

micasa

IDEAS Y MÁS IDEAS

AÑO XXIV - Nº 288 - 2 EUROS - CANARIAS 2,15 EUROS

DORMITORIO
Estas son las claves
que lo hacen único

LA COCINA IDEAL
Para disfrutar en
familia cada día

12 ZONAS DE
TRABAJO
MUY WORKING

compras
LÁMPARAS
¡BRILLANTES!

micasa
+práctica
GRATIS
TODO
POR **2€**



Es hora de renovarla...
¡BIENVENIDOS A CASA!

En el reino vegetal

Incluso los más feroces detractores de las verduras, también llamados niños, pensarán que, cocinadas así, ¡están ricas!

REALIZACIÓN: S. GONZÁLEZ. **RECETAS:** MIGUEL DE TORRES/HEARST.

GUISO DE COLES GRATINADAS



✿ Ingredientes

700 gr de coles de Bruselas / 150 gr de queso rallado / 1 cebolla / 1 cucharada de pan rallado / 2 dl de nata líquida / aceite de oliva virgen / mantequilla / pimienta / sal.

✿ Preparación

Limpia las coles y ponlas en una olla grande. Cúbrelas con agua y un poquito de sal, y caliéntalas hasta que queden *al dente*. Retira, cuélalas y reserva. Pela y pica la cebolla. En una sartén, calienta un chorrito de aceite de oliva, añade la cebolla y déjala que se poche. Retira y reserva. Precalienta el horno en el modo gratinar. Toma una fuente para el horno y extiende mantequilla por el fondo y las paredes internas. Vierte la cebolla sofrita en la fuente, extiéndela y añade las coles. Salpimenta, agrega la nata líquida y espolvorea por encima, primero el pan rallado y, después, el queso. Gratina hasta que el queso se dore.



Con chispa

Para hacer tortitas o huevos a la plancha muy personales, **molde Presto**. Realizado en silicona, es ideal para sartenes de 26 cm de diam. o mayores. De Tescoma (11,90 €).

mitortita
DIVERTIDA



¿Dónde te lo llevo?

Donde quieras, porque Magasand te acerca su **cátering** de comida rápida saludable, con opción de menaje y camareros. ¿Un ejemplo? Su *lunch box*, a base de ensalada, sándwich como el de la imagen, postre y bebida (12,40 €/persona).



Ese exquisito aroma

En su etiqueta, el **vino Perelada Collection Rosé 2016** rinde homenaje a delicados frascos de perfumes que forman parte del Museo del Vidrio de Perelada. Fresco en boca, tiene finas notas vegetales (8,95 €).

yo
no sé...

Si no entiendes de vinos, pero te gustaría iniciarte en la cultura vinícola, WINEbie es un club dirigido a inexpertos. Mediante una suscripción, cada mes te envían cuatro medias botellas —perfectas para probar más variedades— y guías de información sobre catas, tipos de uva, regiones, maridajes... **Suscripciones:** anual (25,90 €/mes).
winebie.com



alrededor de la mesa

Había una vez un barquito

Chiquitito que sí podía navegar, pero en tu taza. Este **infusor** de silicona se abre al retirar la vela, rellenas su interior con la infusión, cierras y ¡a zarpar! (12,95 €). En *Cursiosite.es*



Para mí, las setas, por favor

Nos relamemos solo de pensar en las variedades que nos esperan. Boletus edulis, setas de cardo, trompetas de los muertos y setas de los cesáres son las reinas de una temporada que, al decir del refrán "Sol y lloviendo, las setas saliendo", nos alegrarán este otoño.



Cuenco con asa, de madera de acacia, de Ib Laurusen (22 € aprox.).



Buenos recuerdos

En plena era high tech, esta **bandeja** esmaltada para horno evoca las que utilizaban nuestras abuelas, cuando salían de la cocina con platos humeantes que olían a ternura y felicidad. De la firma Hema (8 €).

Monta un número

Si, como *foodie*, tú también quieres subir a Instagram una tarta en forma de número —la tendencia que arrasa en las redes—, los **moldes** de Lékué te ayudarán a triunfar. Están disponibles del 0 al 9 (19,95 € c/u).



Fans de los empolvados

Los has visto todo el año en muebles y paredes: son colores matizados por un velo sutil. Ahora dan el salto y se suben a la mesa. **Vasos**, de Muy Mucho (1,50 € c/u).





La compra, digital

¿Conoces Ulabox? Es una web y una app que te permite hacer la compra online desde cualquier dispositivo móvil, y programar la entrega para el día y el lugar que quieras. Como esta **tableta** de chocolate, de Simón Coll (3,07 €). www.ulabox.com

Te deja sin aire

Y eso es estupendo, porque el aire provoca la oxidación de los alimentos. La **batidora** Freshboost aspira el que entra en la jarra, lo que permite conservar hasta 3 veces más los nutrientes y el poder antioxidante de frutas y verduras. De Moulinex (129 €).



HAMBURGUESA DE ATÚN

✧ Ingredientes

500 gr de atún rojo / 2 berenjenas frescas / 1 tomate / 1 huevo / 1 limón / 2 ajos / 1 cucharada de pan rallado / 3 cucharadas de salsa de soja / aceite de oliva / jengibre / perejil / pimienta / sal / picatostes.

✧ Preparación

Exprime el zumo del limón y ralla su piel. Pica perejil y ralla un poquito de jengibre. Pela los ajos y pícalos. Corta el atún en daditos y ponlos en un cuenco con el perejil, el zumo y la ralladura del limón, el jengibre, 1 ajo, la salsa de soja y la yema del huevo. Mezcla. Añade el pan rallado, mezcla y da forma a las 4 hamburguesas. Ásalas a la plancha, con unas gotas de aceite, dos minutos por cada lado. Retira. Haz un corte a lo largo a las berenjenas y cuécelas en el micro 6 min. a máxima potencia. Una vez frías, pélalas y ponlas en el vaso de la batidora. Lava el tomate, córtalo y añade solo la mitad. Agrega el otro ajo, salpimenta y pasa por la batidora. Sirve la carne con el puré de berenjenas. Puedes decorar con perejil y 1 picatoste.



FLAN DE CALABAZA CON MERENGUE

✧ Ingredientes

400 gr de calabaza / 5 huevos / 1,5 dl de leche / 60 gr de azúcar moreno / 60 gr de miel / 1 cucharadita de jengibre molido / 1/2 cucharadita de canela en polvo.

✧ Preparación

Precalienta el horno a 180°. Pela la calabaza, córtala en dados y ponlos en un cazo al fuego. Mantenlo 10 minutos hasta que la calabaza se ablande. Retira y escurre. Separa 3 yemas de sus claras. En un cuenco pon la calabaza, el jengibre y la canela. Añade las 3 yemas anteriores y los 2 huevos enteros, la leche y la miel. Bate ligeramente la mezcla y repártela en tarros de cristal. En una fuente, coloca los tarros, añade agua para cocerlos al baño María y hornéalos unos 20 minutos, hasta que la mezcla cuaje. Saca y reserva. En otro cuenco vierte las 3 claras de huevo y el azúcar moreno y bate hasta lograr un merengue firme. Repártelo entre los tarros y mete éstos en el horno hasta que el merengue coja un poquito de color.

