal
DERECHO PENAL
PERITACIONES
TASACIONES
ARQUITECTURA
INGENIERIA
FAMILIA
CIVIL
LABORAL
Y SUCESIONES
ASESORAMIENTO FISCAL
LABORAL
CONTABLE
Avda. Constitución, 171 · Esc. A · Entlo. 4ª · 08860 · Castelldefels
T. 93 664 93 76 F. 93 280 18 02 · Info@abogados-economistas.com

Truita de pomes

Ingredients
- Un parell de pomes.
- Un parell d'ous.
- Un parell de cullerades de sucre.
- Un parell de culleradetes de canyella.
- 70 gr de mantega
- Mig got d'aigua

Elaboració
Comencem pelant les pomes i traient-los el cor.
Després les tallem a grills o rodanxes fines, com per fer una truita de patates.
En una paella posada a el foc, col·loquem la mantega i quan es fongui afegim la canyella i les pomes.
Remenem dos minuts deixant que les pomes s'impregnin bé i afegim l'aigua (mig got) i deixem que es vagi reduint mentre les pomes s'estoven.
Si volem, podem afegir també opcionalment un raig de licor de pomes, que aportarà més aroma.
Una vegada que les pomes es veuen tendres, afegim el sucre, deixem un altre parell de minuts i reservem.
Per quallar la truita, ens cal batre un parell d'ous, als quals no afegirem sal, i tot seguit, els barregem al bol amb les pomes que havíem reservat.
El posem en una paella petita, i només cal fer la truita durant un parell de minuts per cada costat, fins que estigui quallada al nostre gust.
A diferència de les truites de patata, aquesta truita de pomes resulta millor si està ben quallada.



Truita de gambetes
(camarones)

Les truitetes de gambetes són un plat gadità que es pren com a tapa durant tot l'any. Es tracta d'una massa que no porta ou, elaborada amb farina de cigrons.
Solen ser fines perquè quedin ben cruixents i així no agafen molt greix del fregit, quedant lleugeres i saboroses. Es fan amb gambetes crues, però, si no en trobem, podem preparar-les amb gambetes cuites, encara quedaran amb menys sabor.

Ingredients
- 100 gr de gambetes (marisc)
- 100 gr de farina de blat
- 100 gr de farina de cigró
- Ceba tendra molt picada
- Julivert fresc molt picat
- Un quart de litre d'aigua molt freda
- Com fer truitetes de gambetes

Elaboració
En un bol, barregem la farina de blat amb la de cigrons i hi afegim el julivert i la ceba tendra molt picats i les gambetes fresques. Si no trobem farina de cigrons podem fer la recepta amb farina de blat. En aquest cas per obtenir el clàssic color groc, hi podem afegir una mica de cúrcuma a la massa.
Afegim un got d'aigua molt freda i remenem amb les varetes. Ens quedarà una massa molt lleugera. Deixem que reposi a la nevera durant 30 minuts.
Fet el repòs, afegim un rajolí més d'aigua freda i ho tornem a batre.
En una paella àmplia, posem oli d'oliva verge extra abundant i esperem que s'escalfi.
Després, amb un pot anem afegint petites porcions de la nostra massa i esperem a que vagi quallant, donant-los la volta perquè es daurin per les dues cares.
Escorrem cada truiteta en paper absorbent i les anem col·locant en la font on es vagin a servir. El normal és que com passa amb les creps o les coques, la primera no surti massa bé però després aniran sortint totes sense problema.

FOTOGRAFÍA | COPISTERÍA | PAPELERIA
COPIFOTO
SOLUCIONS EN IMATGE
IMPRIME
tus mejores momentos
REVELADO DIGITAL PÓSTERS ÁLBUMS GRAN FORMATO FOTOS CARNET
VINILOS DE CORTE DÍPTICOS CATÁLOGOS RÓTULOS FOTOCÓPIAS
Dr Trueta, 26-28 - Castelldefels | 08860 | 936640702 | www.copifotocastelldefels.es

Truita amb botifarra negra

Ingredients
6 ous
1 ceba tendra
1 botifarra negra
Sal
Oli d'oliva verge extra

Preparació
Trèiem la primera capa de la ceba i piquem finament.
En una paella hi posem una mica d'oli d'oliva i fem la ceba a foc suau fins que estigui tendra i transparent.
Retirem i reservem.
Mentre es fa la ceba, trèiem la pell de la botifarra i la tallem a daus.
Saltegem la botifarra uns minuts en la mateixa paella que hem fet la ceba. Retirem la paella del foc. Deixem que es refredi perquè en introduir-la a l'ou batut no qualli.

En un bol batem els ous fins que dobleguin el seu volum, ens ajudem d'unes varetes per donar-los aire, d'aquesta manera aconseguirem volum i esponjositat en la truita.
Agreguem la ceba i la botifarra, condimentem de sal i barregem.
Escalfem la paella amb unes gotes d'oli d'oliva verge (podem utilitzat el que ens ha sobrat de fer la ceba) bolquem el contingut del bol, deixem quallar uns minuts. Amb l'ajuda d'un plat o d'una tapa girem la truita amb cura i tornem a posar-la dins de la paella lliscant-la, deixem uns minuts que s'acabi de quallar.
Tallem a quadrats i servim.
Podem consumir-la freda o calenta.

Recepta i foto: Cocinando con Neus

lis garden
EXPERT
SERVICIOS DE JARDINERÍA
Pide tu presupuesto sin compromiso.
649 118 508
TAMBIÉN PUEDES HACER TU CONSULTA POR WHATSAPP
C/ La Forja nº21
08840 · Viladecans
www.lisgarden.es

Truita de patates a la 'riojana'

Una de les maneres més saboroses de completar la truita de patates és afegint xoriço i pebrot.

Ingredients
- 5 ous
- 3 patates grans
- Una ceba
- Un pebrot verd
- Medi pebrot vermell
- Un xoriço
- Oli d'oliva i sal

Passos a seguir
Tallar les patates a rodanxes fines.
Prendre una paella amb fons i cobrir-la d'oli d'oliva. Posar-la a escalfar i quan l'oli estigui molt calent, tirar-hi les patates i fregir-les. Baixar un punt o dos l'oli.
Un cop haguem fregit les patates, les reservem.
Tallar a trossos petits la ceba, el pebrot verd i el vermell.
Fregir primer la ceba i reservar; a continuació, fregir els pebrots.
Fregir els trossets de xoriço que prèviament hem tallat.
Quan el xoriço estigui daurat, retirar-lo de foc i reservar.
Batre en un bol els 5 ous, amb una mica de sal, sense passar-se, ja que el xoriço ja és de per si bastant saborós. Abocar al bol el xoriço fregit, els pebrots i la ceba i regirar.
Abocar un rajolí d'oli a la paella i quan estigui calent, bolcar-hi la barreja preparada al bol. Quan veiem que l'ou qualla, donar-li la volta a la truita. El punt que la vulguem -més feta o menys feta-, dependrà del gust de qui cuini.

Recepta i foto: Marta Cabello - UNCOMO

La piscuala

Una trepadora para tu jardín exterior

La planta
Trepadora arbustiva de tallos leñosos originaria de regiones tropicales del continente asiático, muy apreciada por su rápido crecimiento y floración. Cuando alcanza grandes tallas es capaz de cuidarse por sí sola.
Las hojas tienen forma elíptica con la base redondeada y coloración verde clara a oscura. Miden de 10-15 cm de largo y se mantienen durante todo el año en la planta (es una especie perenne).
Presentan inicialmente una coloración blanca que se irá oscureciendo a roja-violácea con el paso del tiempo. La época de floración comienza a principios de la primavera hasta finales del otoño.

Iluminación.
Florece de forma abundante y crece más rápido si se cultiva a pleno sol. Tolera crecer a semisombra pero las floraciones serán menos numerosas.

Temperatura.
Crece en climas donde las temperaturas nunca disminuyan de los 3°C en ninguna época del año porque provocará la muerte de la planta. Su rango de temperaturas óptimo se encuentra entre los 15-35°C.

Sustrato.
Necesita un suelo con un buen aporte de nutrientes y un perfecto drenaje. Utilizar sustratos ricos en materia orgánica o humus de lombriz. No tolera crecer en suelos que se encharquen con facilidad.

Riego.
En plantas pequeñas, 2-3 veces por semana en los meses más cálidos del año es suficiente. Las plantas adultas son capaces de sobrevivir con el agua de las precipitaciones ocasionales.

Poda.
Podar todas las puntas de los tallos en temporadas invernales para incentivar la ramificación de la planta.
Es muy resistente a las plagas. Solo se observan problemas en esta planta por errores de cultivo.

Humidificadores domésticos

Crear una humedad adecuada en el hogar ayuda

Los humidificadores son aparatos que sirven para dar una mayor humedad a la estancia de la casa en que se colocan. Se trata de un sencillo sistema que consiste en un recipiente de agua, dotado de un sistema que la libera en forma de vapor.
Estos pequeños dispositivos se emplean generalmente en la época invernal para conseguir que las habitaciones adquieran la adecuada humedad que les resta la calefacción, lo que es sinónimo de bienestar. Además, es frecuente su aplicación de forma terapéutica para combatir faringitis o resfriados comunes.

Los bebés son muy sensibles a los cambios de humedad en el ambiente. Un entorno muy seco puede irritarles las mucosas y resecar su piel mientras que demasiada humedad puede causarles alergia y problemas respiratorios. Lo ideal es mantener su habitación con una humedad relativa del 40 al 60% con la ayuda de un humidificador. Es interesante colocar en casa un higrómetro para conocer estos valores. De esta manera, también reduces la electricidad estática y evitas la proliferación de agentes infecciosos que afectan su salud.
El riesgo de contraer infecciones respiratorias y alérgicas disminuye notablemente si tenemos la humedad indicada.

Los vaporizadores o humidificadores son de dos tipos:
- **Humidificador ultrasónico.** Es un vaporizador que, mediante un sistema de vibraciones ultrasónicas, crea una atmósfera nebulosa. El mayor inconveniente de este tipo de humidificadores es su elevado precio y sus ventajas radican en que, al desprender partículas de agua pequeñas, alcanzan antes las vías respiratorias inferiores que los de tipo caliente. Otra ventaja es que no existe riesgo alguno de quemaduras.
- **Humidificador caliente**. Es más sencillo que el anterior, puesto que funciona calentando el agua de un recipiente por medios eléctricos y la convierte en vapor. Su principal ventaja, además del precio, es que no necesita agua destilada, ya que se puede emplear con agua del grifo. El principal inconveniente es el riesgo de quemaduras.

A la hora de utilizar estos aparatos, ya sean de un tipo o de otro, conviene tener en cuenta algunas medidas de seguridad e higiene como son:
- Limpiarlos dos veces por semana si se usan a diario. Para una correcta limpieza se debe utilizar un cepillo para eliminar todos los restos sólidos que pueda tener el depósito.
- No utilizar detergentes y aclarar bien todas las piezas para evitar que se disperses sustancias nocivas al aire.
- Es preferible el uso de agua destilada, en el caso de los ultrasónicos imprescindible, y se debe cambiar a diario.

Truita de patates amb ceba

Ingredients
700 g de patates.
300 g de ceba.
6 ous.
Sal.
Oli d'oliva.

L'hora de la veritat
Comencem per caramel·litzar la ceba, la qual cosa ens portarà uns 30 minuts. Per a això, pelem la ceba i la tallem en juliana. La posem en una paella a foc molt lent i deixem que es faci molt a poc a poc, removent de tant en tant. No es tracta que es dauri la ceba sinó que es potxin molt a poc a poc.
Mentre la ceba es fa, pelem les patates i les tallem en rodanxes fines, més o menys de grandària semblant. Les deixem en aigua durant 15 minuts.
Posem una paella amb abundant oli d'oliva en el foc. Sense donar temps a que l'oli s'escalfi, afegim les patates ben escorregudes d'aigua perquè no ens esquitxi l'oli i deixem que es vagin fregint molt a poc a poc, partint d'un oli gairebé en fred. Així aconseguim que les patates es confitin en lloc de daurar-se.
Traiem les patates i les escorrem bé de l'oli i les posem en un bol gran. Escorrem la ceba quan estigui al punt, i la posem sobre les patates.
Batem els ous i els afegim al bol, removent amb una forquilla perquè es barregin ben bé els tres ingredients.
Quallem la truita en una paella amb una cullerada d'oli durant uns tres o quatre minuts i li donem la volta. Per ajudar als quins no siguin molt hàbils en aquesta operació, existeixen en el mercat paelles dobles que permeten donar la volta a la truita sense risc que se'ns vessi l'oli i ens cremi el braç.

Fisioterapia en animales

(Magnetoterapia, acupuntura, láser terapéutico y terapia manual)

Hoy os hablaremos de la magnetoterapia, una de las diferentes terapias para el control del dolor, regeneración de tejidos, cicatrización de fracturas y mejora del bienestar en nuestras mascotas. En los próximos artículos os hablaremos del resto de tratamientos.

La magnetoterapia es un agente físico muy aplicado en fisioterapia (tanto en animales como en humanos), donde se utilizan energía electromagnética ofreciendo un tratamiento eficaz, seguro y no invasivo. Los campos magnéticos interactúan con las células, favoreciendo la recuperación de las condiciones fisiológicas, actuando sobre las membranas celulares, haciéndolas más receptoras. Esto lleva a restablecer el potencial correcto de membrana que es fundamental para asegurar el aporte de nutrientes a la célula. A nivel de órganos y estructuras anatómicas, estos efectos generan analgesia, reducción de la inflamación, estimulación de la absorción de los edemas y regeneración de tejidos. Además, los campos magnéticos de baja frecuencia tienen un efecto especial en la migración de los iones de calcio dentro de los tejidos óseos, que es capaz de inducir a la consolidación de la masa ósea y a favorecer la reparación de las fracturas.

BENEFICIOS DE LA MAGNETOTERAPIA

- Alivia el dolor: actúa como potente analgésico
- Acelera procesos de curación
- Mejora la oxigenación de las células y tejidos para ayudarlos a regenerarse
- Reduce la inflamación
- Estimula la reabsorción de los edemas
- Mejora el flujo capilar (circulación)
- Regenera las células que carecen de energía
- Desacelera el proceso de disminución de la densidad ósea

¿CÓMO SE APLICA Y CUANTO TIEMPO NECESITA?

Dependiendo del tamaño de la lesión y del paciente, se aplican diferentes placas que se adaptan a la zona de tratamiento. Luego se procede a aplicar la terapia en Gauss dependiendo de la patología del animal. El tiempo de cada terapia oscila entre 30-60 minutos dependiendo de la patología.

VET VIDA

Viendo que todos los centros de fisioterapia y rehabilitación avanzada se centraban en la ciudad de Barcelona, donde muchos de nuestros pacientes tenían dificultades para llegar, en Vet Vida hemos puesto en marcha este mes de septiembre todos estos servicios a cargo de una veterinaria especializada en fisioterapia.

Queremos que los pacientes de la zona puedan disponer de este tipo de tratamientos, científicamente probados, en los que aportamos un beneficio muy grande a nuestros pacientes, mejorando y alargando su calidad de vida.

No dudes en llamar para pedir información y pedir cita con el servicio de fisioterapia veterinaria avanzada.

Vet Vida
clínica veterinària

Vet Vida
clínica veterinària

C/Arcadi Balaguer, 75 · Castelldefels · 93.174.78.01

De dilluns a dissabte
de 9:00 a 22:00
No tanca a migdia
Diumenges de 10:00 a 14:00

El bon 'gust' de París

Un dels bons motius per viatjar a la ciutat de la llum és visitar els seus excel·lents restaurants

França s'ha considerat durant molts anys el bressol de l'alta cuina. En els seus nombrosos establiments es pot degustar qualsevol plat típic del menjar regional francès, si bé París posa al nostre abast un ampli nombre de locals en els quals és possible gaudir de les cuines internacionals més representatives.

Dos tipus de gastronomia

La gastronomia francesa es caracteritza en gran part per l'exclusivitat de la seva cuina. Aquesta és l'alta cuina francesa nascuda en els anys 70, en què els xefs renoven els plats clàssics de l'antiga aristocràcia, donant-los un toc modern i lleuger, i preocupant-se per l'aspecte nutricional. Aquest tipus de gastronomia ofereix autèntiques "delicatessen", plats que en general es caracteritzen per contenir petites racions d'aliments acuradament elaborats. Aquest tipus de cuina exigeix un esforç considerable per a la butxaca dels turistes, tot i que actualment hi ha restaurants d'aquestes característiques, en els quals es pot menjar a preus força assequibles.

D'altra banda existeix un tipus de gastronomia més regional i típica. És un tipus de cuina "de cada dia" que antigament es consumia a les zones rurals de França. Un dels plats més saborosos i populars d'aquesta gastronomia és la sopa de ceba, que cap turista ha d'oblidar provar si visita aquesta ciutat.

Gràcies a la gran oferta de restaurants existent a París, el turista pot triar tant un tipus de gastronomia com l'altra, i gaudir plenament de la cultura culinària francesa.

Pans, formatges, postres i vins: senzillament exquisits

La varietat de pans que París ofereix als seus turistes és immensa. Es pot trobar des de la típica "baguette", molt popular al nostre país des de fa un temps, fins als pans més grossos coneguts amb el nom de "pains", passant pels típics brioixos. Resulta pràcticament impossible visitar París i no provar algun dels seus excel·lents pans.

I res millor que acompanyar el pa amb un formatge de qualitat. La quantitat de formatges francesos a provar és tan extensa, que segur que algun d'ells s'adapta fins i tot al paladar més exigent. Un dels que destaca entre aquesta àmplia varietat és el Camembert, un formatge que es caracteritza pel seu intens sabor i suau textura.

La pastisseria és sens dubte un altre dels punts forts de la cuina francesa. Tot xef francès que es preï, ha de ser també un bon reboster, de manera que la qualitat de les postres, així com la seva exquisida i acurada presentació els fan veritables menjars. La varietat de pastissos és enorme, i entre ells no es pot deixar de provar els "pettits fours", els merengues o els típics bunyols.

Un altre dels productes essencials en la gastronomia francesa és sens dubte el vi. Si bé, cada regió de França té el seu propi vi, sent per exemple els de la zona de Provença, uns dels més suaus i lleugers. Existeix també una sèrie de vins que s'engloben dins el grup "Vin de table", que resulten força més econòmics i d'una qualitat gens menyspreable.

Diferents cultures

Si es realitza un viatge a París, està clar que no es pot abandonar la ciutat sense haver conegut la seva excel·lent gastronomia, però aquesta ciutat també ofereix als al viatger moltes ofertes culinàries procedents de diferents parts de món, i de notable qualitat. Hi fantàstics restaurants xinesos, italians i grecs, aquests últims majorment concentrats al barri Llatí. Però a més resulta molt gratificant tastar el menjar procedent dels països que han tingut relació amb França al llarg de la història, com són Àfrica o el Vietnam, ja que la seva oferta gastronòmica pot resultar realment sorprenent.

Perquè la visita a París resulti inoblidable, res millor que acabar el viatge amb un sopar al restaurant del segon pis de la famosa Torre Eiffel, de fama internacional.

BRAVAS
BOQUERONES
OLIVAS
VERMUT

...

Si eres de los aperitivos tradicionales o eres de los modernos...

envía foto y receta con tu mejor aperitivo.
Las mejores las publicaremos en el siguiente número.

www.laprensamagazine.cat

Ahora, para leer La Prensa,
sólo tienes que escanear
el codigo qr con tu cámara de fotos.

Tortilla de arroz japonesa

Ingredientes para 3 comensales
280 gr de arroz.
130 gr de pollo sin hueso.
60 gr de guisantes.
45 gr de maíz.
30 gr de queso rallado.
3 cebolletas.
3 cucharadas de nata.
Una pastilla de caldo de pollo concentrado.
200 gr de salsa de tomate.
Una cucharada de kétchup.
Romero y sal al gusto.
Pimienta negra molida al gusto.
Una hoja de laurel.
Media docena de huevos.
Aceite de oliva virgen extra

Cómo hacerlo
Poner a hervir el arroz en una cazuela con abundante agua y una cucharada de sal gruesa durante unos 15 minutos. Lo colamos cuando veamos que ya está cocido.
Cortamos el pollo en trozos de unos 3 centímetros, lo salpimentamos y reservamos.
Seguidamente, picamos las cebolletas.
Ahora, ponemos una sartén al fuego con un chorro generoso de aceite de oliva virgen y, cuando esté caliente, sofreímos la cebolleta picada removiéndola con una espátula de vez en cuando para que se nos haga de forma uniforme.
Cuando veamos que la cebolla se empieza a poner transparente, echamos en la sartén los trozos de pollo y removemos. Cuando el pollo empieza a tomar color agregamos la salsa de tomate.
También añadimos los guisantes junto con el maíz, la pastilla de caldo concentrado de pollo, la nata, la salsa kétchup, el romero y la hoja de laurel.
Damos unas vueltas para que se integren a la perfección todos los ingredientes y dejamos que se cocinen hasta que se haya consumido gran parte del líquido, debe quedar una salsa espesa.
Agregamos ahora el arroz junto con el queso rallado. Le damos vueltas con cuidado asegurándonos de que el arroz queda bien repartido impregnándose con la salsa y nos queda una mezcla homogénea.
Después de unos minutos, retiramos la sartén del fuego y reservamos el relleno mientras se va enfriando.
Llegados a este punto, nos ponemos a hacer las tortillas. Para ello batimos dos huevos por cada tortilla, les añadimos un poco de nata y una pizca de sal y pimienta negra molida.
Ponemos una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen Arbequina a fuego alto y, cuando esté bien caliente, vertemos los huevos batidos.
Distribuimos bien el huevo por todo el fondo de la sartén ya que nos ha de quedar una tortilla plana para poder después rellenarla, como si fuera una crep. Con ayuda de una espátula, levantamos un borde y le damos la vuelta.
Cuando esté lista la tortilla, la retiramos de la sartén, la colocamos sobre un plato y echamos en su centro una buena cantidad del relleno de arroz con pollo.
Doblamos la tortilla sobre si misma asegurándonos de que no se ve el relleno y echamos por encima de la tortilla de arroz japonesa un poco de salsa kétchup.

Bloc de notas, per Pere Farrè

Pere Farré
Periodista

Tamara Falcó ens presenta els seus tres vins favorits

Coincidint amb l'època de la verema, Tamara Falcó va presentar una selecció dels millors vins, aquests que ja estan disponibles en cellers i botigues app. La marquesa de Griñón, tant mateix, va tenir unes paraules per al seu acabat d'editar llibre de receptes, en el qual ens orienta en vers el maridatge ideal per convertir cada àpat en una experiència gourmet.
A la foto, veiem Tamara al jardí de casa presentant els seus tres vins favorits, elegits del seu celler familiar: un negre Marqués de Griñón; un fi Tío Pepe; i un rosat de la Provença, aquest últim tot un clàssic que segons ella no pot faltar a cap reunió o trobada familiar o social.

Roche Bobois inaugura nova botiga a Barcelona

Després de 47 anys d'estar ubicat al carrer Muntaner, aquest conegut establiment de mobles i decoració va inaugurar a la part alta de l'Eixample barceloní la seva nova botiga. Aquesta nova obertura té la seva ubicació a la confluència del carrer Paris amb Diagonal, una excel·lent zona, en la qual aquesta botiga compta amb un vistós aparador i un ampli espai interior, on es poden visitar l'exposició de les seves col·leccions de mobles de fusta natural, així com els seus sofàs i, entre altres elements de decoració, els seves diferents propostes d'il·luminació. Tot un gran espai dedicat a la decoració de l'interiorisme personalitzat.

L'aeroport del Prat-Barcelona, entre els millors en seguretat

L'aeroport del Prat ha estat guardonat per Skytrax amb el premi Airport Excelence Awards. Guardó amb el qual es reconeix als aeroports que ofereixen als seus passatgers acurades mesures d'higiene i seguretat de protecció per a aquesta pandèmia que estem patint. Tot un reconeixement a la neteja en general de totes les instal·lacions d'aquesta terminal, així com de les seves senyalitzacions i el manteniment de distància en els controls de seguretat i zones de descans, amb disponibilitat de gel hidro-alcohòlic entre altres prestacions. L'aeroport del Prat es troba entre els 14 més ben valorats d'Europa, al costat dels de Roma-Fiumicino, Londres-Hethrow, Copenhaguen-Kastrup...

La Fira Gastronòmic Fòrum ja té data de celebració

Aquesta esperada i interessant trobada gastronòmica, "Gastronòmic Fòrum", se celebrarà entre els dies 18 i 20 d'octubre, al Recinte firal de Montjuïc, de Barcelona. Aquesta nova edició del certamen comptarà amb la participació de més de 300 empreses del sector de la gastronomia, amb l'objectiu, entre altres, d'impulsar l'activitat i contribuir a difondre els valors de l'alimentació. Entre les seves diàries activitats s'inclouran espais de tallers (foto), conferències, congressos, concursos... També, en aquesta edició, tindrà el seu espai el Cocktail Art, i allò més esperat: el poder presenciar cuinant en directe als millors xefs del panorama actual, entre d'altres activitats que s'aniran celebrant al voltant del món de la gastronomia.

¡JAMAS NOS HEMOS RENDIDO!

PROANIPLAN
PROTECTORA DE ANIMALES

Y jamás lo haremos.
Porque ellos merecen todo.

Pero, **¿sabes qué ocurre?**
La mayor parte del tiempo somos muy poquitos voluntarios.
Por eso hacemos un llamamiento y si eres amante de los gatos y quieres formar parte de nuestra pequeña gran familia…

¡AYÚDANOS!

¿Sabes cómo?
Ayudándonos a alimentar nuestras colonias.
¡No dudes!
Ellos estarán encantados de recibirte.

OTRA FORMA DE AYUDARNOS
¿Tienes una habitación libre?
¿Te gustaría cuidar a los gatitos que salvamos de la calle?
Enséñales a crecer en el calor de un hogar, a perder sus miedos...
¡¡¡No es para siempre…
… sólo hasta que encuentren una familia!!!

¿Quieres colaborar con nosotros?

Hazte voluntario.

Contáctanos: proaniplanprotectora@gmail.com
Teléfono 615 83 79 50

Hazte Soci@ (6 € / mes)
https://sites.google.com/view/proaniplan/castellano/hazte-socio

Unete a nuestro Teaming (1€ / mes)
https://www.teaming.net/protectoraanimalesyplantasbaixllobregat

Haz una Donación a nuestra cuenta:
Bankia ES93 2038.8937.8260.0015.2590
O donación directa a nuestra cuenta de PayPal

https://www.paypal.me/proaniplanprotectora

ADOPTA
Teléfono 622 666 740 (solo WhatsApp)

Hazte casa de acogida.

Comparte nuestras publicaciones.

Visita nuestra web | https://sites.google.com/view/proaniplan
proaniplanprotectora@gmail.com proaniplanprotectora @ProtectoraDeAnimalesYPlantas

PASATIEMPOS

LA PRENSA MAGAZINE

	7				5		9	6
		5			8	3		1
2	3					4		8
4			9					5
5	2	9		7				3
			6	5		9		
	5			9				
		7				1		
				3	4	5	2	

	6	9	5	7		1		3
	2	3			6		8	
				3			6	
	8	6		9	3	4		
					1		5	8
2			4					
		2						7
3					7	9		5
	9	7		5	8		3	

WWW.OPTICADUO.COM

STAFF

la prensa MAGAZINE

amic associació de mitjans d'informació i comunicació

2021

SETEMBRE 233

EDITA: LA PRENSA MAGAZINE S.L
REDACCIÓ, ADMINISTRACIÓ, DISSENY, MAQUETACIÓ I PUBLICITAT: LA PRENSA MAGAZINE

PUBLICITAT: 620 134 701
ADMINISTRACIÓ: 636 72 04 25 Contacto por whatsapp
FOTOGRAFIA: SHUTTERSTOCK I LA PRENSA MAGAZINE S.L.
IMPRESSIÓ: IMPRENTA PAGÉS
DIPÒSIT LEGAL: B 45022-2001
INFO@LAPRENSAMAGAZINE.CAT
REDACCIÓ@LAPRENSAMAGAZINE.CAT
WWW.LAPRENSAMAGAZINE.CAT
BLOG: LAPRENSACASTELLDEFELSALDIA.BLOGSPOT.COM

QUEDA PROHIBIDA LA EPRODUCCIÓ TOTAL O PARCIAL, INCLOSOS ELS ANUNCIS, SENSE L'AUTORITZACIÓ ESCRITA DE LA PRENSA MAGAZINE S. L.

NO SOLO HAY QUE CUIDARLO POR FUERA

Tu mecánico de confianza

ALINEACIÓ **PNEUMÀTICS** FRENS **AMORTIMENTS**
OLIS **DIAGNOSI** REVISIONS PRE ITV
TUBS D'ESCAPAMENT **RECÀRREGUES AA**
CAR AUDIO MULTIMÈDIA **ACCESORIS** LLANTES
HOMOLOGACIONS

Síguenos

Aqui tienes

LOS MEJORES DISFRACES

y complementos para una noche

HORROROSAMENTE DIVERTIDA

Centro Comercial

MPCastelldefels

ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO

RONDA CAN RABADÁ. 20 | CASTELLDEFELS