



## ATLANTICO

Casa de comidas tradicional que vuelve a los orígenes de la cocina gallega: sencillez y calidad asesorada por el galardonado **Pepe Solla**. Ambiente marineró renovado en el que no faltan pescados ni mariscos, pero tampoco carnes, verduras y empanadas caseras. Barra de picoteo y una gran sala con techos altos. P.M.: 35 €. Calle de Velázquez, 31, 28001 Madrid T. 914 35 63 16 [www.atlanticocasadecomidas.es](http://www.atlanticocasadecomidas.es)

ATLANTICO  
Madrid

# GASTRO PRIMAVERA

Los restaurantes, productos y vinos que hay que conocer para triunfar esta temporada. Por **Álvaro Castro**

## SAULA

La compañía importadora, fabricante y distribuidora de cafés *premium* lanza un nuevo Arábica puro procedente de pequeñas plantaciones montañosas de cultivo ecológico. Envase de 250 g por 4,40 €. [www.cafesaula.com](http://www.cafesaula.com)



## IZADI LARROSA 2015

Esta nueva añada (y ya van tres) se ha elaborado solo con la variedad garnacha de cepas viejas plantadas a casi 790 metros de altitud, quizá, uno de los viñedos más altos de la D. O. Ca. Rioja. Su elaboración, la selección de las uvas y su cuidada imagen lo han convertido en un gran vino rosado. Un nuevo clásico básico. 6 €. [www.izadi.com](http://www.izadi.com)

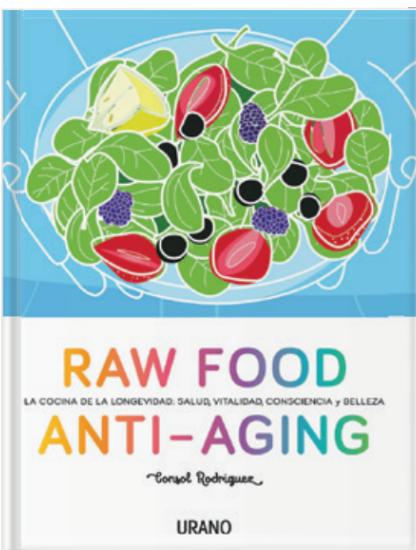
## TERESA'S

La primera propuesta de comida rápida flexiteriana en el panorama español. Zumos, ensaladas, sopas y cremas, tostadas, hamburguesas, tacos y pastelería casera vegana y sin gluten son solo algunos ejemplos de su oferta. Todo es económicamente asequible y sabroso, además de nutricionalmente saludable. Con el sello infalible de **Teresa Carles**. CPV. Carrer de l'Argenteria, 31, 08003 Barcelona T. 933 10 25 99 [www.teresasstairway.com](http://www.teresasstairway.com)

## ATRAPALLADA

Un clásico de la cocina gallega en la capital, ahora renovado por la propia familia fundadora. Calidad, cocina sincera y gran variedad de productos autóctonos. Del mar proponen zamburiñas, pulpo a la gallega con cachelos, percebes, bocaditos de merluza, rodaballo salvaje, bonito en escabeche, almejas a la sartén o arroz negro (los arroces son una de las especialidades) en paella con carabineros y vieiras. De la tierra y el campo ofrecen croquetas de queso de tetilla, chuletón de vaca vieja, huevos de corral con patata confitada y picadillo de jamón ibérico o churrasco, entre otras muchas delicias. Ojo con los postres gallegos, con las filloas como indispensable. Trato muy amable y familiar. P.M.: 35 €. Paseo de las Acacias, 12, 28005 Madrid T. 915 39 08 92 [www.restauranteatrapallada.com](http://www.restauranteatrapallada.com)

ATRAPALLADA  
Madrid



## RAW FOOD ANTI-AGING

**Consol Rodríguez**, formadora de alimentación crudivegana y cocina viva, firma una de las obras más completas, amenas y rigurosas que se han publicado sobre el crudismo o *raw food*, una práctica dietética que consiste en consumir alimentos de la manera menos elaborada posible, preferiblemente crudos, tal como la naturaleza los ha diseñado para nosotros. 35 €. [www.edicionesurano.es](http://www.edicionesurano.es)



## YOLK FROG

Esta graciosa rana de silicona, es en realidad un peculiar separador de yemas de huevo. Tan simple como apretar su vientre y la yema será rápidamente absorbida, separándola de la clara. Otro apretón suave y depositas la yema en otro *bowl*. ¡Más fácil imposible!. 10 €. [www.thekitchengiftco.com](http://www.thekitchengiftco.com)

