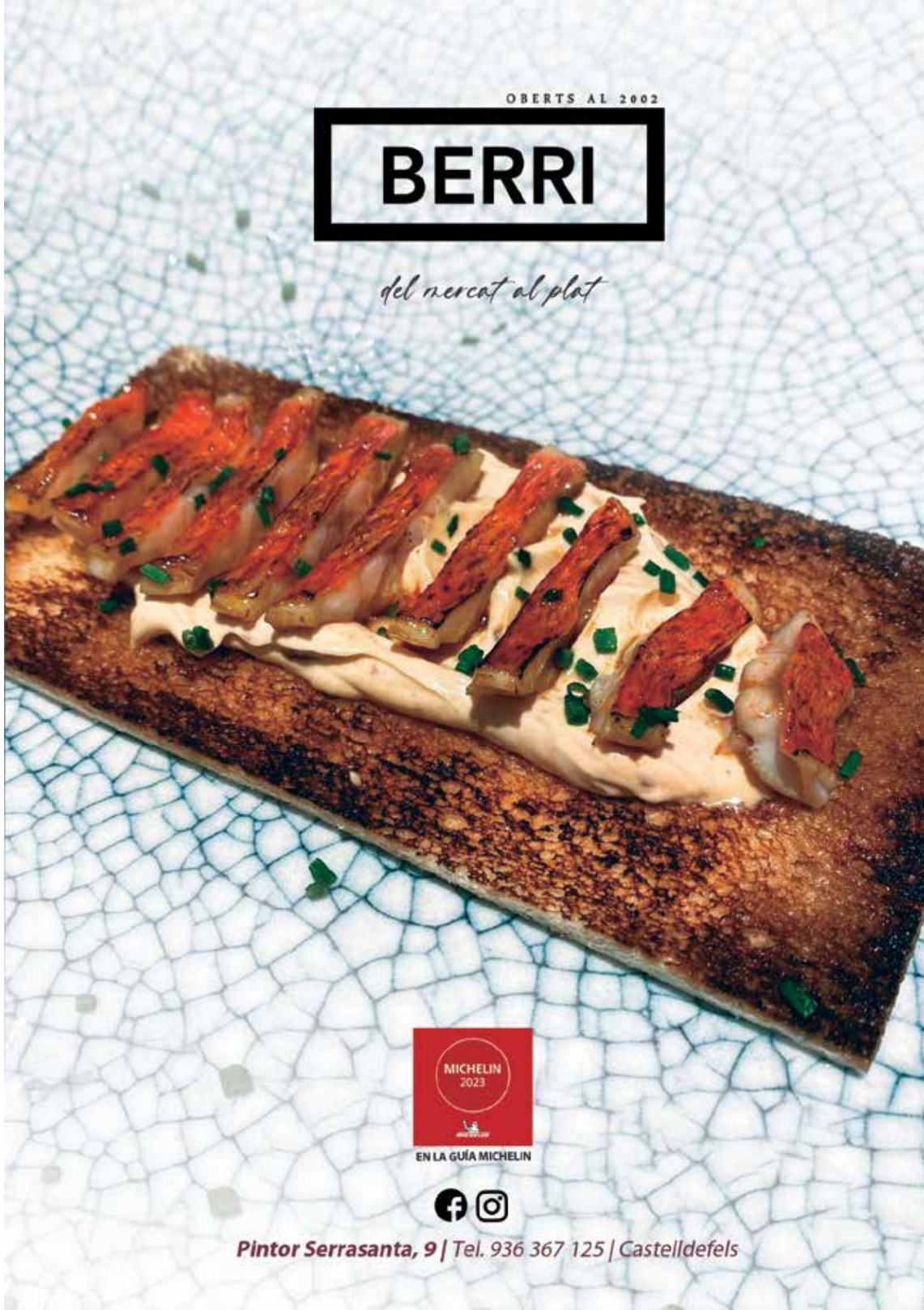
la prensa MAGAZINE

2002 | 2022

Cuinar al vapor, avantatge saludable

D'origen oriental, la cuina al vapor permet preparar els aliments conservant-ne de la millor manera possible les característiques nutricionals. Es tracta, de cuinar els aliments en un colador o cistell amb orificis, exposant-los al vapor de l'aigua o del brou continguts en una olla que es troba per sota. Així, l'aliment es cou absorbint la humitat del líquid, però sense perdre a l'aigua part del sabor o els nutrients.
I té els seus avantatges: és cuina dietètica, ja que es fan servir molt poques matèries grasses. És sana, perquè les vitamines i els minerals es conserven gràcies a la cocció a baixa temperatura. Té un perfum intens, ja que s'impregna delicadament de les olors de les herbes i espècies que utilitzem a la cocció.
Es tracta d'una cuina fàcil on podem cuinar molts aliments: totes les verdures i els peixos, el pollastre, les carns blanques en general, les cremes, alguns tipus de pasta, fins i tot el pa. També és un bon mètode per escalfar el menjar sense riscos que es cremi. En canvi, les receptes que requereixin un resultat cruixent no són idònies per a la cocció al vapor (receptes amb massa trencada, pasta de full, etc.).

Perquè la cocció al vapor sigui adequada, és important la quantitat de líquid que es fa servir. L'aigua o el brou mai no ha de tocar l'aliment, però ha de ser suficient perquè no s'evapori del tot abans que estiguin cuits. És millor tapar l'olla per contenir la dispersió del vapor.
Per donar perfum i sabor als aliments que estem cuinant podem aromatitzar l'aigua abans de portar-la a ebullició, afegint espècies i herbes aromàtiques
En el cas de les verdures, és aconsellable no salar-les prèviament, ja que així perdrien el color durant la cocció.
Els temps de cocció varien segons l'aliment, la consistència i la mida; en general, les verdures es couen en uns 15 minuts.
És el moment de posar-nos a practicar amb les nostres receptes preferides i gaudir de plats sans i nutritius, plens de sabor. Per si us falten, per a aquesta edició n'hem seleccionat algunes que considerem que podran ser de gran utilitat.
Fins al proper mes de febrer, us animem a seleccionar els articles de **LA PRENSA MAGAZINE** que més us interessin per tal que tracteu de posar-los en el vostre receptari i que gaudiu, a la vostra cuina, de la seva elaboració.



Crema de musclos
amb poma i coriandre

No us deixeu enganyar, per estrany que us sembli, aquesta combinació d'ingredients resulta que és una autèntica delícia.
La poma i l'aromàtic coriandre suavitza el gust de mar d'aquest mol·lusc donant lloc a una crema de sabor suau i molt original, amb la qual podeu sorprendre, primer a vosaltres mateixos, i als vostres convidats.

Ingredients per a quatre
Un quilo i mig de musclos.
Mig litre d'aigua.
300 ml d'aigua de coure els musclos.
150 gr de porro
50 gr d'oli d'oliva verge extra
Tres grans d'all.
Una poma.
Coriandre fresc al gust
150 gr de tomàquet trossejat en llauna
Sal i pebre a gust

Com fer-ho
Començarem netejant i rentant els musclos.
Els coem al vapor en una olla fins que s'obrin les petxines, els retirem del foc i els traiem de les petxines.
En una cassola posem a escalfar l'oli i hi sofregim el porro a rodanxes, les dents d'all, la poma a daus i ho saltegem tot uns minuts fins que estiguin tous. Afegim el tomàquet i el coriandre i ho coem tot durant quinze minuts.
Afegim l'aigua i el brou de coure els musclos.
Afegim els musclos, reservant-ne algun per decorar, salpebrem i després triturem amb la túrmix, passant-ho pel xinès perquè quedi suau.

Recepta i foto:
Esther Clemente – Directo al Paladar

El món no s'atura, nosaltres tampoc.

sempre endavant

Cada dia decidim el nostre futur. El d'un país més lliure, més just, més verd i més pròsper. Un país on ningú no es quedi enrere.

Generalitat de Catalunya

El Castillo de las Tinieblas
RESTAURANTE ESPECTÁCULO DE TERROR
SAN VALENTÍN
SANGRIENTO
CENA
14 DE FEBRERO
RESERVAS
93 633 18 53
WWW.ELCASTILLODELASTINIEBLAS.COM
AUTOVÍA DE CASTELLDEFELS
(C-31) KM. 185 GAVÁ

Espàrrecs blancs

al vapor amb salsa de iogurt, llimona i anet

Ingredients
Mitja dotzena d'espàrrecs blancs frescos
Un iogurt natural, no ensucrat
Una llimona
Un didal d'oli d'oliva verge extra
Anet sec o fresc
Pebre negre mòlt
Sal

Com fer-ho
Encara que avui dia els espàrrecs blancs frescos solen vendre's força nets, amb un pela - verdures o un bon ganivet, pelarem la capa externa de cada espàrrec traient tires fines des de just a sota de les puntes.
Els rentem amb aigua freda i assequem bé.
Pressionar l'extrem inferior i doblegar-lo amb suavitat, el mateix espàrrec es trencarà per la part més dura i llenyosa que cal tallar.
Posar aigua a escalfar a una olla on puguem col·locar un accessori adequat per al vapor.
Disposar els espàrrecs a la cistella, col·locar-la sobre l'aigua calenta sense tocar-la i tapar.
Coure durant uns 10-20 minuts, revisant els espàrrecs a meitat del temps.
La cocció completa dependrà del gruix i del nostre gust, però en qualsevol cas convé no passar-s'hi i deixar-lo lleugerament al dent.
Retirar de la calor i deixar-ho temperar.
Escorrem el líquid del iogurt per deixar-lo més espès i barrejar amb un rajolí d'oli d'oliva, anet, unes gotes de suc de llimona i la seva ratlladura fina.
Salpebrar i tastar-ho per ajustar els ingredients al nostre gust.
Servim els espàrrecs tebis amb una mica més d'oli, un pessic de sal i ratlladura de llimona i anet, sense passar-nos.
També es poden guardar a la nevera per prendre freds.

Recepta i foto: Liliana Fuchs

THE NEW
Canasta
Since 1976

Sin más..

Miquel Yepes
C/5 nº 24 CASTELLDEFELS
www.restaurantelacanasta.com
RESERVAS 936 656 857

Com fer Escopinyes al vapor

Unes bones escopinyes al vapor són un entrant fantàstic per a qualsevol ocasió especial, que podem completar amb altres mariscs com musclos, llagostins o bou de mar. Per gaudir d'unes escopinyes de bona qualitat no necessitem res més; unes escopinyes al natural estan delicioses així, només cuites al seu suc, però també podem acompanyar-les amb llimona, all i julivert o amb una salsa verda.

Ingredients (4 persones)
Un quilo d'escopinyes
Aigua
Sal grossa
Julivert fresc picat (opcional)
Llimona (opcional)

Com fer-ho
Abans de coure-les, hem de netejar les escopinyes de tota la sorra que poguessin contenir.
Col·loquem les escopinyes en un bol gran amb aigua freda i sal grossa abundant (uns 5-6 grams per cada litre d'aigua).
Els deixem una hora, després canviem l'aigua i ho repetim en total 3 vegades, estaran en aigua 3 hores.

Cocció de les escopinyes
Quan tenim les escopinyes netes, les escorrem i les posem sobre un drap de cuina net o sobre dos o tres fulls superposats de paper absorbent per eliminar tota l'aigua que puguin tenir.
Escalfem una paella o una olla àmplia, i quan estigui ben calent tirem les escopinyes, s'aconsella tirar-ne la meitat.
Tapem i deixem cuinar uns dos minuts a foc fort; si s'han obert abans, les anem retirant. Quan acabem amb la primera tanda incorporem la segona i fem el mateix. Rebutgem les escopinyes que no s'hagin obert i les servim.
Les podem regar amb el suc que han deixat anar i servir-les amb julivert picat i ruixar-les amb llimona pel damunt.

LAS DELICIAS
RESTAURANT·PIZZERÍA
ESTAMOS DE VACACIONES...
PERO VOLVEMOS EL 25 DE ENERO
Menú diario | Menú fin de semana
Comidas para llevar
Consulta nuestro menú diario
DESAYUNO | COMIDAS | CENAS | BRUNCH
C/ de Huelva, 10
08860 · Castelldefels
Tel. Reservas
936 36 21 95
www.lasdeliciasrestaurante.com

Filets de llenguado al vapor amb salsa de vi

Ingredients
12 filets de llenguado sense pell ni espines
Un parell de cebes tendres
Un got de vi blanc sec
150 ml. de nata líquida
Una cullerada de mantega
Un parell de cullerades d'oli d'oliva
Sal i julivert

Així ho cuinem
Assaonem els filets de llenguado, els donem forma de rotllets, subjectant-los amb un escuradents, els col·loquem a la vaporera i els cuinem al vapor durant 10 minuts (fins que el peix estigui tendre). Reservem.
En una cassola, posem la mantega i l'oli, escalfem i sofregim les cebes tendres ben picadetes.
Quan estiguin escalfades, hi afegim el vi i deixem que bulli 3 minuts.
Incorporem la nata i remenem perquè es barregin tots els ingredients.
Deixem que redueixi uns minuts a foc lent i posem al punt de sal.
Servim els rotllets de llenguado sobre la salsa de vi i empolvorem amb julivert picat.
També podem decorar amb una mica de cibulet.

CUBERO
carpintería de aluminio, acero inoxidable y cristalería

PORQUE LO QUE PROMETEMOS,
LO CUMPLIMOS.

VALLAS CELOSÍAS VISERAS CLARABOYAS MOSQUITERAS
MALLORQUINAS ACERO INOXIDABLE BARANDAS INTERIORES Y EXTERIORES CERRAMIENTOS

Dr. Marañon, 26 - 28 · Castelldefels | Tel. 93 665 14 11 - Fax 93 664 54 57 | cubero@cubero.cat - www.cubero.cat

C/ Doctor Fleming, 48 | Castelldefels | 663 018 369 - 649 446 713
MAMÁ OSA
RESTAURANTE CON PARQUE INFANTIL
TU CUMPLEAÑOS
DESDE 13,50€
ZONA GAME CON PS5
PARA LOS AMANTES DE LOS VIDEOJUEGOS,
DOS PARQUES DE BOLAS,
UNA CAMA ELASTICA,
PISTA DE NERF
Y LA SALA SPA BELLA.
¡¡Vive una experiencia única en Mamá Osa!!
Spa
Maquillaje
Masaje
Desfila disfrazada de princesa por nuestra súper passarela
Haz tu tik tok en nuestro escenario con iluminación disco y pompas de jabón
¡¡Celebra tu cumple Spa!!
con menú desde 15€
JUEGA COMO ANTES,
DIVIERTETE COMO NUNCA

Musclos al vapor amb vi blanc

Una variació de la recepta de Musclos al vapor, en què afegirem una mica de vi blanc sec per donar-li un toc distintiu.

Ingredients
Dos quilos de musclos.
Una llimona.
Un gotet de vi blanc sec.
Un full de llorer.
Deu grans de pebre negre.

Com fer-ho
Netegem bé els musclos.
Els posem a una olla alta, amb la llimona a grills, el gotet de vi blanc, la fulla de llorer i els grans de pebre negre.
Tapem l'olla i ho deixem coure, a foc suau, fins que s'hagin obert tots els musclos.
Els servirem en un recipient, on al fons hi haurà el brou de la cocció.

Una auténtica maravilla

Siempre hay que dejar hueco para el final...

Terraza · Para llevar · A domicilio · Menú diario

Pg. del Timó, 24 | Castelldefels | Bcn | *93 665 10 23*
www.elavioncastelldefels.com

Porros al vapor amb vinagreta

Ingredients
Tres porros mitjans
Dos ous
Pebrots del piquillo
Olives verdes
Julivert
Ametlla picada
Vinagre
Oli d'oliva
Sal

Preparació
Coeu els ous durant 10 minuts.
Retirar-ho i deixar-ho refredar.
Treure la closca, partir per la meitat, separar el rovell i picar la clara a trossets petits.
Renteu els porros i talleu-los longitudinalment, sense arribar al final. Coeu-ho al vapor durant 20-25 minuts.
Mentrestant, piqueu molt finet un grapat d'olives verdes, i una llauna petita de pebrots del piquillo, així com una branqueta de julivert.
En un bol, barrejar els rovells amb tres cullerades d'aigua fins a obtenir una salsa espessa, afegir-hi dues cullerades d'oli d'oliva i dues de vinagre. Remenar bé. Afegir sal.
Incorporar a la salsa la clara, el pebrot, les olives, i el julivert, barrejant-ho tot bé.
Quan els porros estan fets i s'han entebeït una mica, col·locar-los en un plat i omplir-los amb l'amaniment. Empolvoreu per sobre una mica d'ametlla picada.

Recepta i foto:
María Pérez Muñoz – Dietista nutricionista (A Coruña)

cal
çot
ada
MARGU

Vacaciones del
16 al 25 de enero

RESTAURANTE
MARGU

PRODUCTO 100% AUTÓCTONO
936 332 286

CAMÍ DE LA PAVA, 1
08850 | Gavà | Bcn
Junto gasolinera La Pava
Dirección Sitges (Autovía Castelldefels)

Pan Tostado con Tomate y All i Oli
Olivas caseras
Teja de Calçots a la Brasa con Salsa Romesco.

Segundos a elegir:
Parrillada de Carne
o Entrecot a la Brasa con Judías
o Bacalao Margu con Sanfaina.

Postre Crema Catalana o Flan de Huevo
o Mousse de Chocolate

Bodega
Tinto Rioja Margu o Sangría de Vino. Aguas Minerales.

Café o Cortado.
29,50€ iva incluido.

Menú calçots - fin de semana o por encargo. Llama y reserva

Verdures al vapor

Amb la tècnica del vapor aconseguim que els aliments mantinguin el sabor i la textura; no necessita cap greix de manera que el resultat és més sa i baix en calories; el producte queda més sucós que amb altres tècniques i és un procés ràpid i senzill. D'aquesta manera, prepararem diverses verdures que ens serviran tant per a un primer plat com per a una guarnició de carns, peixos, aus, etc.

Ingredients base per a 4 comensals
4 pastanagues
200 gr de pèsols
400 gr de bròquil
400 gr de coliflor
200 gr de mongetes verdes

Ingredients opcional per amanir
Oli d'oliva verge extra
Sal
Vinagre
Salsa de soja
Suc de llima
Oli de sèsam

Preparació
Comencem pelant les pastanagues i tallant-les a rodanxes fines.
Separem tant el bròquil com la coliflor a ramells.
Passem per aigua els pèsols i les mongetes i trossegem aquestes últimes.
Omplim amb aigua una cassola per la meitat i quan bulli, col·loquem la vaporera i disposem les verdures a sobre.
Comptem uns 8-10 minuts i retirem del foc.
Podem amanir les verdures al vapor de maneres diferents: amb una vinagreta d'oli, vinagre i sal o amb una barreja de salsa de soja, suc de llima i oli de sèsam, entre d'altres.

CelBlau
RESTAURANT
Avinguda Banys, 2 | Castelldefels (Barcelona) | T.936 65 47 21

Llenguado al vapor
amb salsa de sidra i poma

Ingredients
Quatre llenguados ració tallats a filets
Dues pomes de la varietat Golden
Una copa de sidra
Una ceba
Una dent d'all
50 ml de nata líquida per cuinar
Un full de llorer
Una culleradeta de sucre
40 g de nous
Oli, sal i pebre

Passos
Peleu i piqueu la ceba i sofregiu-la en una paella amb oli.
Afegir l'all, també picat, i ofegar-ho un parell de minuts.
Abocar la sidra i un pessic de sal i coure-ho, a foc molt lent, uns 15-20 minuts.
Peleu les pomes, trossegeu-les i incorporeu-les a la paella.
Afegiu-hi el sucre i continueu la cocció cinc minuts més.
Abocar la nata i cuinar-ho tot junt un parell de minuts, remenant, fins que espesseixi lleugerament.
Tritureu-ho amb la batedora elèctrica fins a aconseguir una salsa suau i rectifiqueu-ho de sal.
Omplir l'olla amb aigua, afegir el llorer i portar-ho a ebullició.
Col·locar a sobre la cistella amb els filets de llenguado salpebrats i coure'ls uns 5 minuts.
Serviu els filets sobre un llit de salsa, i completeu els plats amb algunes nous

Recepta i foto: Pronto

A+D MÁS
RESTAURANT
PAELLA
Disfruta de la auténtica paella
Terraza - Menú Diario y Fin de semana - El mejor tapeo
Av. Constitució, 26 · 08860 · Castelldefels · T. 936 65 77 21

Arròs al vapor amb hortalisses

Ingredients per a quatre persones
Un pebrot verd
Un pebrot vermell
Un pebrot groc
400 grams d'arròs
100 grams de pèsols cuits
Un parell de tomàquets
Una pastanaga
Sal

Preparació
A una olla de vapor hi posem aigua salada fins a la meitat, aproximadament.
Posem a la cistella o reixeta l'arròs i l'introduïu a l'olla, cobrint-lo d'aigua.
Quan arrenqui el bull, aixequem la cistella i la col·loquem per coure al vapor.
Ho tanquem i ho deixem coure 20 minuts.
Rentem les hortalisses i les tallem a daus i les barregem amb l'arròs.
Hi afegim un fil d'oli i ho posem a punt de sal.
Ja ho podem servir.

SE BUSCA
COMERCIAL
SI LO HAS VISTO...
ENVIA WHATSAPP
AL 636 72 04 25
TE INFORMAREMOS
SOBRE LA RECOMPENSA
la prensa
MAGAZINE

Lluç al vapor

Ingredients
Dos medallons de lluç
250 ml d'aigua
Un full de llorer
Un tros de pell de llimona
Una culleradeta de ratlladura de llimona
Una culleradeta de vinagre
Sal i pebre
Oli d'oliva verge extra
150 g de gambes congelades

Preparació
Si el peix que farem servir és congelat, deixar-lo per tal què es descongeli la nit abans a la nevera.
Col·locar a una olla 200 ml d'aigua, afegir-hi el llorer, el tros de pell de llimona i el vinagre.
Ajustem el foc a mitja temperatura.
L'aigua mai no ha de tocar l'aliment que cuinem, per això per cuinar al vapor cal posar-hi poca aigua.
Col·loqueu el cistell o el colador sobre l'olla, i a l'interior el peix. Si no tenim un cistell vaporera fem servir un colador gran (és un truc pràctic per cuinar al vapor).
Escampar sal, pebre i la ratlladura de llimona.
Afegim-hi una mica d'oli d'oliva verge extra.
Cuinarem el peix uns deu minuts (depèn del gruix del medalló de lluç). Quan porti tres minuts de cocció hi afegirem les gambes, que es faran al vapor uns set minuts.
A l'hora d'emplatar, si volem un plat més contundent, servirem el lluç acompanyat d'unes cloïsses i una mica de salsa holandesa. Si preferim una opció més lleugera una mica de suc de llimona i llest.

Langostinos a la sal,
con vapor de 'fino amontillado'

Muy fácil y rápido de hacer. No da olores ni se mancha nada. Puede hacerse con gambas, gambones, carabineros, cigalas, etc.

Ingredientes para 4 personas
24 langostinos
Sal gorda
Una copa de Vino Fino o Montilla

Preparación
Sobre un papel de aluminio de base amplia se ponen dos o tres puñados de sal gorda.
Encima colocamos los langostinos, y sobre ellos de nuevo 2 o 3 puñados de sal gorda.
Esparcimos sobre los langostinos el Vino Fino o amontillado.
Cerramos con otro papel de aluminio encima y doblamos los bordes hasta sellar el papillote perfectamente para no romper el aluminio. Ha de quedar cerrado hermético.
Sobre una sartén, o plancha eléctrica muy caliente colocamos el papillote y cuando se infle el aluminio, contamos 15 segundos y retiramos el papillote de la plancha. Es muy importante no pasar de 15 segundos para que los langostinos no queden secos.
Abrimos el paquete con una tijera con cuidado de no quemarnos con el vapor que emite.
Se coloca sobre un plato en el mismo aluminio.

HA LLEGADO TU MOMENTO
ES EL MOMENTO DE DISFRAZARTE
DE LO QUE SIEMPRE HAS SOÑADO
CARNAVAL 2023
Centro Comercial
MP Castelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO
RONDA
CAN RABADA, 20
CASTELLDEFELS
Junto a centro comercial
ANEC BLAU

Llenguado al vapor amb bròquil i musclos

Ingredients
8 filets de llenguado
400 g de bròquil
Un quilo de musclos
Una ceba tendra
100 ml de nata
Una cullerada de mantega
Sal i pebre.
Cibulet fresc

Fem el plat
Netejar els musclos.
Col·loqueu-los en una cassola amb un rajolí d'aigua, poseu la tapadora i porteu-ho al foc. Un cop s'hagin obert tots els musclos, retirar-los del foc, treure la carn i reservar.
Per a la salsa: Picar la ceba tendra i sofregir-la en una paella amb la mantega. Quan la ceba tendra estigui ben feta, afegiu-hi la nata i 100 ml. de brou de musclos prèviament colat. Salpebreu-ho i deixeu-ho coure a foc suau fins que la salsa espesseixi una mica.
El bròquil el separarem en ramells i el courem en una olla amb abundant aigua bullint i un pessic de sal fins que quedin "al dente".
D'altra banda, cuinem els filets de llenguado al vapor.
Serviu la salsa al plat i col·loqueu-hi a sobre els filets de llenguado amb els musclos i el bròquil.

JardinsNets
WWW.JARDINSNETS.ES
PODA
Y TRATAMIENTO
DE PALMERAS
663 943 689
INFO@JARDINSNETS.ES

Borratja al vapor
amb refregit d'all i pernil

Recepta de Karlos Arguiñano

La borratja és una verdura que no es veu freqüentment si no es viu per Aragó o la Vall de l'Ebre. És molt saborosa, s'assembla a un cogombre amb pèls i no l'hem de confondre amb el card, al qual s'assembla.

Ingredients per a quatre persones
Dos kg de borratges
Mig quilo de patates
200 gr de pernil
Tres dents d'all
Una cullerada de farina
Dos ous cuits
Aigua
Oli verge extra
Una culleradeta de pebre vermell
Sal

Elaboració
Netejar (treure els fils de la tija amb el ganivet o amb el fregall) i tallar les borratges a trossos.
Mantenir-les a remull en un bol amb aigua.
Mentrestant, poseu a coure els ous en un cassó amb aigua, durant 8-10 minuts.
Peleu les patates i trossejar-les.
Poseu-les al fons de l'olla ràpida amb una mica d'aigua i col·loqueu les borratges al cistell per coure al vapor.
Coeu les verdures durant quatre minuts.
En una cassola baixa, amb una mica d'oli, fregiu els alls filetejats.
Afegir el pernil trossejat i una mica de farina.
Ofegar i afegir el brou de les borratges (que no quedi molt espès).
Incorporar a aquesta salsa les borratges i les patates cuites i cuinar-les a foc lent uns dos minuts (si espessa molt afegir més caldo).
Afegir els ous cuits tallats a quatre trossos
Empolvorar amb pebre vermell i servir.

¿QUÉ ES LA PRESBICIA O VISTA CANSADA?

Se trata de una disminución de la capacidad de enfoque del ojo lo que provoca una pérdida de nitidez en la visión cercana. Lo más corriente es que se note a partir de los 40-45 años y se debe a una pérdida de elasticidad del cristalino, la lente natural del ojo que se encuentra entre la córnea y la retina.

¿Por qué se produce?
El cristalino actúa como el "zoom" de una cámara fotográfica: tiene capacidad de acomodación, es decir, de enfocar los objetos en función de la distancia a la que se encuentran. Al igual que la cámara fotográfica con el uso se deteriora, con la edad, el cristalino pierde elasticidad y capacidad de enfoque, dando lugar a la vista cansada.

¿Cómo se percibe?
La vista cansada nos produce dificultades para enfocar imágenes cercanas, lo que provoca la sensación de que las letras están borrosas. La presbicia puede originar dolor de cabeza al fijar la vista durante mucho tiempo en un libro o en la pantalla del ordenador.

¿Cómo se trata la vista cansada?
Lamentablemente, este defecto visual no se cura, aunque existen diferentes métodos para compensar la pérdida de capacidad de enfoque del cristalino. Habitualmente la presbicia se corrige con gafas.
Existen tres tipos de gafas según las necesidades de cada paciente:

Bifocal: graduación para corregir la visión de lejos y de cerca

Trifocal: enfoque de lejos, distancia media y cerca

Progresiva: la parte superior del cristal sirve para la visión de lejos, la inferior para la cercana, y la central tiene una graduación progresiva abarcando todas las distancias

También se recurre a la cirugía cuando la presbicia está asociada a catarata, miopía o hipermetropía.

duo óptica

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

Bledes amb patates al vapor

La recepta, que és molt fàcil de fer i podem ometre completament l'oli, és ideal per perdre pes o mantenir la línia, ja que es tracta d'un plat sa, nutritiu i deliciós. Aquest plat el podem degustar tant al sopar com d'acompanyament d'una altra preparació igual de saludable, com el pit de pollastre a la planxa o una hamburguesa de quinoa i albergínia, per exemple, si seguim una dieta vegetariana.

Ingredients

300 grams de bledes
Dues patates mitjanes
Un pessic de sal
Un pessic de pebre
Un pessic de pebre vermell en pols (opcional)
Mitja ceba (opcional)
Una dent d'all (opcional)

Com fer Bledes amb patates al vapor

Netejar les bledes i tallar-les a trossos.
Pelar i tallar les patates a trossos similars, ni molt petits ni molt grans perquè tot es cuini alhora.
Posem una olla amb aigua a escalfar i quan comenci a bullir col·loquem la vaporera i introduïm les bledes, les patates, la dent d'all pelat i picat, així com la ceba pelada i tallada a la juliana. Tant l'all com la ceba són ingredients opcionals per donar més gust a la recepta de bledes amb patates al vapor.
Tapem i deixem cuinar les bledes amb patates al vapor durant 20-30 minuts aproximadament a foc mitjà. En funció de la mida de les patates, de la quantitat i del punt de cocció que ens agradi potser tardarà més o menys, per la qual cosa anirem revisant la cocció. A més, salpebrem al gust.
La tapa ha de tenir forats perquè vagi sortint el vapor.
Quan estiguin, servim amb pebre vermell dolç o picant empolvorat per sobre.

Foto: Hogardiez by Marta Gonzalves

YA NO LA TIENES QUE BUSCAR MÁS...
WWW.LAPRENSAMAGAZINE.CAT

la prensa MAGAZINE

DJ JORGINA

& músicos y fusión de pintura

GRACIAS

El inicio de año es propio y adecuado para, además de tener nuevas e interesantes propuestas profesionales, hacer un repaso de lo bueno que nuestra actividad ha experimentado en los doce meses dejados atrás. Entre estas últimas hay que dos que me han llenado especialmente: una es el evento promocional llevado a cabo por el Gremi de Comerç, los días 16 y 17 de diciembre, animando con mis selecciones musicales el ambiente pre-navideño. La otra es mi presencia en la tradicional Cabalgata de Reyes, dentro de la carroza de Cascanueces, ambientando el desfile de los Magos de Oriente.

También, aunque sea indirectamente, al Ayuntamiento de Castelldefels, al contar conmigo en estos y otros actos. Y un último 'gracias' a Atxo, mi compañero de actividad, quien ha colaborado, y mucho, en las actuaciones para el comercio el día 16 en la Plaça de l'Esglesia, el día 17 en la calle de Manuel Girona con calle de la Iglesia y el día 22 en zona Correos.

¡Ojalá el 2023 nos de muchas oportunidades de disfrutar juntos de la buena música!

Lluçet al vapor
amb vinagreta de l'horta

INGREDIENTS per a 4 persones
Quatre lloms de lluçet
Quatre carxofes
Un pebrot vermell
Un pebrot verd
Una pastanaga
Branques de coliflor
Una llimona
Fulles d'enciam
Un full de llorer
Julivert
Tres cullerades d'oli d'oliva
Quatre cullerades de vinagre
Pebre negre en gra
Sal

Com fer Lluçet al vapor
Pelar i tallar a rodanxes la pastanaga.
Netejar i rentar els pebrots i les carxofes
Ruixar-ho amb suc de llimona.
Saltar tres minuts les verdures, assaonar al gust, i afegir-hi 100 ml d'aigua, el vinagre, llorer i pebre, per coure-ho deu minuts.
Netejar i rentar el peix, per coure'l al vapor 7 minuts.
Servir el peix acompanyat de l'amanida amb la vinagreta.

lis garden
EXPERT
CÉSPED ARTIFICIAL
SERVÍCIOS 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

LAS NOVEDADES EN ANTIPARASITARIOS FELINOS

Vet Vida
Hospital Veterinari

Las novedades en antiparasitarios felinos
Nuestra obligación es protegerlos
Son cada vez más los hogares que tienen como parte de la familia a un miembro felino (o más de uno). Esto ha hecho que, se hayan diseñado antiparasitarios en los últimos años, mejores, más eficientes y más cómodos. Todo antiparasitario debe ser prescrito y valorado por un veterinario en función del peso del animal, la edad y el tipo de vida que lleve.

¿Qué novedades tenemos?
Pipetas que duran 3 meses. Hace años, las pipetas duraban un mes. Esto hacía que en muchos casos pudiéramos olvidarnos de aplicar la pipeta pero actualmente hay en el mercado varias marcas (Bravecto, Felpreva…) que tienen 3 meses de duración, lo que hace que nuestra mascota esté protegida más tiempo de manera más cómoda.

Pipetas que desparasitan interna y externamente. Sabiendo que una de las cosas más complejas en gatos es darle pastillas, las farmacéuticas han diseñado productos especialmente para gatos. Por ello han salido al mercado nuevas marcas que en la misma pipeta que se aplica en el dorso del animal, realiza una desparasitación externa e interna de parásitos (Nexgard Combo, Stronghol, Bravecto, Felpreva, Broadline…)

Collares antiparasitarios. Antiguamente los collares estaban enfocados a los perros, tanto por la composición como por el diseño y el tamaño. Actualmente empiezan a salir al mercado collares antiparasitarios externos para gatos de larga duración (hasta 8 meses) con un tamaño y diseño que los gatos toleran fácilmente (Seresto de Bayer)

Pastillas antiparasitario interno o externo de pequeño tamaño y con saborizante. Actualmente, sabiendo la dificultad para darle pastillas a los gatos existen en el mercado pastillas con saborizante y de pequeño tamaño que nos facilitan la administración de fármacos.
Antiparasitarios completos. Han salido al mercado antiparasitarios que cubren todo tipo de parásitos externos e internos en un solo producto, lo que nos ayuda en el momento de desparasitar a nuestra mascota ya que de una vez consigues protegerlo de todo.

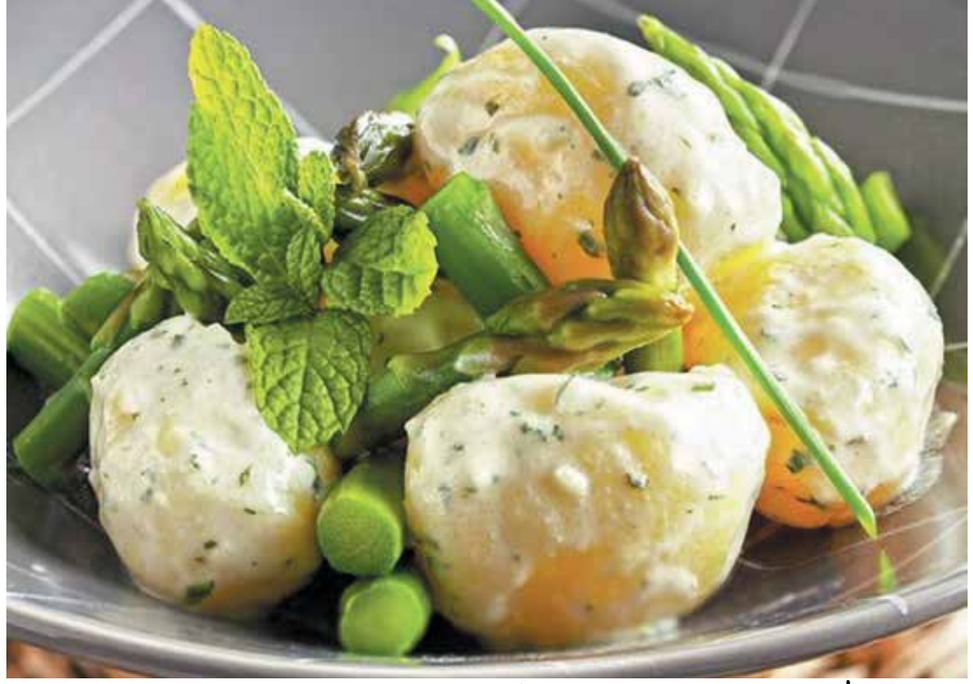
C/Arcadi Balaguer, 75
CASTELLDEFELS | 931 747 801
HOSPITAL 24H

Mandonguilles al vapor

Ingredients
1/4 kg. de carn picada de pollastre
Una pastanaga
Un ou
Una dent d'all
Pa ratllat (opcional)
Una branqueta de julivert fresc
Una llesca de pa de motlle
Llet, Pebre i Sal

Com fer la recepta de mandonguilles al vapor
Pelem i ratllem la pastanaga i la dent d'all i ho reservem.
En un bol posem el pa de motlle trossejat i l'humitegem amb una mica de llet.
Afegim al bol la carn picada, salpebrem, afegim el julivert fresc picat, l'ou i el pa de motlle.
Barregem la massa del que seran les mandonguilles al vapor, i si veiem que ens queda molt tova hi afegim un parell de cullerades de pa ratllat, perquè ens quedi una massa no gaire enganxosa i manejable.
Tapem el bol amb paper film i deixem que reposi mentre col·loquem al foc una cassola amb abundant aigua i l'accessori de la vaporera a sobre.
Mentre l'aigua bull, comencem a formar les mandonguilles fent porcions de la massa amb una cullera i donant-los-hi forma rodona.
Quan l'aigua comenci a bullir, fem les mandonguilles al vapor, col·locant-les a la cistella de la vaporera, durant uns 13 minuts o fins que comprovem que estan cuites.

¿PORQUE SEGUIRNOS?
PORQUE TIENES
RECETAS
NOTICIAS DE ACTUALIDAD
ENTREVISTAS
ANUNCIANTES
ENLACES
Y ¡¡MUCHO MÁS!!
Sigue todas las noticias
Síguenos en Instagram
Síguenos en Facebook
WWW.LAPRENSAMAGAZINE.CAT
la prensa MAGAZINE



Patates i espàrrecs verds amb salsa de iogurt

Ingredients per a quatre persones
300 gr de patates petites
Mig manat d'espàrrecs verds
Una dent d'all
Un iogurt desnatat
Suc d'una llimona
Menta picada
Cibulet picat
Dues cullerades d'oli d'oliva
Un pessic de sal

Com fer-ho
Peleu i piqueu finament l'all i barregeu-lo amb el iogurt, l'all, l'oli, la menta i un pessic de sal.
Pelar i rentar les patates.
Netejar els espàrrecs, rentar-los i tallar-los a trossos.
Coeu les patates al vapor 15 minuts, afegiu-hi els espàrrecs, i coeu-ho cinc minuts més.
Serviu les patates i els espàrrecs banyats amb la salsa de iogurt decorat amb les herbes picades.

STAFF

la prensa MAGAZINE

amic associació de mitjans d'informació i comunicació

2023

GENER 249

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
FOTOGRAFÍA: shutterstock I LA PRENSA MAGAZINE S.L.
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.

CURSO 2022 - 2023
INFÓRMATE AHORA

PLAZAS ABIERTAS

ARTES MARCIALES PARA NIÑOS A PARTIR DE 3 AÑOS.

DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES PARA ADULTOS A PARTIR DE 15 AÑOS.

ENTRENAMIENTOS PARA EDADES AVANZADAS.

EN LAS CLASES TRABAJAMOS ENTRENAMIENTOS PARA DEFENSA PERSONAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES DE NIVELES BÁSICOS, AVANZADOS Y COMPETICIÓN AMATEUR O PROFESIONAL.

CLASES PRIVADAS EN DOMICILIO O EN CLUB A CONSULTAR (Entrenamientos personales de deportes de contacto artes marciales y/o Fitness según preferencias del cliente, horario a convenir, sala y hora a puerta cerrada para el alumno)

PRUEBA GRATIS

DO-ZEN-DO
MARTIAL ARTS

Síguenos en: @dozendocastelldefels

Castelldefels | Avda 301, nº 20
93 511 64 20 | 663 48 17 62
clubdozendocastelldefels@gmail.com

Corazón sangrante

Conocida popularmente como «Corazón sangrante«, la Lamprocapnos spectabilis es una planta herbácea rizomatosa perenne originaria de Asia del Este: norte de China, sur de Japón, Corea y Siberia; perteneciente a la familia de las Papaveraceae. Los nombres comunes por los que también es conocida son: Dicentra, Fumaria, Corazón de María, Corazón de la Virgen y el más popular de Corazón sangrante.

Floración

Según el clima de la zona, florece desde mediados de primavera hasta principios de verano y sus flores se mantienen en ocasiones incluso hasta principios de otoño.
Las flores son su mayor atractivo, tienen forma de corazón de 3 a 5 cm de largo, de color entre rosa y magenta para la zona acorazonada y blanco para la especie de gota descendente, aunque existe la variedad 'Alba' que produce flores completamente blancas, si bien no son tan vistosas.
Tiene hojas compuestas con folíolos de tres en tres en tallos, formando matas de unos 70 cm de altura y 50 cm de anchura, pudiendo en ocasiones ser incluso algo mayores.
Debido a la curiosa forma que adoptan sus flores, es muy utilizada como flor cortada para el Día de los Enamorados.
Puede multiplicarse a través de división de matas, semillas y esquejes de raíz.

Entorno

En su entorno natural, crece junto a los ríos en terrenos húmedos y sombríos. Por ello, si la cultivamos en un clima frío necesitará mucho sol, en cambio si la cultivamos en un clima más cálido necesitará algo de sombra. La mejor ubicación por tanto, es la de semisombra o con exposición directa al sol, según si el clima de la zona es más o menos caluroso, protegida de vientos intensos, en terrenos o sustratos fértiles y porosos, moderadamente ácidos y bien drenados manteniendo una cierta humedad constante.

Los riegos

Serán regulares y más o menos frecuentes en función de la temperatura ambiente, exposición al sol, época del año, etc.; buscando siempre un equilibrio más o menos constante en la humedad de la tierra. Un consejo: añadiendo musgo y materia orgánica aligeraremos el suelo y le aportaremos nutrientes.

Peres al vapor amb granissat de menta

La pera és una fruita rica en fibra, vitamines (destaquen l'àcid fòlic i B2) i minerals com el potassi. També és diurètica, per això el seu consum és molt recomanable en casos d'hipertensió arterial o retenció de líquids.

Ingredients
6 peres
½ litre d'aigua
90 grams de sucre
Unes branques de menta
Canyella i clau.

Així ho cuinem
Comencem elaborant un suau almívar, posant l'aigua amb el sucre en un cassó a foc mitjà.
Quan arribi a ebullició, retirem i deixem que es quedi tebi.
Introduïm llavors les branquetes de menta ben netes en aquest almívar. Passem el conjunt per la batedora.
Fiquem la barreja resultant al congelador i ho deixem fins que es solidifiqui completament.
Ara elaborem les peres: per això, col·loquem al foc una olla de cocció al vapor amb una mica d'aigua. Afegim a l'aigua clau al gust i una branqueta de canyella.
Pelem les peres i els hi tallem la part superior. Posem les peres al recipient de dalt i ho cuinem al vapor.
Traiem de la nevera el granissat i el triturem amb un picagel.
Buidem l'interior de les peres i ho farcim amb aquest granissat.

Presentació
Conservarem la part de dalt de les peres i taparem després la fruita farcida. Tallem la base de la pera i així aquesta podrà quedar dreta. D'aquesta manera tindrem una presentació espectacular.

PROANIPLAN
PROTECTORA DE ANIMALES

¿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

Pere Farré
Periodísta

El certamen Producto del Año compleix la seva 23ª edició

L'espectacular edifici Torre Glorias de Barcelona, va acollir al seu principal saló la 23ª edició del lliurament de premis al 'Producto del Año' -Gran Premi a la Innovació-, en el que aquest any 2022 van resultar 39 els productes premiats per la seva qualitat, els quals van ser escollits després d'un estudi realitzat per diferents persones del món empresarial. L'acte, que va reunir prop de quatre-cents assistents, va ser presentat per la directora del certamen Blanca Gener i per l'actor-còmic José Corbacho (a la foto), en una excel·lent vetllada, que es va clausurar amb una esplèndida festa-sopar, per a gaudi dels premiats i convidats.

José Tomás ens va mostrar les seves escultures de fusta

L'original exposició d'escultures en fusta del dissenyador de moda-vestir i escultor José Tomás, la vam poder presenciar a la galeria ART ENLLA, del carrer Sant Pere Màrtir de Barcelona, on a la seva principal sala ens va mostrar, com podem apreciar a la fotografia, algunes de les figures exposades, una obra única treballada a l'art de l'escultura artística en fusta. Obra amb què José Tomás ha participat i exposat en diferents certàmens. D'ells destaquem -entre altres nominacions- la de quedar finalista als importants Premis Art Fad, i l'èxit obtingut a l'expo del Museu DHUB a Barcelona.

Les Neus Catalanes i les seves importants estacions de Sky

La presentació-promoció de temporada de les Neus Catalanes (que aquest any ens va arribar amb retard), va tenir lloc a la Sala Luz de Gas de Barcelona, en un acte en què ens van oferir diferents i atractives imatges d'estacions de sky, tan importants com les de Font Romeu, les Angles, Puymorens, Puigmal... comentades per Michel Paudade, president de Neus Catalanes, així com altres intervencions de dirigents del desenvolupament Turístic dels Pirineus Orientals. Contant també amb la col·laboració de Valérie Watine i Sebastien Grenet d'A Tout France. **Foto: Gonzalo Mirón**

Michelle Gonzales. Pintures amb molta imaginació

A la Sala Biblioteca-mùsic-cineteca, ubicada al carrer Vila Vila, 76 del barceloní barri del Poble Sec, la directora de cinema i artista-pintora (les seves dues ocupacions quotidianes) Michelle Gonzales, va exposar recentment la seva obra pictòrica "Serie Alma", obres basades en una experiència visual que l'artista interpreta amb molta imaginació als seus llenços, amb formes i deformes i un colorit que ens va cridar molt l'atenció, i encara més quan ens va anar comentant els detalls i el significat de cadascuna de les obres exposades

ZWILLING Excel·lents utensilis per a la cuina

La companyia alemanya establerta a Barcelona Solinger ZWILLING, va presentar al seu ampli i agradable establiment de l'Avinguda de la Diagonal 407, una renovada varietat de productes i utensilis de cuina de màxima qualitat, pensats per facilitar la feina tant a l'aficionat com al professional amants de la gastronomia. A la foto, Peter Henchels, responsable d'aquesta empresa, dirigint unes paraules als assistents a l'acte, els qui varen gaudir d'una estupenda festa-còctel, amenitzada amb l'actuació en directe de la banda de Jazz, Joseph Derteano.

VENUS LA UNIVERSAL

EL CELLER DE L'AMOR

Un dels cellers de major prestigi del Montsant, Venus La Universal és el projecte més personal de Sara Pérez (Mas Martinet) i René Barbier (Clos Mogador). Treballen les seves vinyes orgànicament amb el màxim respecte pel medi ambient i volen optimitzar l'energia i recursos que utilitzen al celler.

DIDO NEGRE 2018

60% Garnatxa, 20% Syrah, 20% Merlot, Cabernet Sauvignon.

El vi. Un vi amable, pensat per a iniciar-se en el coneixement dels vins del Montsant. Es caracteritza per la seva potent càrrega fruitera, preservada després de la seva criança en atuells de ceràmica per a conservar una extraordinària frescor i puresa.

Preu Venda al Públic Recomanat: 15,00 € apr.

EL TAST

Vista: Color vermell cirera de bona capa.

Nas: Aromes elegants, complexos i potent amb records a bombó i a espècies.

Boca: Bona estructura amb una càrrega fruitera potent. Saborós i envolupant.

Impressió general: Estem davant un vi amable pensat per a divertir i per a endinsar-se en el coneixement dels vins de la D.O. Montsant.

DIDO ROSA 2017

50% Garnatxa, 20% Macabeu, 10% Carinyena, 10% Garnatxa blanca, 10% Garnatxa grisa.

El vi. Amb una frescor inusual per a un vi de la seva espècie, de perfil mediterrani, estructurat i una impressionant capacitat de guarda.

Grau alcohòlic: 14.5% del volum

Preu Venda al Públic Recomanat: 15,90 €

EL TAST

Nas: Fruita gebrada, flors marcides i fruita seca.

Boca: Acidesa i frescor que demostren la seva joventut.

Impressió general: Si voleu sorprendre algú, obriu-ne una botella. Acabat llarg, sec i quasi salat.

DIDO BLANC 2018

50% Macabeu, 40% Garnatxa blanca, 10% Xarel·lo

El vi. Aquest blanc fermentat en barrica és fruit de la passió dels seus creadors per fer realitat un vi que recuperi la tradició del Montsant representant l'estil mediterrani amb varietats autòctones.

Preu Venda al Públic Recomanat: 15,00 € apr.

EL TAST

Vista: Color daurat brillant.

Nas: Aromes de tardor, fruita madura, fruita seca i llavors.

Boca: Pas extremadament cremós amb un final llarg.

Impressió general: En boca es gaudeix de la seva poderosa presència i tota la seva cremositat.

DE VEZ EN CUANDO HAY QUE
CAMBIAR LOS ZAPATOS
ALINEACIÓ PNEUMÀTICS FRENS AMORTIMENTS
OLIS DIAGNOSI REVISIONS PRE ITV
TUBS D'ESCAPAMENT RECÀRREGUES AA
CAR AUDIO MULTIMÈDIA ACCESORIS LLANTES
HOMOLOGACIONS
SPEED BOXES
Tu mecánico de confianza
Síguenos
Avda. Habana Vieja, 3
Tel. 93 636 09 64 | Fax. 93 665 45 72 | Móvil. 645 77 65 57
Castelldefels | info@speedboxes.es

HA LLEGADO TU MOMENTO

ES EL MOMENTO DE DISFRAZARTE

DE LO QUE SIEMPRE HAS SOÑADO

CARNAVAL 2023

Centro Comercial
MP Castelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO

RONDA
CAN RABADA, 20
CASTELLDEFELS
Junto a centro comercial
ANEC BLAU