

## Plats preparats amb productes de proximitat

28/09/2023

*La falta de temps ja no suposarà un problema per poder menjar saludable i casolà, gràcies als plats preparats Eroski, elaborats amb productes km. 0. Descobreix aquí una selecció de plats preparats que van en línia amb el compromís de Caprabo [*



*/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/valores-de-marca/] de reforçar el consum de productes de proximitat.*

### 1. Canelons de carn

Una de les receptes més típiques de la cuina catalana són els canelons de carn, sobretot per Nadal, però a qui no li agrada menjar canelons un dilluns qualsevol? Amb els nous plats preparats de Caprabo pots llevar-te aquest antull ràpid.

Els nous [canelons de carn Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/24907420-canelones-de-carne-eroski-bandeja-720-g/> ], elaborats per Bo de Debò, de pasta fresca amb beixamel i formatge emmental, farciments de carn de porc, pollastre, vedella, gallina i sofregit de ceba llestos per gratinar, passaran a ser els teus favorits.

### 2. Mandonguilles guisades

Un altre plat típic per sucar pa que podràs trobar en les neveres de Caprabo són les [mandonguilles guisades Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25565995-albondigas-guisadas-eroski-550-g/> ] de Casa Mas.

---

Aquestes mandonguilles estan elaborades amb un mix de carn de porc, carn de vedella, farina de blat i pa ratllat. La salsa concentrada conté aigua, ceba, tomàquet fregit, vi blanc, una picada d'ametlles, brou de pollastre, julivert i llorer. Però tu només hauràs de preocupar-te de punxar el film i ficar la safata en el microones de 2 a 5 minuts.

### 3. Llibrets de llom farcits de pernil i formatge

Encara que sembli rar que pugui estar bo un arrebossat ja preparat, ho està i a més a més cruixent. És el cas dels [llibrets de llom farcits de pernil i formatge Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25566019-libritos-lomo-rellenos-de-jamon-y-queso-eroski-270-g/>] de Bo de Debò, la safata ve amb dos filets de porc farcits de pernil cuit i formatge tipus edam, arrebossats amb pa ratllat.

### 4. Macarrons a la bolonyesa

Els macarrons a la bolonyesa és un plat que traspasa el menú infantil. Així que també et pots estalviar la preparació d'aquesta salsa tan emblemàtica d'Itàlia amb el plat preparat de [macarrons a la bolonyesa Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25565953-macarrones-bolonesa-eroski-280-g/>] de la Casa Mas.

Com a recomanació del Xef de Casa Mas, pots cobrir-los amb el formatge de la teva preferència i gratinar al teu gust.

### 5. Amanida russa

Seria encertat pensar que l'amanida russa es va originar a Rússia, com el seu nom indica, encara que qui la va cuinar per primera vegada va ser un cuiner belga d'origen francès. Sigui com sigui, què bé senta a l'estiu i tot l'any l'amanida russa, per a què enganyar-nos.

A Caprabo, pots comprar una [amanida russa Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25566001-ensaladilla-rusa-eroski-250-g/>], elaborada per Bo de Debò, feta amb patates, pastanagues, pèsols, fesols tendres cuits, ou cuit, tonyina, olives verdes, olives negres i maionesa.

### 6. Croquetes de pollastre

Qui no té devoció per les croquetes! Que, encara que tinguin procedència francesa, per a tots nosaltres les croquetes sempre seran les de l'àvia, això és així.

Fes-te un homenatge menjant les [croquetes de pollastre Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25566035-croquetas-de-pollo-eroski-295-g/>] de Bo de Debò, elaborades a base de rostit de pollastre, llet, mantega i sofregit.

## 7. Paella de marisc

Els dijous a Catalunya són de paella. Si no tens la sort de poder menjar de menú, emporta't el menú a casa o a l'oficina amb la [paella de marisc Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25566068-paella-de-marisco-eroski-300-g/> ]. Bo de Debò les prepara amb mariscos, brou de peix, unes poques verdures i una mica de safrà, que li dona aquest toc personalitzat.

## 8. Pastís de tonyina

Si vas amb una mica més de pressa, un dels plats perfectes llestos per obrir i menjar és aquest [pastís de tonyina Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25565946-pastel-de-atun-eroski-260-g/> ] de Casa Mas. Aquest pastís fresc combina a la perfecció el sabor de la tonyina en conserva amb el pa de motlle, la maionesa i l'ou dur.

Com a tip, treu-ho del frigorífic uns 5-10 minuts abans!

## 9. Fideuà

La fideuà és un plat tradicional de la cuina catalana molt saludable, perquè aporta proteïna, hidrats de carboni i fibra, però de mitjana es necessiten uns 35 minuts per preparar-la. A Caprabo, pots gaudir el dia que vulguis d'un plat de [fideuà Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25566043-fideua-eroski-300-g/> ], elaborada amb sofregit mariner i brou de peix feta per Bo de Debò.

Si vols obtenir un menú complet, tan sols hauràs d'acompanyar-la amb una amanida preparada o alguna verdura.

## 10. Tallarins carbonara

El clàssic del receptari italià no podia ser menys. Sí que és veritat que el plat preparat de [tallarins carbonara Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25565961-tallarines-carbonara-eroski-280-g/> ] elaborats per Casa Meas, no segueixen la clàssica recepta, però la combinació de tallarins, nata líquida, rovell d'ou, bacó sabor fumat, formatge Grana Padà DOP i pebre negre, res ha d'envejar-li.

## 11. Lasanya de carn

Un altre must de la gastronomia italiana, la lasagna. Aquesta vegada, fes-te amb una [lasanya de carn Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25565979-lasana-de-carne-eroski-370-g/> ] de la Casa Mas, elaborada a base de porc, verdures, tomàquet i formatge emmental.

Pots preparar-la al microones sense cap problema, però, si disposes de més temps, pots ficar la safata en el forn durant 18 minuts i gratinar la lasanya.

---

## 12. Croquetes de pernil

Unes altres croquetes, com les de pollastre, que ajuden a resoldre un dia dur de treball o una agenda repleta de reunions, són les [croquetes de pernil Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25566027-croquetas-con-jamon-eroski-295-g/> ], elaborades per Bo de Debò, per somriure-li al teu dia.

## 13. Arròs negre

La paella tradicional d'arròs negre és una recepta marinera molt senzilla, elaborada amb arròs, marisc i la tinta del calamar, la qual cosa li dona aquest color tan característic.

A Caprabo, pots trobar una safata precuinada d'[arròs negre Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/ca/productdetail/25566050-arroz-negro-eroski-300-g/> ] de la casa Bo de Debò, que et farà les delícies d'un dilluns qualsevol.

Amb tota aquesta selecció de plats preparats Eroski, tan sols hauràs de perforar el film i escalfar el teu plat al microones durant 2,3 o 4 minuts! Bon profit!