www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

ABRIL 2012
NÚMERO 38

LOS DÍAS CONTADOS

Despistaos







DESPISTAOS

WWW.PLANETA28.COM







STAFF P28

DIRECTOR: I.ESTEBAN

PUBLICIDAD: R. SANCHEZ

CONTENIDO: A.RUIZ

D.GRAFICO:D.ESTEBAN

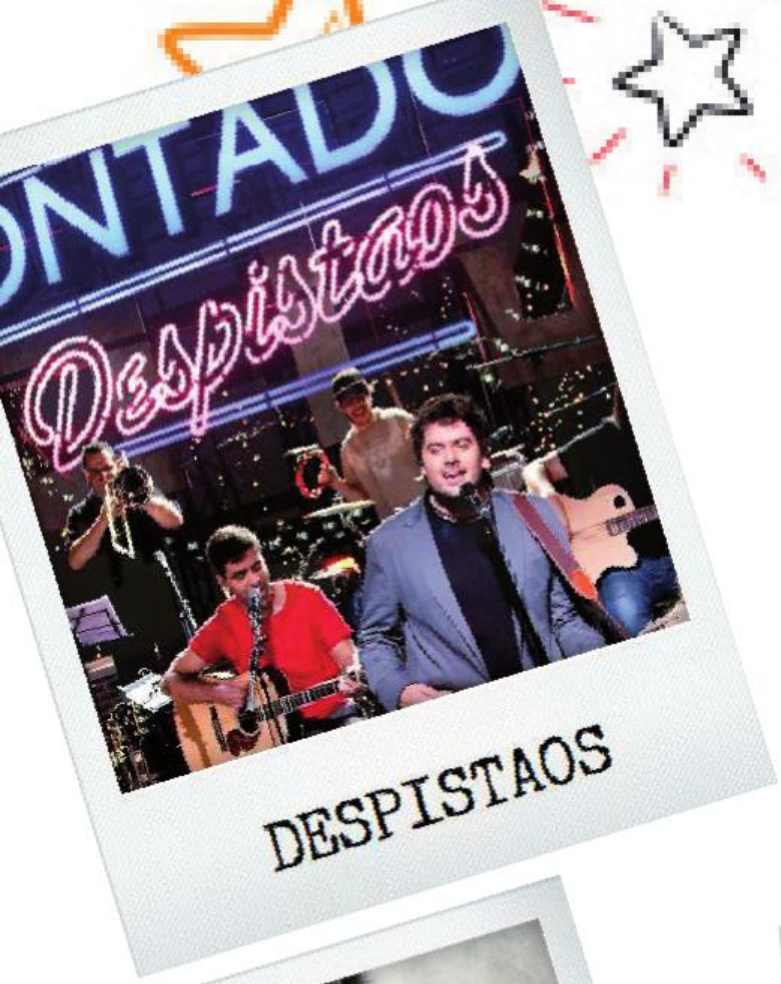
REDACCION:M.VALVERDE
R.JIMENEZ
D.GONZALEZ

FOTOGRAFIA:D.ESTEBAN

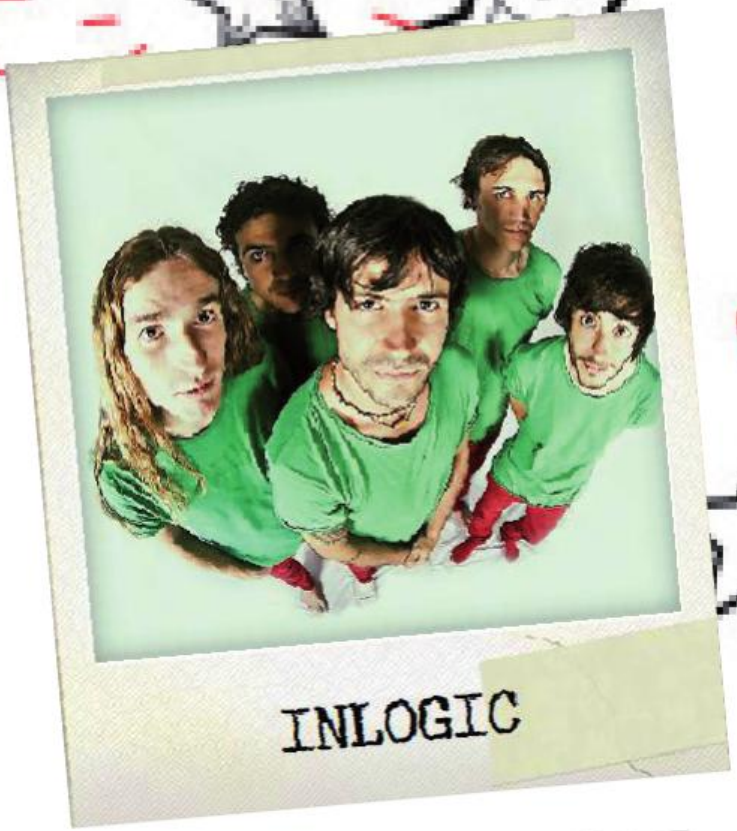
EDITA:PLANETA28 (SU)

www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

CONTACTO:



DESPISTAOS



INLOGIC



FRAN FERNANDEZ



PEDRO REYES

PLANETA28@PLANETA28.COM


LOS DIAS
CONTADOS
Despistaos

DESPISTADOS

-Nuevo disco grabado en directo en formato acústico, ¿cómo surgió la idea?

Surgió de Warner. Nos propusieron grabar un disco en acústico, porque pensaban que podría ser un buen momento y a nosotros nos gustó la idea.
Teníamos ya canciones para ir a por un nuevo disco, pero como en la gira anterior habíamos hecho una pequeña gira en acústico y fue bastante bien, decidimos probar con un disco así.

-"Los días contados", ¿Por qué este título?

Porque poner título a un disco es algo muuuuuuy difícil.
Es el título de una de las nuevas canciones (compuesta por Krespo) y al final ha sido también el primer single del disco. Nos gustaba el título del tema y lo adoptamos para el disco.
Eso sí, esa canción no tenía título hasta poco antes de grabarla (y por lo tanto, el disco tampoco)

-La presentación del disco es tremendamente completa, (CD+DVD y también disponible en formato digital), ¿el consumidor de música cada vez es más exigente?, ¿este tipo de packs ayudan contra la piratería?

No creemos que esto ayude contra la piratería, pues ahora es igual de sencillo bajarse un CD, como un DVD. Eso ya no condiciona al consumidor como antes.

Y el concierto está más pensado en el DVD para que se vea a todos los músicos y cómo pusimos de chulo el plató del estudio para poder grabarlo. El CD es más bien el anexo al DVD.

-El trabajo lo componen una selección de vuestras canciones y dos temas nuevos, ¿Cuál ha sido el proceso de elección de los temas?

¡Eso ha sido aún peor que la elección del título!! jajaja.
Empezamos seleccionando

esas canciones que no podían faltar (singles, las que más nos gustan y las que más pide la gente) y luego empezamos a coger canciones “perdidas” de discos antiguos y probarnos a dar una vuelta a cada una para ver cómo quedaban. Las que más nos gustaron, fueron las q se quedaron en el concierto. Intentamos que hubiera más o menos el mismo número de canciones de cada disco.

--Contáis con la colaboración de dos grandes cantantes que también han aterrizado ya en nuestro Planeta, María Villalón y Dani Martín, ¿qué han aportado a las canciones?

Lo que más destaca de ellos en el escenario: Esa voz tan característica de cada uno.

Con Dani ya se había grabado esa canción en disco y quería repetir en el directo, y así fue. En plena grabación, se presentó en el plató, cantó el tema y ahí quedó guardado.

Y con María ya hubo varias colaboraciones en directo y queríamos que se viniera para grabar “Hasta las 12”, que era una





canción que no se terminó del todo en el disco anterior (aparecía como maqueta-bonus track de la edición de iTunes) y así ya la dejábamos perfecta.

-¿Qué sorpresas nos esperan en vuestra gira?

Muchas canciones, como nos suele gustar en el directo y más músicos en el escenario.

Llevamos también a un amigo nuestro de siempre (David Garci) que se encarga de los teclados y de los coros. Ha grabado en todos nuestros discos y ya era hora que se viniera a compartir kilómetros.

Y el otro es Pirata, un multiinstrumentista. Toca la trompeta, saxo, armónica, guitarra, acordeón y porque no le dejamos la batería y resto de guitarras, que sino, los tocaría a la vez. Es un genio.

Y aparte, esta gira llevamos unas proyecciones que hemos grabado para la gira (que aún estamos haciendo más) y que esperamos gusten a la gente.

-¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Por internet hay muchísimas webs de música en nuestro idioma y es donde más apoyo hay, porque en televisión cada vez se hacen menos programas de música y, como siempre, parece que lo de fuera es mejor.

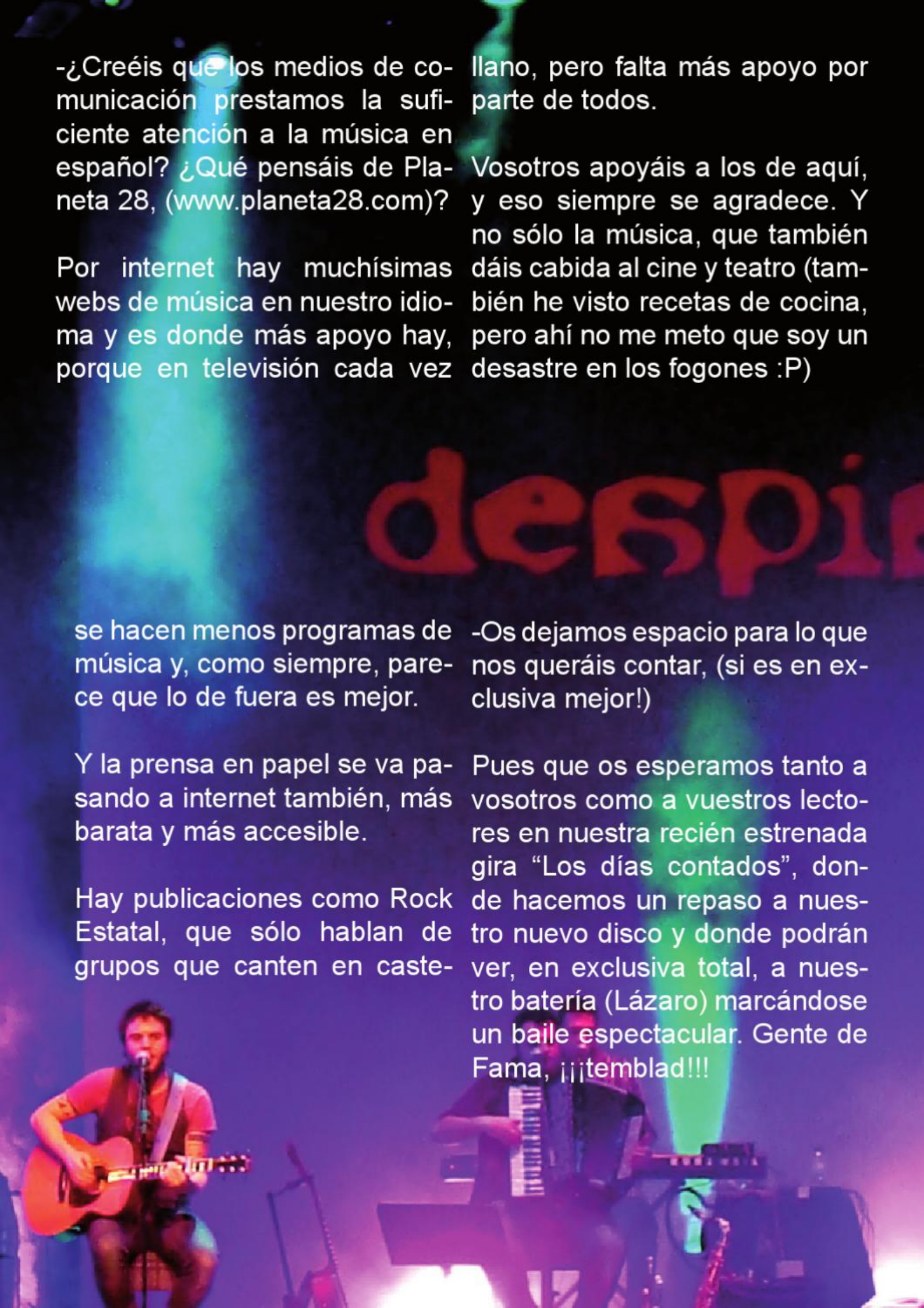
Y la prensa en papel se va pasando a internet también, más barata y más accesible.

Hay publicaciones como Rock Estatal, que sólo hablan de grupos que canten en castellano, pero falta más apoyo por parte de todos.

Vosotros apoyáis a los de aquí, y eso siempre se agradece. Y no sólo la música, que también dáis cabida al cine y teatro (también he visto recetas de cocina, pero ahí no me meto que soy un desastre en los fogones :P)

-Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (si es en exclusiva mejor!)

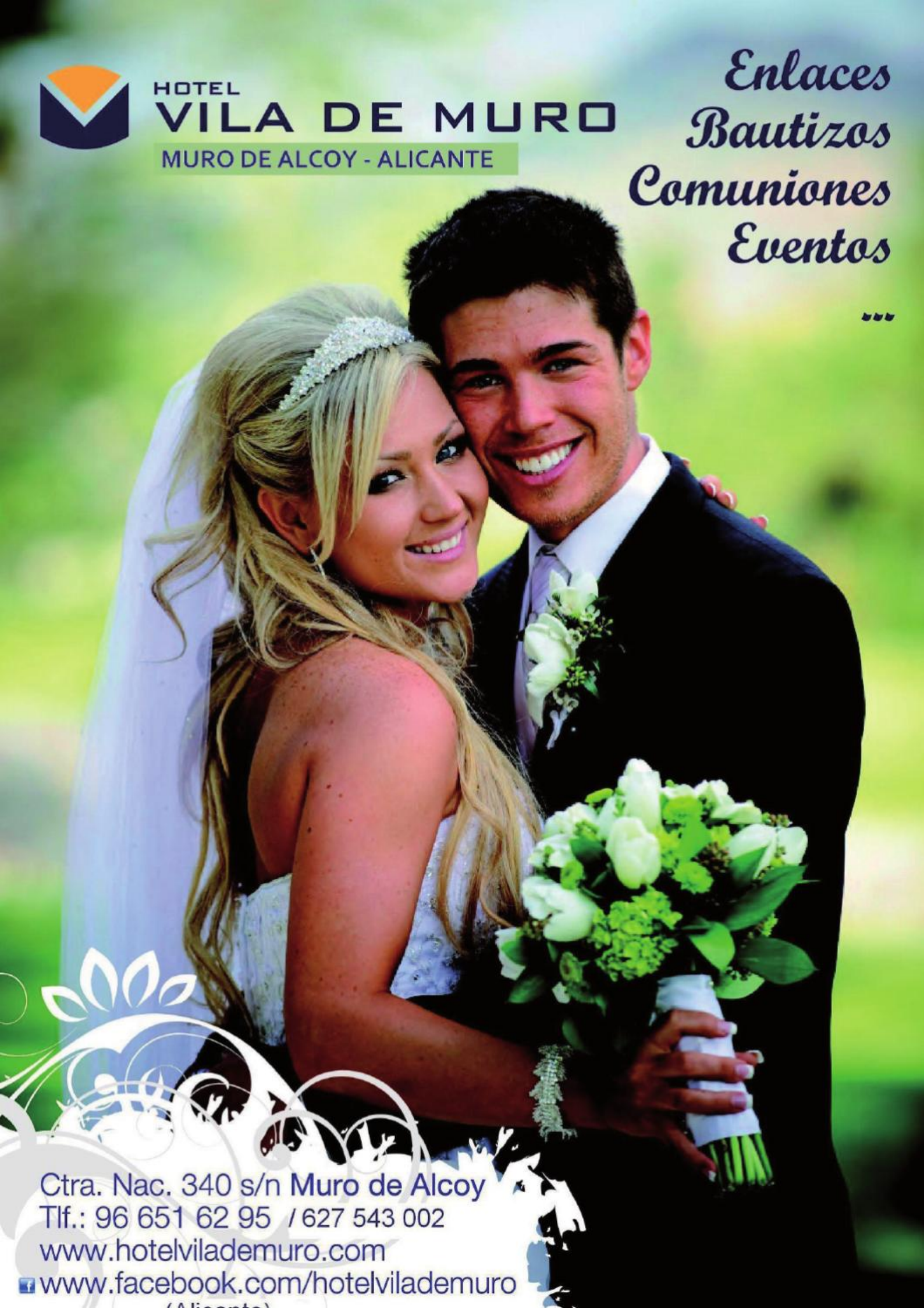
Pues que os esperamos tanto a vosotros como a vuestros lectores en nuestra recién estrenada gira “Los días contados”, donde hacemos un repaso a nuestro nuevo disco y donde podrán ver, en exclusiva total, a nuestro batería (Lázaro) marcándose un baile espectacular. Gente de Fama, ¡¡¡temblad!!!



¡¡Planeta28maniacos!! No dejéis de seguir a esta gente, que se lo curran más que nadie y le ponen ganas.

¡Nos “bevemos” de gira! (:




HOTEL
VILA DE MURO
MURO DE ALCOY - ALICANTE
Enlaces
Bautizos
Comuniones
Eventos
...
Ctra. Nac. 340 s/n Muro de Alcoy
Tlf.: 96 651 62 95 / 627 543 002
www.hotelvilademuro.com
www.facebook.com/hotelvilademuro

Escapada Romántica

Brindad con una **copa de cava** a la llegada, disfrutad de vuestro **amor en la habitación** preparada para la ocasión con **pétalos de rosa** y **velas aromáticas.**

Sorprende a tu pareja con una **cena romántica** en nuestro restaurante La Vil·leta que os deleitará con un menú degustación.

Después de la cena os espera el **jacuzzi** con **sales aromáticas y velas** para que déis rienda suelta a todos vuestros deseos.

Por la mañana, seguid disfrutando de vuestro amor en la habitación con un **desayuno en la cama.**

SERÁN UNOS RECUERDOS ÚNICOS E INOLVIDABLES... VÍVELOS!!

PAQUETES ROMÁNTICOS DESDE 99 €





INTEGRAL TRAINING

Evita perder el tiempo !!!

Con un entrenador personal.

NO Pensaras que es imposible
NO Te aburriras
NO Perderas el tiempo
NO Te lesionaras





SI Conseguiras TUS objetivos
SI Tendras motivacion
SI Aprovecharas el tiempo
SI Evitaras riesgos









Musculacion
Aumento / Perdida de peso
Tonificacion / Fitness
Mantenimiento / Vida Sana
Preparacion fisica de Oposiciones
Atletismo popular
Entrenamiento Funcional Adaptado
Asesoria Dietetica y preparacion de dietas
Pilates / Post-parto / Espalda
Clases particulares de Muay Thai/Kick Boxing

Daniel Carmona - tlf.: 635 33 06 15

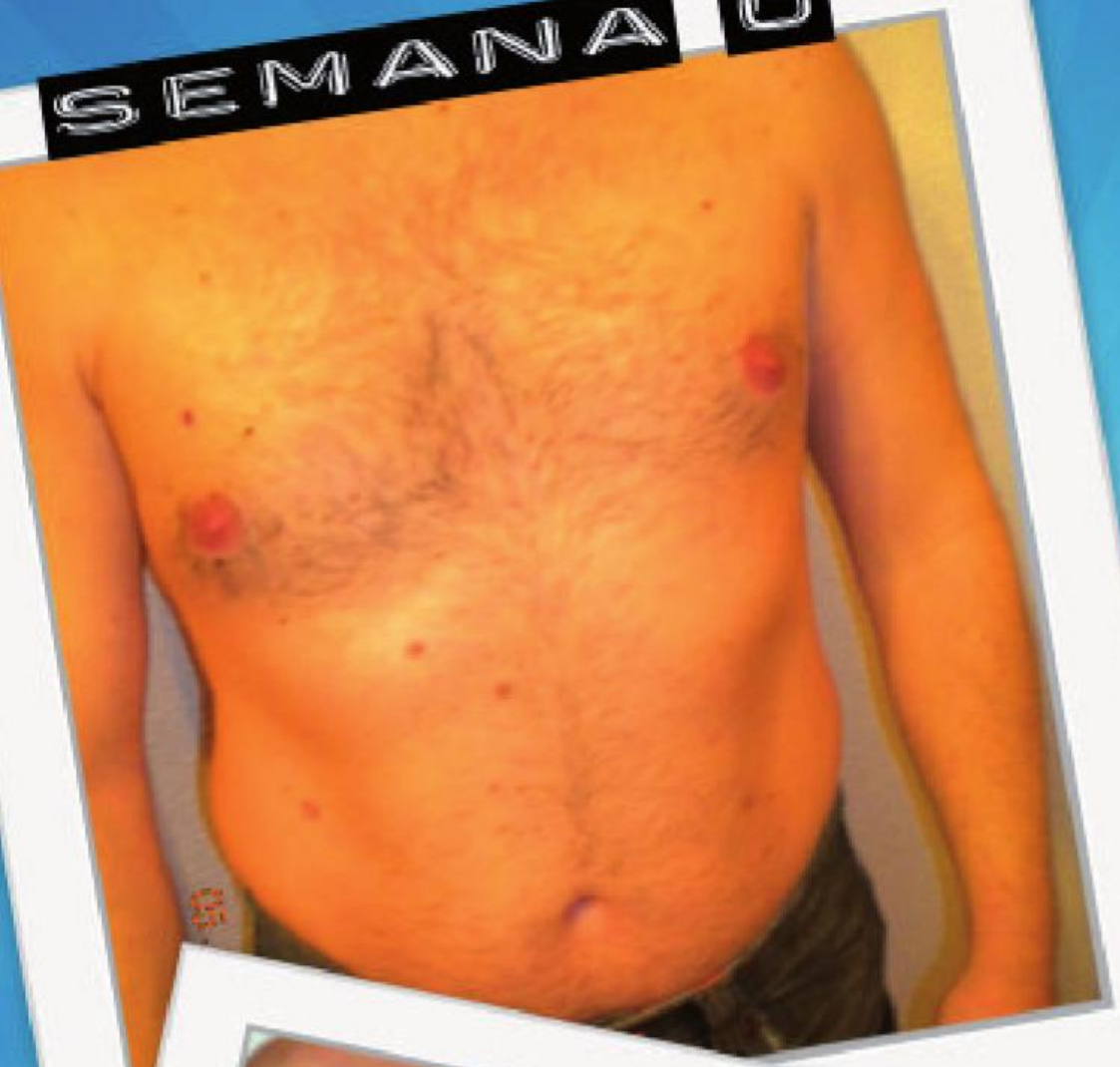
trainer@integraltraining.es - www.integraltraining.es



INTEGRAL

TRAINING

SEMANA 0





SEMANA 1



SEMANA

EL RETO PLANETA28

El Reto Planeta28 va dando sus frutos poco a poco... lo podéis ver en las fotos y en el blog. Gracias a Daniel Carmona e Integral Training que nos han hecho un plan muy completo. Vamos perdiendo poco a poco barriguita. En el blog podréis ver todos los detalles, de la dieta y entrenamiento, podéis dejar comentarios y dudas.

Seguimos currando anima mucho ver resultados... ¿te animas a seguir el Reto?



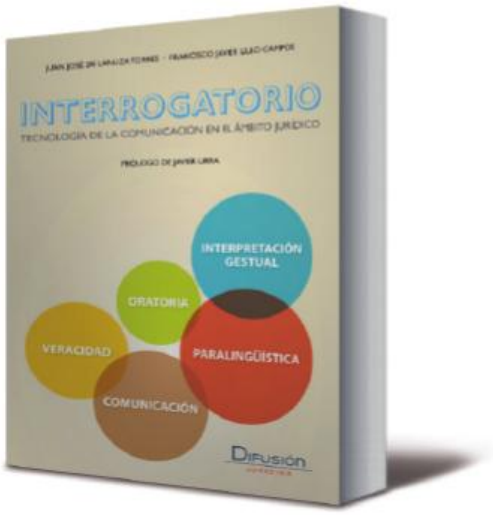
INTEGRAL TRAINING

DIFUSIÓN JURÍDICA
Economist & Jurist

NOVEDAD EDITORIAL

INTERROGATORIO
TECONOLOGÍA DE LA COMUNICACIÓN EN EL ÁMBITO JURÍDICO

JAVIER LILLO Y JUAN JOSÉ DE LANUZA



El gran comunicador es aquel que en mínimo intervalo de tiempo logra transmitir correctamente el mensaje. Este libro es una guía útil para alcanzar esa cualidad de comunicar en el sentido más amplio de la palabra, dicha, oída, sentida o vivida.

Lo que se trata de plasmar es la influencia y el valor de todas las formas y aspectos comunicativos en el ámbito jurídico. Cómo el valor que se asocia a una imagen condiciona e influye en la cognición humana hasta el punto de ser decisivo para determinar un arbitraje. Está ante una obra pionera en el ámbito jurídico, útil para todos los operadores que interactúan profesionalmente en una sala de vistas durante un juicio oral. Este libro es un instrumento al servicio de la "verdad" transmitida para todos los sentidos.

PRECIO 30€ (INCLUIDO IVA)*



Juan Jose de Lanuza Torres
Psicólogo Forense licenciado en Psicología Clínica por la UNED. Psicólogo del Servicio de Atención a Víctimas de los Juzgados de Guardia e Instrucción de Madrid y Perito forense adscrito a las Administraciones de Justicia de la Comunidad de Madrid y de la Generalitat de Valencia. Dirige el Gabinete de Psicología Clínico-Forense EASO.

Francisco Javier Lillo Campos
Especialista en Criminología por la Universidad Complutense de Madrid. Experto en comunicación, diplomado en Programación Neurolingüística y Coach por la International School of Coaching. Autor del libro "El Cuerpo Habla" (Ediciones Crealite, 2010). Director del Centro de Investigación Apherton.

PARA ADQUIRIR ESTA OBRA ENVIAR UN CORREO A:
PEDIDOS@DIFUSIONJURIDICA.ES
O VISITE NUESTRA WEB:

LIBROS24H.com
WWW.LIBROS24H.COM

*GASTOS DE DISTRIBUCIÓN NO INLCUIDOS

Javier Lillo autor de "El Cuerpo Habla, interpretación de gestos y posturas" (Edit. Crealite) y recientemente acaba de publicar "Interrogatorio" (Edit. Difusión Jurídica) junto al psicólogo forense Juan José de Lanuza.

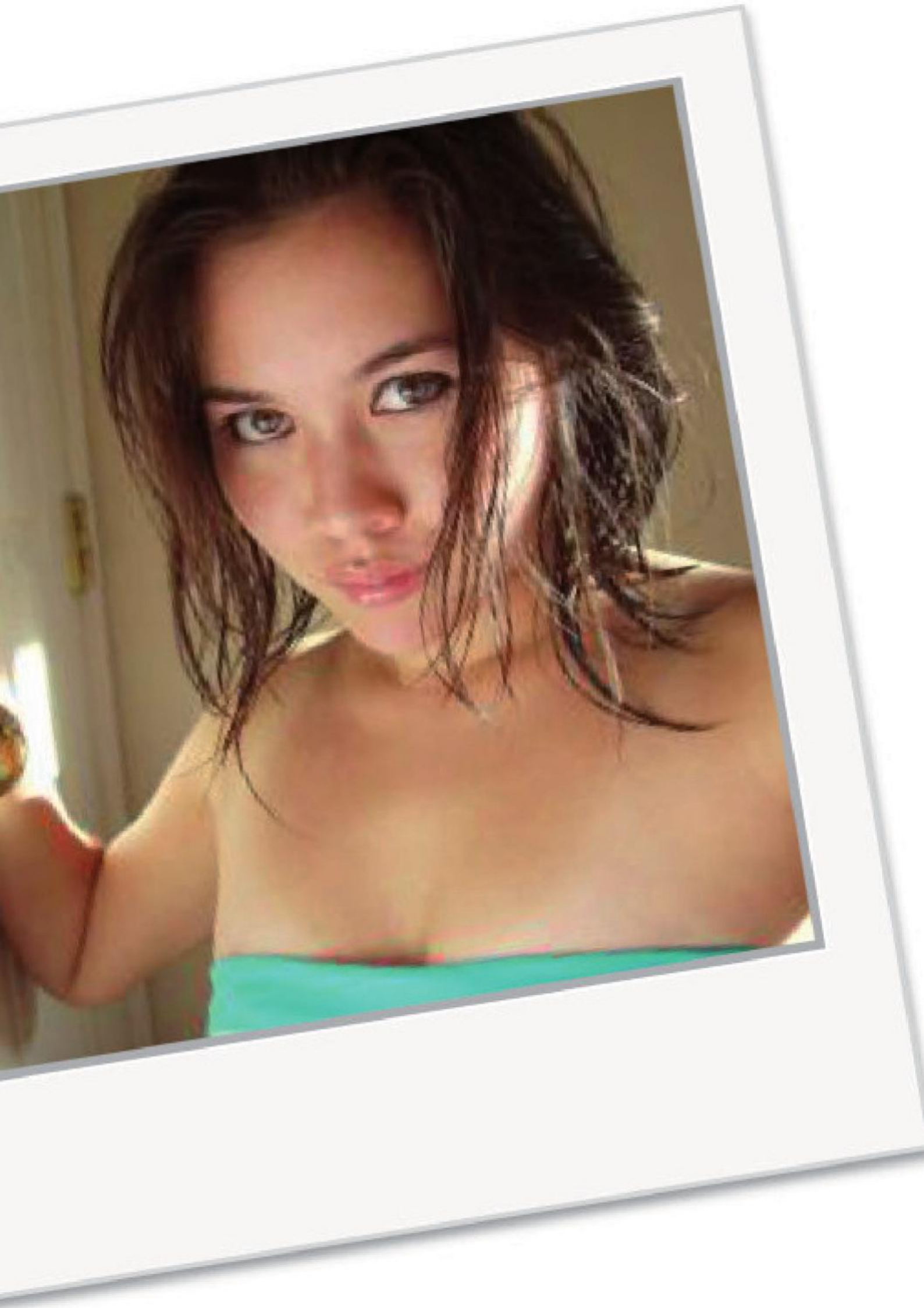
Twitter: @coachlillo
www.javierlillo.com

Claves para descifrar la seducción femenina

La lectura corporal nos posibilita conocer mejor los sentimientos y emociones de las personas, y la seducción es una parte más de nuestra condición socializadora. Nos permite relacionarnos, resultar atractivos y conseguir más y mejores objetivos. Es natural a la condición humana… y animal.

En este primer artículo me voy a centrar en observar ciertos aspectos que tienen que ver con los movimientos de cabeza, pelo y ojos, con el fin de realizar un recorrido desde la cabeza hasta los pies, en los que finalmente concretaré posiciones identificables y objetivadas:

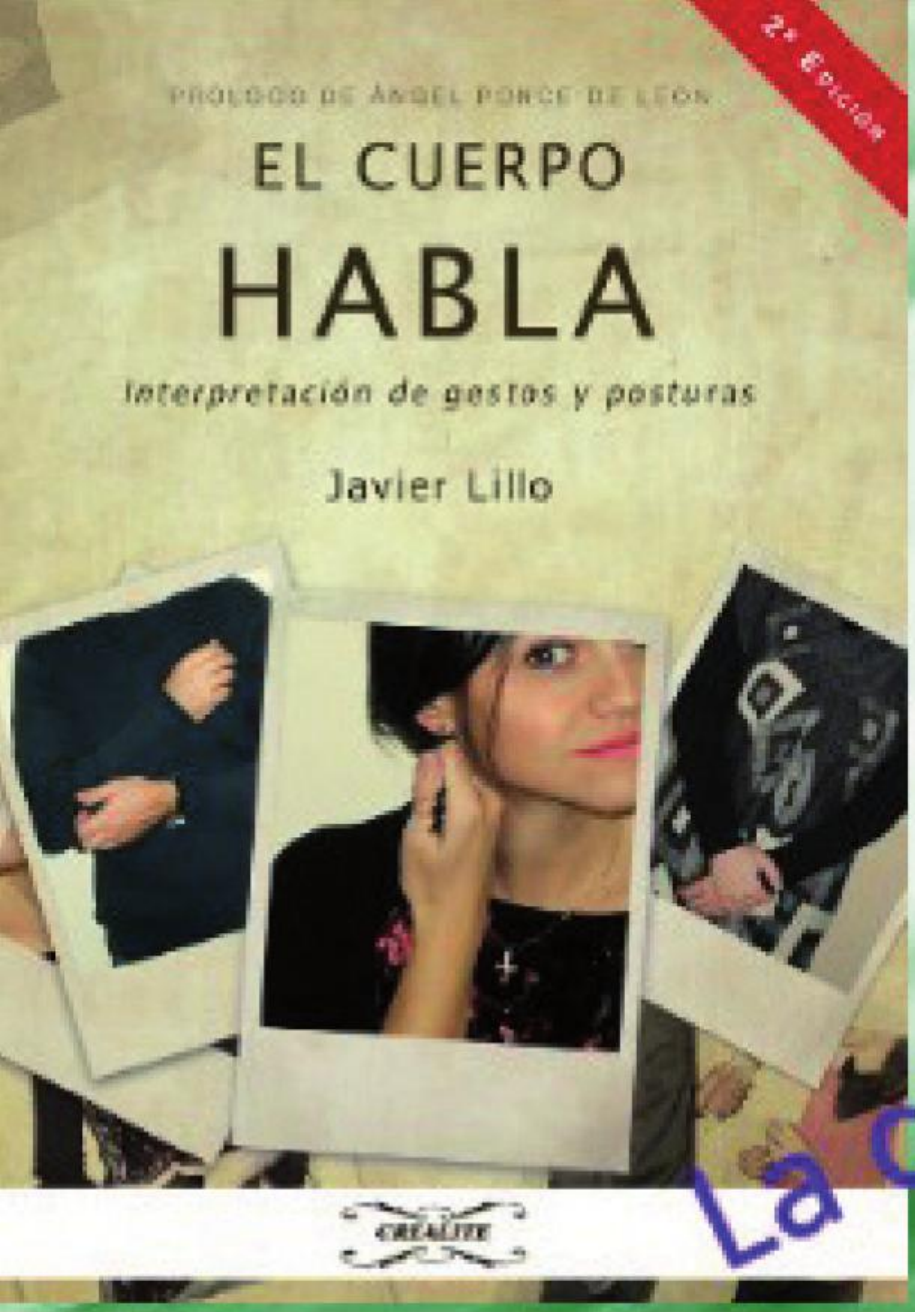
1. La cabeza ladeada hacia la derecha, aparte de mostrar interés, es un síntoma de la emotividad relacionada con la diferenciación hemisférica. El lado derecho del cerebro, que rige en la mayoría de las personas la parte izquierda corporal, se ocupa de las emociones, del arte, de lo abstracto, de lo heurístico, etc. Es por tanto más emotiva que la parte ra-



cional derecha. De esta forma, ladear la cabeza hacia el la derecha, trasmite más ternura, agrado y muestra más predisposición al encuentro emocional.///

2. Las mujeres se sirven del pelo para seducir cuando mueven la melena de un lado para otro, se peinan o juegan con uno de sus mechones. Cuidado que no es lo mismo cuando se lo alisan, se miran las puntas o se lo desenredan. En estos casos se puede interpretar como incomodidad, aburrimiento o desdén. Incluso puede haber reproche si aprisiona un mechón con el puño cerrado, en cuyo caso no hay nada que hacer…por el momento. Pero las caricias de pelo, enredarse los mechones entre uno o varios dedos o colocarse el flequillo, el lateral, etc., son movimientos de coquetería, de intentar agradar y resultar atractivo a alguien.

3. La mirada es muy reveladora: la frecuencia, el parpadeo o la dilatación pupilar (teniendo en cuenta las condiciones lumínicas). Una mujer que muestra interés mira a la persona con la que está relacionándose mientras esta habla y la alterna cuando tiene la palabra. Además mirará de soslayo, tímidamente, a veces durante breves segundos. Esto es lo que más confusión produce en concreto en los hombres, muchos de ellos incapaces de descifrar correctamente este lenguaje tan sutil aunque inmensamente revelador. La mujer que muestra interés mirará como por casualidad y al cruzarse la mirada con la otra persona la apartará al saberse descubierta o en un intento por parecerlo (timidez o seducción pura). Hay que tener en cuenta el poder etéreo de la mirada que puede llamar nuestra atención desde ángulos imposibles de detectar (por ejemplo cuando notamos que alguien nos mira por la espalda).



La comunicació
a su al

Complete su colección
con estos dos libros imp

CREALITE

LIBROS24h.com
WWW.LIBROS24H.COM

DIFU
JURÍ



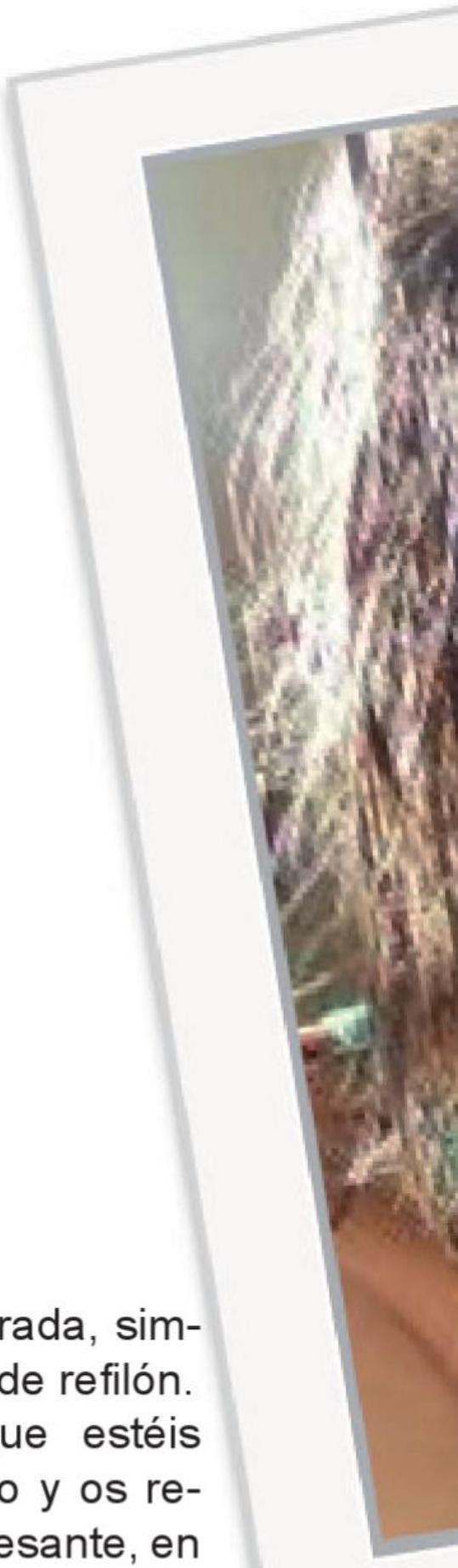
on No Verbal
icance

sobre la comunicación
prescindibles.

A la venta en Fnac
y libros24h.com

sión
DICA

Este tipo de miradas incitadoras se renuevan varias veces pero no de forma persistente: unos segundos y se apartan y, en breve, se va repitiendo la acción. Si no es receptiva a los encantos del interlocutor, posiblemente haya un cambio direccional en el resto de su cuerpo (puede llegar a dar la espalda al supuesto objeto de deseo). Otro aspecto a tener en cuenta es que por la diferenciación sexual, las mujeres realizan un análisis visual de alguien o algo sin necesidad de focalizar en la zona en concreto. Es decir, dirigen la mirada a una zona y observan todo su entorno. Por el contrario, los hombres tenemos la visión de tubo; sólo vemos hacia lo que focalizamos (de ahí que nunca encontremos nada en un cajón, armario o en la nevera). Este dato es importante de cara a no menospreciar la capacidad observadora de las mujeres: aunque no nos demos cuenta ya nos han analizado, sin necesidad de fijar su mirada, simplemente de refilón. Espero que estéis disfrutando y os resulte interesante, en el siguiente número seguiremos con otros aspectos de la seducción.






Tu escuela de
En el Re
¡¡ 35€ a
WWW.CLASESDEPAT


patinaje
tiro
l messi
TINAJEMADRID.NET







Descubre e

Hotel&Spa R

www


el placer de la relajación
eal Ciudad de Zaragoza****
.hotelrcz.com





Inlogic

El destino quiso que Adrián Vilela, Oscar Arroyo, Alejandro Ovejero, Victor Cabezuelo y Javier Casas se encontraran hace ya unos pocos años en unos locales de ensayo de Madrid (junio 2003), años que han empleado en dar forma a su manera de entender la música y de crecer juntos como amigos y como banda.

Con dos discos a sus espaldas, "Inlogic" (2006), y "Outside the show" (2008), Inlogic se consolida como una de las bandas más potentes y reconocidas dentro del panorama independiente español, consiguiendo reconocidos premios nacionales (Festimad, Villa de Madrid, etc....)

Hacednos una presentación del grupo

Somos INLOGIC, una banda de rock formada hace unos 8 años, con influencias musicales muy variadas formada por 5 amigos que decidimos curiosear en este escabroso mundillo de la música, con tres discos a nuestras espaldas y un montón de conciertos por toda España.

Points of view, ¿Por qué este título?

Al ofrecer un CD doble donde se intercalan dos formatos (acústico y eléctrico) nos intrigaba cual gustaría más a la gente, y la verdad es que ha habido división de opiniones, nos gusta que le gente sea libre de expresar su punto de vista, siempre y cuando sea en un contexto musical

La presentación del disco es tremendamente original, un CD rojo y un CD verde, ¿en qué se diferencian?, ¿cómo surgió esta idea?

El verde es un disco eléctrico con melodías muy de nuestro rollo y el rojo es la gran diferencia con respecto a nuestros anteriores discos, es un disco acústico tocado en directo con letras directas donde predomina el sentimiento y un acercamiento a so-

nidos más folk, hay gente que ha flipado al escuchar esta faceta de la banda..Pero la verdad es que nos encanta el resultado!

Estáis en gira, ¿qué supone para vosotros el directo?

Nos encanta tocar en directo, conocer gente nueva, tomar algo con ellos después del concierto y charlar de lo que sea, es lo mejor de los directos, para nosotros es como una fiesta donde nosotros solo somos una parte de todo lo que allí acontece.



La canción preferida de vuestra carrera es...

Tenemos mucho cariño a "All right" que es la primera canción que hicimos juntos y la grabamos para nuestro primer disco, Aunque probablemente mi favorita sea "under the Bridges"

La canción preferida de vuestro último trabajo es...

"Under the bridges" aunque también nos mola mucho "the lonely song of J.C "y "My friends"

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?



Normalmente los medios más humildes son los que mejor te tratan y siempre nos han apoyado, nosotros cantamos en Ingles y en España es algo que aun choca en algunos oídos sobre todo cuando la sordera es premeditada.

Sinceramente me parece penoso el tener que pagar por una portada en una revista

Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (si es en exclusiva mejor!)

Deciros que estamos componiendo nuestro cuarto disco y que ya llevamos 13 temas, compondremos 10 o 12 mas y vamos a hacer el disco que resume estos años en la música, lo que hemos aprendido y lo libres que nos sentimos como banda y como amigos!!





Fran Fernandez

Segundo disco "Vorágine" ¿Cuál ha sido la historia de este nuevo disco?

Es un resultado, un conjunto de cosas vividas y de energías y pensamientos encauzados en canciones, mi forma de vivir y mi apuesta

Vorágine, ¿por qué este título?

Vorágine tiene muchos significados pero en general evoca confusión para mí la música es una forma de aclarar la vida y darle un sentido; las canciones provienen de una Vorágine, de vivir muy intensamente las cosas y transcribirlas a canciones

¿Con qué canción de este trabajo te quedas? ¿Por qué?

Aquí hay una canción es la que sirvió de núcleo para el disco, es una canción larga pero fue la primera en aparecer y que dio lugar a las demás

¿Qué diferencia existen entre tu primer trabajo y este último trabajo?

Hay una evolución de lo que digo y de cómo lo digo, en propuesta musical para mi es más completa en sonoridades y tiene muchos más matices.

¿Cómo ves el panorama musical en España?

Complicado, como todos los panoramas.

Un deseo para este trabajo

que desemboque en otro disco con una producción mayor.

¿Crees que los medios prestamos la suficiente atención a la música en español?



Para mí la música en español es el centro, quizá para gran parte del público no y por ello no hay muchos espacios.

Aunque imagino que la prensa tb saca lo que cree que a la gente le interesa, para que les lean y les escuchen.

CUESTIONARIO PLANETA28

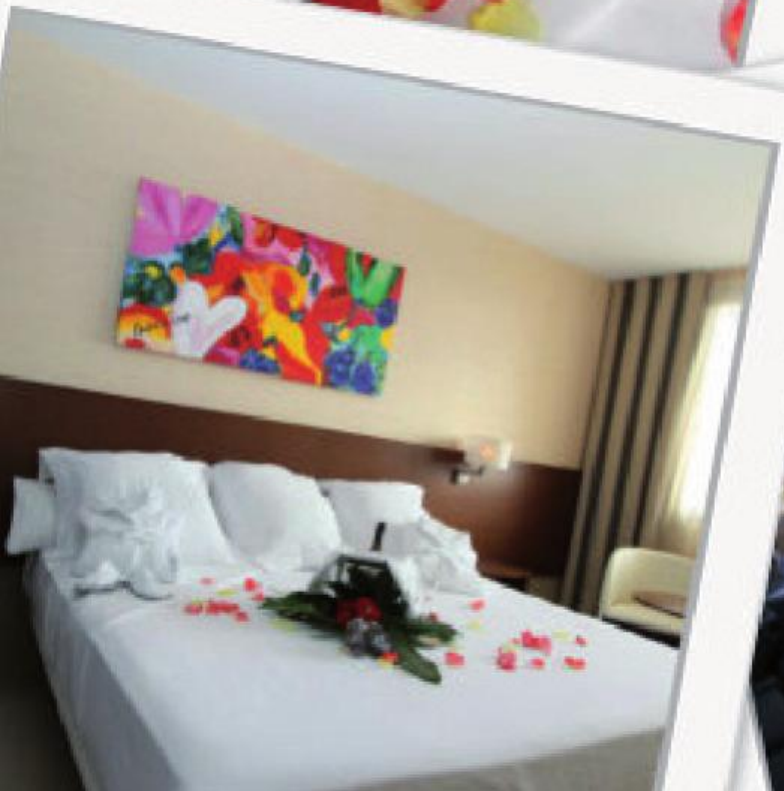
Un lugar en Madrid: Libertad8
Una sala de conciertos: Libertad8
Una comida: Nigiri
Un deporte: Futbol, practicarlo, no verlo
Una canción: Lo mejor de ser artista, Nacho Cano, canta Nacho Campillo
Un intérprete: Carmen Boza
Un libro: Temblor del cielo, Vicente Huidobro
Una película: Cadena Perpetua
Un sueño cumplido: cumplir los 30 dedicándome a cantar
Un sueño por cumplir: Conseguir la estabilidad económica en la música
Un vicio confesable: Dormir
Una calle para pasear: la orilla del mar
Un rincón para perderse: Parque Juan Carlos I, Melicena en Granada
¿Día o noche? Noche

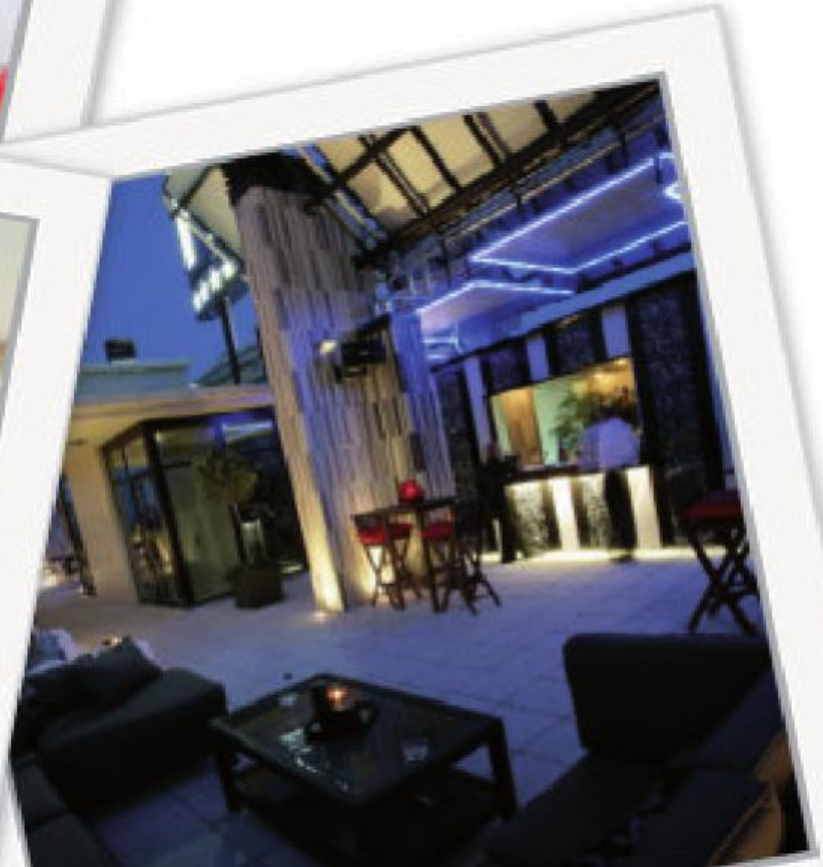
Un saludo a todos los lectores de Planeta28, que la música nos acompañe :D

Los años son muestra de que la propuesta perdura, enhorabuena y felicidades









Escapadas

Este mes nos escapamos de viaje a Zaragoza y os recomendamos el mejor hotel

¿Te apetece relajarte? Zaragoza es tu destino.
Bienvenido a Hotel&Spa Real Ciudad de Zaragoza****

El hotel cuenta con unas instalaciones pensadas especialmente para tu bienestar: 120 cómodas habitaciones, una terraza chill out donde disfrutar del buen tiempo tomándonos un cóctel y, sobre todo, nuestra área SPA.

Jacuzzis, sauna, baño turco…todo un universo de sensaciones. Con su recorrido de aproximadamente una hora de duración este circuito está pensado para fomentar la relajación, proporcionando una experiencia única que no te puedes perder.

Para ello, nos presentan sus ofertas especiales, ¡sorprende a tu pareja con Amore&Spa y Cuore de luxe! Una combinación de alojamiento y circuito SPA donde además incluimos una cena romántica, botella de cava..

El hotel se encuentra junto a la autovía mudéjar a solo 7km de la ciudad, con un autobús de línea que nos llevará al centro en tan solo 20 minutos.

Descubre el placer de la relajación con Hotel&Spa Real Ciudad de Zaragoza****

Para más información y reservas:
976 45 92 95
www.hotelrcz.com

Teatro
P28



PEDRO REYES

Mi tío no es normal

MI TIO NO ES NORMAL es la comedia más divertida que se puede ver esta temporada sobre un escenario, mas que un espectáculo, estamos ante una divertida crónica de la vida misma.

PEDRO REYES Y MANU FEIJÓO son un tío y el sobrino. El uno (EL SOBRINO), desahuciado, despedido del trabajo el mismo día que le abandona su novia y el otro (EL TIO), abandonado por su mujer de toda la vida…. Dos personas de distintas generaciones que se ven obligados a compartir techo… Y ADSL mientras intentan rehacer sus vidas de la manera mas divertida y disparatada que se les ocurre, porque como dice su tío en sueños: "La felicidad no es lo mismo sin una cabra tocando el violín

Interpretas en el Reina Victoria "Mi tío no es normal" ¿Qué se va a encontrar el espectador en esta obra de teatro?

Una historia de reflexión, muy divertida, donde la gente se va a reír mucho, donde el mando a distancia es un elemento importante.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

Mejor 5

Es en 3D

Habla de personajes reales e historias de amor

Te ríes un montón

No sabes porque te ríes

Pero comprendes porque te ríes, además el reina victoria es un lugar muy céntrico.

Lo mismo ligas después de ver la obra.

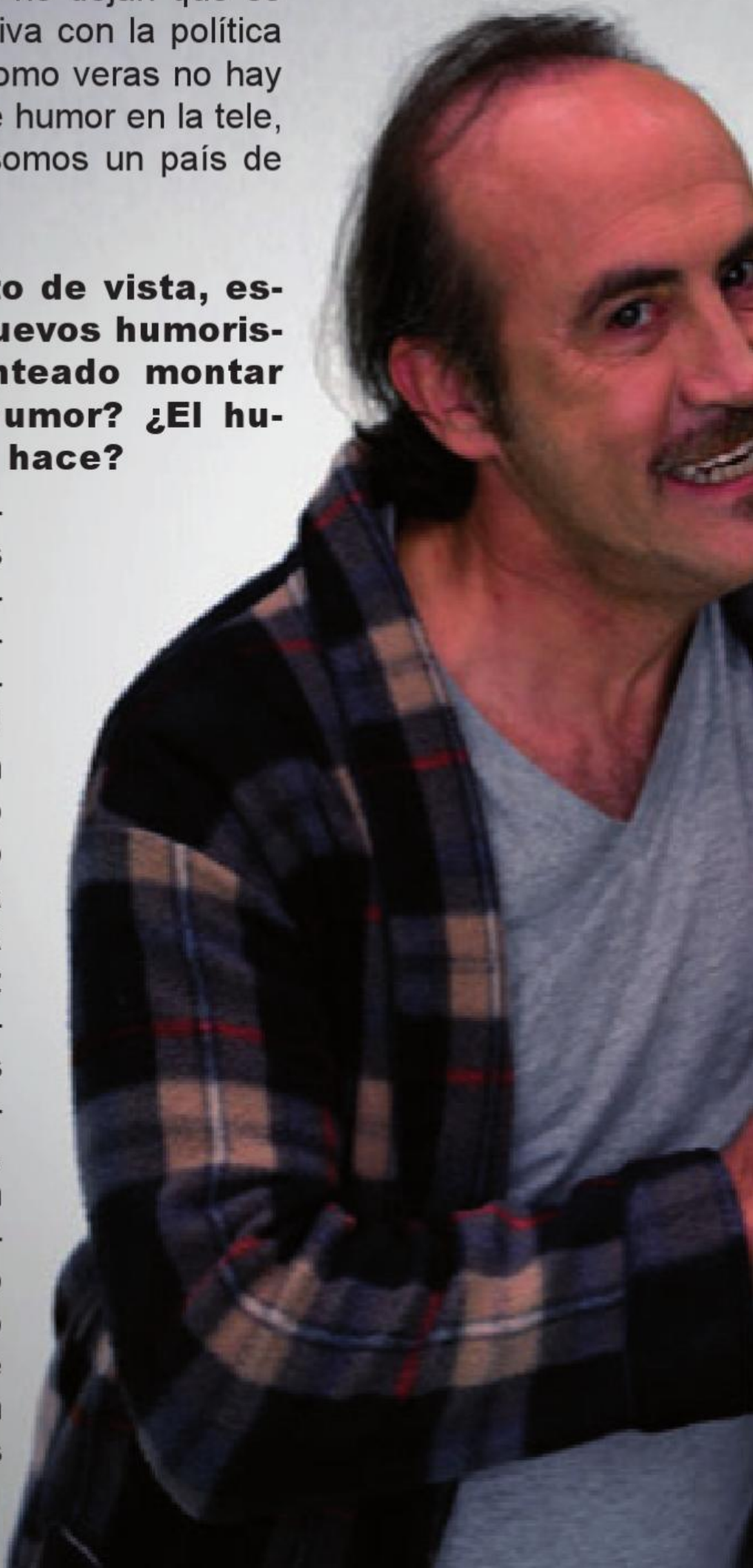
¿Cómo ves el mundo del humor en nuestro país?

Es un país gracioso y casposo, pero en el fondo sin mucho sen-

tido del humor, y que no dejan que se desarrolle y que conviva con la política y el poder, así que, como veras no hay muchos programas de humor en la tele, pero si de corazón, somos un país de melodramáticos.

Bajo nuestro punto de vista, estamos faltos de nuevos humoristas, ¿Te has planteado montar una escuela de humor? ¿El humorista nace o se hace?

Sobre todo hace falta que los humoristas que hay se les potencie y se les de trabajo. No somos muñequitos. En realidad el humorista es un actor y por supuesto debe estar preparado para todo incluso para apretar un gatillo. Ya Wenceslao Fernández flores, autor del bosque encantado en los años treinta se quejaba por ser humorista, de que no le trataran igual que cualquier literato, es un autentico coñazo de sambenito lo que la gente puede pensar de lo que es un humorista. En muchos





lugares de España todavía lo confunden con los bufones de la corte, en esas cosas se no ve el plumero, se no ve la pinta de republica bananera y cateta

Cuéntanos tu momento preferido de la obra

Son muchos toda la obra es preferida por me. Es una obra sin pretensiones, pero redonda.

¿Cine, teatro o televisión?

Cine es imposible, ahora dicen que si ruedas en inglés es otra cosa, pero bueno, teatro es lo más asequible y la televisión esta copada, por concursos y series históricas que según creo pagan muy mal.

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

Es un fenómeno inmediato, es la respuesta a la crisis, es la demostración de la creatividad
Frente a la estupidez.

¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Me parece estupendo y que siga muchos años. Todo lo que sea didáctica y promoción es positivo

Última obra teatral que has visto: Se infiel y no mires con quién

Última película: i LOVE NEW YORK

Último disco comprado: pero los discos se compran

Qué te sugiere el "No te rías que es peor": Una equivocación y un divertimento

UN SALUDO MOLTO FORTE PARA TODOS LOS LECTORES DE ESTA MAGNíFICA REVISTA




La música más romántica de
I LOVE FM
www.ilovefm.es
La Ra


ayer y de hoy sin publicidad.
dio Romántica
IMPULSO DIGITAL

POPY¡VAYA! YA ANDAS PREPARANDO LA SEMANA SANTA..CON TU CAPUCHÓN DE CUARESMA Y VIA CRUCIX..

¿ PREPARANDO
¡YO YA ME COL
LA PROCESIÓN
DEL DIA 29!



CARICATURISTAS.

POR MA

ANIM MALITOS

"LA PROCESIÓN VA POR DENTRO"..



Budín (PUDIN) de Falso Salmón

INGREDIENTES:

1 Kg. De pescado (merluza congelada puede ser, o lenguados)
2 cebollas medianas
5-6 huevos
Sal
Aceite de oliva
Pimienta recién molida
Puré de Tomates media lata o el puré de 3 o 4 tomates naturales bien maduros
Salsa Mayonesa (Optativo) Chorrito de leche o nata (Optativo)



ALEJANDRA FELDMAN
Tel.:+34 670 024 554 Fax:+34 914 010 144
EMail: informacion@cocinaconencanto.com

Procedimiento:

1º Freír la cebolla partida en juliana,
2º Desmenuzar el pescado, teniendo cuidado que no tenga espinas ni pieles.
3º Agregarle a la cebolla el pescado elegido, en trozos, durante poco tiempo (Luego va al horno y si está muy frito saldrá más seco).
4º Cuando lo vea un poco cocido, agregarle la salsa de tomates o puré y dejar cocer.
5º Salpimentar.
6º Agregar cuando esté un poco mas frío los huevos batidos con sal y pimenta.
7º Colocar en un molde untado con aceite de girasol u otro, espolvoreado de pan rallado.
8º Colocar en el horno a baño María 30 minutos a 180º.
También se puede colocar en el microondas, y microondearlo durante 10 minutos en la mitad de la potencia del microondas, y luego dos o tres minutos en el máximo de potencia. Pinchar con una aguja antes de sacarlo para comprobar que el huevo este cuajado. Dejar enfriar y desmoldar.
También, le puedes agregar unos guisantes, cuando hayas puesto la mitad de la preparación, y luego agregarle el resto. Puedes decorarlo luego como quieras, con mayonesa, o hasta comerlo caliente
Observaciones: Éste puding puede hacerse con todo tipo de pescado, pero siempre sin espinas ni piel. Añadirle gambas peladas y cocidas o fritas. La salsa de tomate puede utilizarse en poca cantidad para darle color y servirla a parte como la mayonesa.
Podemos sustituir éstas salsas por otras como la tártara.
Podemos hacerlo en la olla exprés en una flanera bien cerrada, poniendo agua (100 ml) en el fondo para hacer el Baño María .
Cuando la presión suba contar 15 minutos. Quitar presión y dejar enfriar.



www.Plan

Tu música..



eta28.com

.tu revista