MERCADO CENTRAL



N°16 N°16 AGOZA DICIEMBRE 2023





Por una agricultura SOSTENIBLE



La plataforma SAI (Sustainable Agriculture Intiative Platform) es un organismo independiente que evalúa regularmente la sostenibilidad de las materias primas agrícolas de **TEREOS** en tres ámbitos: protección ambiental, gestión económica y gestión social.

Nuestra planta de Zaragoza:

100%



de los proveedores han recibido el certificado de SAI

80% **Q**

de ellos han sido clasificados como oro o planta

de PROXIMIDAD con nuestros agricultores







Consejo Editorial

Esther Pérez Albuixech Presidenta de la Asociación de Detallistas del Mercado Central

Fernando Benito Giménez Gerente del Mercado Central Lanuza

José Luis Alcázar Responsable de Comunicación de la Asociación de Detallistas del Mercado Central

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los datos, textos y fotografías sin autorización expresa del editor. LA REVISTA DEL MERCADO CENTRAL no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores.

Editorial

Mercado Central: desafío 2023

2023 ha supuesto un desafío excepcional para el Mercado Central Lanuza, pero la resiliencia ha sido la nota dominante entre nuestros detallistas y sus colaboradores. En medio de una difícil situación económica marcada por la subida de precios, los comerciantes han demostrado un admirable esfuerzo para contenerlos, salvaguardando así el espíritu del mercado y el compromiso con sus clientes.

En junio de este año que se acaba, conmemoramos con orgullo el ciento veinte aniversario de la inauguración del mercado. Un siglo y dos décadas de historia que han forjado la identidad del Mercado Central como un punto de referencia fundamental en la vida de la ciudad. Así conmemoramos el aniversario por todo lo acto, con bailes, jotas y una exposición fotográfica con parte de nuestro archivo histórico.

La modernización siempre ha sido una constante para mantener el atractivo del mercado, y en 2023 hemos dado un paso significativo hacia el futuro. La renovación del portal web del Mercado Central ha sido un hito destacado, puesto que además de contar con un enlace para realizar compras cómodamente desde casa, el portal se ha visto ahora enriquecido con una experiencia de visita virtual que acerca aún más a nuestros clientes a la esencia del mercado, incluso cuando la distancia física pueda ser un obstáculo.

La gastronomía de ayer y de tiempos pretéritos ha sido el centro de numerosos eventos en nuestras instalaciones de la planta semisótano a lo largo del año. Hemos celebrado con entusiasmo la riqueza de los productos que se ofrecen en nuestras tiendas, destacando la diversidad culinaria que nos define. Estos eventos han sido no solo una delicia para los paladares, sino también una oportunidad para destacar la calidad y autenticidad de lo que ofrecemos.

El compromiso con la comunidad va más allá de los límites del mercado. En un esfuerzo por fomentar la conexión entre los ciudadanos, el Mercado Central ha patrocinado diversos eventos deportivos y culturales a lo largo del año. Este respaldo no solo fortalece nuestros lazos con la ciudad, sino que también subraya nuestro compromiso con el bienestar y la vitalidad de la comunidad.

En este diciembre de reflexión y celebración, el Mercado Central se enorgullece de mirar hacia atrás y ver cómo ha enfrentado los desafíos con determinación. Con la mirada puesta en el futuro, seguimos comprometidos con la excelencia, la tradición y la innovación que han sido el sello distintivo de este icónico mercado. ¡Que la luz del nuevo año ilumine nuestro camino y nos aporte esperanza, paz y prosperidad para todos!

En este número...

03	Editorial	80	Planes Ibercaja
04	Proyecto Gastro Zity 2024	10	Directorio
06	Calendario 2024	14	Recetario



Gastro Central



Gastro Central del Mercado Central de Zaragoza, y la escuela de cocina Azafrán quieren que 2024 sea un año de impulso a la gastronomía y a la cocina con alimentos de calidad.

Proponemos colaborar a otras entidades zaragozanas y aragonesas en la plataforma Gastro Zity, como espacio de colaboración y lanzadera de iniciativas relacionadas con la educación alimentaria sostenible.

Pondremos en marcha a lo largo de año talleres prácticos de cocina y actividades para todas las edades descubriendo lo mejor de nuestros alimentos que se encuentran en los puestos del mercado Central. Queremos que todos aprendan a cocinar... cocinando

Objetivo: que Zaragoza sea cada días más y mejor una ciudad sana, sostenible, saludable, sincera, sensorial, solidaria, sabrosa...

Las líneas en las que puede participar Gastro Central dando vida a:

- la cocina divertida
- la cocina joven
- la cocina sana
- la cocina sostenible

La cocina divertida

Dicen que cada día hay menos gente que practica la cocina porque se dice que no tenemos tiempo. Es una mala excusa que no nos convence. Lo podemos entender si tienes que cocinar por obligación, por necesidad de alimentarte. Cambia el chip.

Diviértete.

Porque comer, lo que se dice nutrirte lo vas a hacer por obligación. Si cocinas por ocio y diversión todo será muy diferente. Somos muchos los que opinamos que las artes culinarias están al alcance de todos y podemos plantearlo como un entretenimiento. De esta manera todo cambia.

Te vamos a proponer talleres de cocina de nivel iniciación y para amantes del mundo gourmet con profesores acreditados. Para cocinar en familia, incluso desde tu propia cocina usando Internet. Pero antes podrás conocer y comprar los alimentos en el mercado, sus calidades y variedades, para que puedas después darles el mejor tarto culinario. Ahí está el secreto del éxito.

La cocina joven

De manera especial estamos organizando talleres de cocina para los más jóvenes. La cocina no tiene edades.

La idea es que no se pierda la cultura gastronómica de nuestra tierra ante el empuje de otras propuestas gastronómicas que llegan de fuera impulsadas por grandes empresas de restauración y con planes estratégicos de marketing destinados a consumidores jóvenes y adolescentes, sobretodo.

Las nuevas propuestas son compatibles y enriquecen la oferta de alimentación en casa y en los restaurantes. Pero no queremos que se impongan nuevos usos y gustos. La riqueza tradicional de nuestra gastronomía no puede desaparecer. Siempre ha sido rica, variada, sostenible, accesible.

Pero para que nuestra gastronómica siga siendo importante necesita evolucionar y adaptarse a los nuevos tiempos. Nuevas técnicas, nuevos alimentos, nuevos sabores, nuevas posibilidades que se pueden aprovechar.

Y sobretodo perseguimos que sean los jóvenes los que cocinen como una actividad habitual. Pueden ser los protagonistas de los platos que les gustan ayudándoles a preparárselos por sí mismos.

La cocina sana

No basta con decir que la alimentación debe ser saludable. Todos estamos de acuerdo en que la alimentación incide positiva o negativamente en la salud y el bienestar. Pero si estamos de acuerdo ¿por qué sigue habiendo malos hábitos? algo tendremos que hacer para modificarlos. O al menos reducir los riesgos. Vamos a dar un paso más. Proponemos que el proceso de mejora se complete con la práctica culinaria, mucho o poco. Nos gustaría que todos los zaragozanos cocinaran en alguna ocasión porque es la mejor manera de apreciar los alimentos cocinados y de ser protagonistas en conseguir hábitos alimentarios saludables y al mismo tiempo satisfactorios. Hay mucho donde elegir.

Nos dirigimos a todo tipo de personas.

- Por una alimentación desequilibrada, contra el sobrepeso y contra el sedentarismo
- De apoyo a reducir los efectos de diferentes patologías como la diabetes, la hipertensión, apoyo al tratamiento contra el cáncer, etc..

De manera más especial vamos a ,participar en el programa Alimentación y Trabajo de Empresas Saludables que se dirige a ayudar a reducir los índices de absentismo y a colaborar en el bienestar de los trabajadores y las relaciones laborales en la empresa.

Muy pronto ofreceremos más información.

La cocina sostenible

La alimentación y la cocina son actores importantes en la sostenibilidad. Muy importantes. Hablar de sostenibilidad no es sólo preocuparse por el cuidado del medio ambiente. Ahorrar en energía y aprovechar los restos es importante. Y también poner atención a los alientos de proximidad como hacen los detallistas del mercado, junto a la preocupación por las personas, los trabajadores, etc.

Nos integramos en una plataforma colaborativa del conocimiento gastronómico y culinario que sirve de apoyo local para alanzar el Objetivo de Desarrollo nº 17 de crear alianzas temáticas sobre aspectos concretos.

Gastro Zity quiere que Objetivo: que Zaragoza sea cada días más y mejor una ciudad sana, sostenible, saludable, sincera, sensorial, solidaria, sabrosa... Y el Mercado central queremos ser uno de los actores principales.

También contamos con aliados como los Gastro Sitios, la Fundación Restaurantes Sostenibles, la Fundación Grande Covián, la CEOE Aragón, asociaciones de diabéticos y contra el cáncer, productores de alimentos, la Huerta de Zaragoza, la Cofradía de la Borraja, etc.



Resultados finales

Talleres prácticos y demostraciones de cocina, catas, encuentros con expertos, jornadas temáticas, y más actividades participativas y sabrosas.

¿Cómo puede estar informado de las novedades? Síguenos en las redes sociales y en nuestra página web.

https://www.facebook.com/search/top?q=merca-do%20central%20zaragoza

https://www.instagram.com/mercadocentral_zgz/ https://www.mercadocentralzaragoza.com/

Tu mercado siempre contigo

2024

Calendario de los mercados

ENERO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

FERRERO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

MARZO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ABRIL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

MAYO

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

JUNIO

1 2 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30







Tu mercado. siempre contigo

2024

Calendario de los mercados

JULIO

					6	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	or its	ar_		

AGOSTO

			. 1	2	3	4
5	6	. 7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
4		# ±			200	

CTUBRE

			,		IODIAL				
	1	2.	3	4	5	6			
7	8	9	10	11	12	13			
14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30	31						

30

NOVIEMBRE

-				1	∉ 2	3
4	, 5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31		A		1	1







La importancia del ahorro futuro: planes de pensiones de empleo y de autónomos.

Con treinta y cinco años de experiencia, la gestora de planes de pensiones de Ibercaja, Ibercaja Pensión es una entidad especialista en ahorro para la jubilación, que posee un modelo de gestión orientado al cliente, basado en el asesoramiento, rentabilidad e innovación, que le ha permitido posicionarse como la tercera gestora nacional por volumen de patrimonio gestionado en planes de empleo.

La profesionalidad y metodología de trabajo, junto al conocimiento del cliente y acompañarle en el recorrido, han situado a la gestora de planes de pensiones de Ibercaja como un referente en el sector. Actualmente, Ibercaja Pensión ocupa el tercer puesto en el ranking sectorial de planes de empleo por volumen administrado, 4.300 millones de euros, que supone el 12,18% de cuota de mercado. La gestora de planes de pensiones de Ibercaja administra 2 de los 10 planes de empleo con mayor volumen de patrimonio del país.

A cierre de septiembre, Ibercaja volvía a posicionarse como una de las entidades líderes en planes de empleo, según los datos trimestrales publicados por Inverco. A esta fecha, los planes gestionados por la entidad ocupan cuatro de los seis primeros puestos en rentabilidad a 1 año, dentro de los 25 planes de empleo más grandes del sector por patrimonio administrado. Ibercaja Pensión es, además, una de las cinco entidades seleccionadas para gestionar los fondos de pensiones de empleo de promoción pública (FPEPP), un hecho que avala la destacada posición de la gestora en el sistema de empleo.

En el marco de esta especialización, Ibercaja dispone del servicio *Plan Empresa y Futuro*. Se trata de un servicio global dirigido a las empresas que, además de dar a conocer las ventajas que los planes de pensiones de empleo aportan a las empresas y a sus trabajadores, ofrece acompañamiento y asesoramiento en todo el proceso de constitución de su plan de empleo, así como un seguimiento continuado a lo largo de toda la vida del mismo.

En este mismo marco, en el último trimestre, lbercaja Pensión ha lanzado dos planes de pensiones de empleo dirigidos a los más de tres millones de trabajadores autónomos en España.

Estos productos permiten a este colectivo de trabajadores acceder a las ventajas fiscales que ofrecen los planes de empleo, pudiendo ampliar sus aportaciones anuales y desgravación hasta los 5.750 euros, frente a los 1.500 euros de límite permitido por los planes de pensiones individuales.

El funcionamiento de estos planes de empleo para autónomos es similar a uno individual: las aportaciones son voluntarias, pueden ser únicas o periódicas a lo largo del año, y se pueden realizar en la oficina del cliente o a través de su banca digital o la APP de banca móvil, al igual que la contratación. Así, este producto mantiene para el autónomo la flexibilidad de un plan individual, pero añadiendo una mayor ventaja fiscal y unas comisiones de gestión muy competitivas.

Ibercaja ofrece una promoción de bienvenida a la que tendrán acceso quienes contraten un plan de pensiones de autónomos, cuyas condiciones pueden consultarse directamente en la Entidad.





CONCIERTOS

EXCELENTIA

AUDITORIO DE ZARAGOZA



29 DIC | 19:00h GALA DE ÓPERA Y ZARZUELA EN NAVIDAD



6 ENE | 19:00h JOHN WILLIAMS Y LO MEJOR DE DISNEY



27 ENE | 19:00h ÓPERA: LA BOHÈME DE PUCCINI



24 FEB | 19:00h GRANDES COROS DE CINE: MORRICONE, ZIMMER & WILLIAMS



Taquillas Auditorio y cajeros Ibercaja • auditoriozaragoza.com • www.fundacionexcelentia.org

VENTA DE ENTRADAS









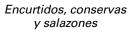
Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14:30 horas.

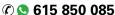


ALIMENTACIÓN VARIA



ALBERTOY YOLANDA











ENCURTIDOS 26 CÉSAR GADEA



Bacalao, encurtidos y conservas

© 976 443 447 **655 474 724**





Frutos secos, especias, legumbres, infusiones y tés, productos Gourmet, mieles, comida liofilizada

🕜 🕓 639 164 743





📻 餇 🖪 🗷 latiendadeidoya@gmail.com



FRUTOS SECOS **SOLANILLA**

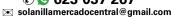


Establecimiento especializado en la venta de frutos secos a granel de alta calidad. Amplia selección de frutas deshidratas, legumbres nacionales, especias, semillas, dulces y productos de Aragón



© 5 623 037 267



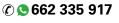




PANADERÍA SAN BLAS



Pan, repostería, herboristería



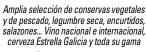


admin@mipanaderiaonline.com

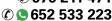


REZUSTA

REZUSTA



© 976 211 471



sara@rezusta.com



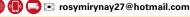
EL BUEN SABOR

Productos típicos de Aragón. Entre otras especialidaddes: Mieles y sus derivados, Frutas de Aragón, repostería, vinos y souvenirs

© 976 298 576











SERVICIO

QUESTO BACALAOS PIL PIL 65

Puesto de venta especializado en bacalao en salazón, lo importamos directamente de Islas Feroe desde 1989

🕜 🕒 661 351 308



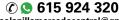
Iuisargonr@hotmail.com

QUESTO QUESTO 68 69

FRUTOS SECOS SOLANILLA



Establecimiento especializado en la venta de frutos secos a granel de alta calidad. Amplia selección de frutas deshidratas, legumbres nacionales, especias, semillas, dulces y productos de Aragón





▼ solanillamercadocentral@gmail.com











A DOMICILIO

RESTAURACION





Un recorrido por el recetario universal, basado en ingredientes frescos del propio Mercado en formato ensalada o cocinados bajo inspiración oriental.

Todo ello, gracias a nuestra gran plancha de acero, la verdadera protagonista de este espacio al más puro estilo Teppan Yaki.

Disfruta de unas sabrosas y saludables verduras, carnes o pescados a la plancha, combinados con arroz ¡Y no te pierdas nuestra especialidad: una deliciosa hamburguesa de sepia!

28

Comenzar la mañana con un chocolate con churros recién hechos, con el sabor y la calidad de siempre. Todo un ritual que cobra sentido en esta parada obligatoria del Mercado Central de Zaragoza. Una parada que, sin darnos cuenta, puede alargarse



todo el día. El desayuno deja paso al vermú, la comida y también la cena, con una sabrosa carta de bocadillos y raciones, además de patés gourmet, dulces y la marca de la casa: una amplia carta de tortillas rellenas de autor. Y todo con materiales de primrera calidad, donde el sabor a lo auténtico define todas nuestas recetas.

www.rombozentral.com f @rombozentral @ @rombo_zentral





Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9:00 a 14:30 horas.



ELENA LUMHINITA **NICOARA**

Panadería, pastelería y alimentación varia

© 642 963 331





electronico-elenaluminitanicoara@gmail.com





CARNES LORVI



Especialistas en carne y servicio a domicilio propio. Pedido por whatsapp o tienda online.

© 976 442 409



info@carneslorvi.es



CARNICERÍA HNOS. PUEYO



Elaboración propia de embutidos. HNOS. PUEYO Carne de potro. Especialidad en chuletones (Angus, potro, Carnes La Finca)

© 976 438 683









CARNICERÍA M.M. MIRANDA



Elaboración de embutidos casera. Ternasco propio, criado y sacrificado a mano. Ternera propia, criada y sacrificada en casa

© 976 047 366

© 645 843 284



CARNICERÍA M.M. MIRANDA



Elaboración de embutidos casera. Ternasco propio, criado y sacrificado a mano. Ternera propia, criada y sacrificada en casa

© 976 047 366 © 645 843 284

QUESTO

32

OSCAR Carnes de ternera asturiana y gallega.

Ternasco de Aragón. Embutidos artesanos, fabricación propia

CARNICERÍA



) (1) (2







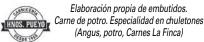




© 600 892 642



CARNICERÍA HNOS. PUEYO



© 976 438 683



ANTONIOY MERCEDES



Maestros del corte en Ternasco de Aragón, vaca, cerdo D.O. Teruel. Disponemos de pago con tarjeta física, móvil, pulsera, Bizum. Pedidos por Whatsapp en horario comercial, con 24 horas de antelación.

© 976 441 353

© 691 483 181 ■ langoan37@gmail.com



CARNICERÍA ANGEL PUIG



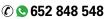
Especialistas en ternera y ternasco de Aragón. Elaboración propia de embutidos selectos

© 976 440 835

© 686 807 795









VALENTÍN CANTALAPIEDRA



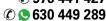
OUESTO

42

Ternasco y ternera de Aragón. Cogemos pedidos por Whatsapp de un día para otro, sin esperas

© 976 441 427





OUESTO 45

CÁRNICAS DUBON



Embutidos artesanales, frescos y cocidos, de fabricación propia y carnes frescas de ternera y cerdo

© 976 440 998 © 608 032 360



CARNES PACO EL RIOJANO



Embutidos y adobos caseros, salchichas trufa natural, cerdo Ibérico, ternera Asturias nacida y criada, toro de lidia

© 976 441 141 © 639 762 402



anacalleja12@gmail.com



ALEJANDRO REDONDO



Cerdo Duroc, Ternera del Pirineo y productos de Soria (Ólvega).

© 605 219 327 © 615 409 692 CHARCUTERÍA 29

MONTORI Y BARRANCO



Venta de productos de Charcutería Tradicional al Corte. Jamón Serrano. Jamón Ibérico. Jamón D.O Teruel.



(a) (b) 💌 montoriybarranco@gmail.com

© 976 438 487 © 686 710 245



QUESTO

38

LA CHARCUTERÍA **DE ANTONIO**



Especialidad en jamón D.O. e Ibérico. Quesos nacionales y de importación.

© 976 440 162 © 627 435 932



■ asg100111@hotmail.com



MONTORI Y BARRANCO



Venta de productos de Charcutería Tradicional al Corte, Jamón Serrano. Jamón Ibérico. Jamón D.O Teruel.

© 976 438 298 © © 686 710 245



🦲 餇 🔼 💌 montoriybarranco@gmail.com

QUESTO 46

O Chann

CONSTAN

CONSTAN



© 976 440 688 © 658 036 373





CHARCUTERÍA MIGUEL ÁNGEL



Venta de embutidos jamones, quesos y fiambres Servicio de envasado al vacío.



© 677 153 968





Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9:00 a 14:30 horas.



CHARCUTERÍA CARMEN

Jamones y quesos

© 663 490 055







PAGO CON MÓVIL





Jara

FLORES JARA

Sept.

Flores Jara es un espacio donde puedes encontrar plantas, centros de flores y ramos

© 876 041 582

© **625 075 500**

© **654 886 529**

FRUTAS Y VERDURAS



FRUTAS PATRI Y JUAN-K



Gran apuesta en calidad precio, aquí además de comprar con confianza pasará un rato muy entretenido



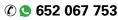
© **608** 765 689

patri_ara20@hotmail.com



FRUTAS y **VERDURAS** EVA MAQUEDA

Frutas selectas





EL REY DEL CARACOL



Ajos, frutas y caracoles

FRUTAS Y VERDURAS • (2) (3) 677 88 88 36







GARDENIERS Centro especial de empleo de Atades

Agricultura ecológica en Zaragoza.



origen organico

© 689 471 272



□ gardeniers.mcentral@atades.org



FRUTAS JAVIY SILVIA



FRUTAS © 630 451 519



FRUTAS FURRUCHAGAS

Frutas y verduras

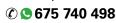
© 976 316 303

© 9645 013 521



FRUTAS LOS POCHOLOS

Frutas v verduras









FRUTERÍA JUAN PÉREZ

Frutas y verduras

© 648 532 582





MARTIN & MARIFE

Más de 50 años de antigüedad en el Mercado Central. Comercialización de frutas y verduras locales, nacionales e internacionales de primera calidad

© 976 280 565 © 665 836 249

™ marife-sati@hotmail.com

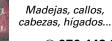








MENUCELES CRISTINA



© 976 442 397 © 610 756 990



ANTONIO Y MERCEDES



© 976 440 640 © 627 447 623

▼ tobescar1974@gmail.com



MENUCELES LUMI



Menuceles y casquería

© 9666 809 439



RESTAURACIÓN



Un suculento mordisco de auténtica brasa para los paladares más exquisitos. ¡Y con la mejor carne de la ciudad! Para algo estamos ubicados dentro de un mercado...



Hamburguesas, brochetas, pizzas, chuletón sagital y un sinfín de opciones para los más carnívoros ¡y también los más veggies! Y para acompañar: huevos rotos, papas o unas ricas gambitas.

¡Vive una explosión de sabor bajo el crepitar del fuego!



El puesto más "canalla", donde disfrutar de una amplia carta de coctelería premium y los bocados de sabrosuras más selectas



Empanadillas de sorprendentes sabores, coquetos postres y mucha inspiración aragonesa para maridar con las fórmulas líquidas más chispeantes. El rincón perfecto para disfrutar del vermú, el af-terwork y de la primera (segunda, tercera,...) copa de tarde o de noche. Cualquier hora es buena para "un poco de mambo". Y avisamos: produce . adicción..







Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14:30 horas.





PESCADOS JOSÉ LUIS

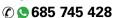


Pescados, mariscos y congelados. Tres generaciones a su servicio

© 976 281 959









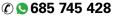
PESCADOS JOSÉ LUIS



Pescados, mariscos y congelados. Tres generaciones a su servicio

© 976 281 959







JUANJO Y BEGOÑA

Pescados y mariscos

© 976 433 823

© 675 906 812





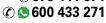
PESCADOS Y MARISCOS CHUECA

Pescados, mariscos y congelados

© 976 441 671









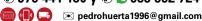
PESCADOS Y MARISCOS PEDRO



Especialidad en vender y trabajar pescado y marisco selecto nacional e importado, y la mejor relación calidad precio

© 976 441 180 v © 🕒 683 552 724







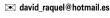
Gran variedad de pescados



© 9680 127 364

© 680 127 365







MARE SÁNCHEZ



Amplia gama de alimentos congelados, especializados en mariscos y pescados. Además de diferentes tipos de croquetas

© 683 278 307









PABLOMAR

Pescados y mariscos

PABLAR

© 976 441 438 © 635 866 530







MAMÁTERE



© 976 405 939

© 676 112 978



POLLERÍA



MAMATERE



Pollería v platos cocinados

© 976 405 939 © 676 112 978





POLLERÍA JULIA



Venta de aves, caza, elaboración de productos caseros, salchichas, hamburguesas, precocinados y rellenos

© 9764 40 105

© 618 127 376



POLLERÍA OLGA



© 876 041 399

© 652 035 552







Pollería v platos cocinados

© 976 405 939 © 676 112 978



POLLERÍA OLGA



Pollería

© 976 444 739 © 625 881 869

© 645 372 176



LA FLOR DE ARAGÓN



Aves selectas, precocinado casero y platos preparados

🕰 🕓 699 001 207

El recetario del Mercado

GARBANZOS Casa Mestre

Receta de Rubén Martín del restaurante "La Flor de Lis" de Zaragoza



Ingredientes (4 personas)

- 350 g de garbanzo de Osia
- 300 g de morro de ternera
- 100 g de chorizo picado
- 150 g de hueso de jamón
- 1 kg de pata de ternera
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate grande
- 10 g de pimienta en grano
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino
- Piparras "Legado de Ascara"

Elaboración

- En una olla cubrir de agua la pata, el morro y el hueso de jamón con sal, unas hojas de laurel y un chorro de vinagre. Lo mejor es cocinarlos en olla a presión durante 40 minutos. Después enfriar y cortar en trozos de un tamaño que nos podamos meter en la boca. Reservar el agua de cocción.
- Por otro lado, cocinar los garbanzos previamente remojados unas 12 horas. Al ser tan pequeños, no es necesario tenerlos mucho tiempo ni a remojo ni en cocción, con una media hora estarán tiernos. Pueden cocinarse con sal, laurel y una cebolla entera.
- En una olla preparamos un sofrito con todos los vegetales picados muy finos (cebolla, un diente de ajo y pimiento rojo) y el aceite de oliva. Después añadiremos el chorizo picado, pimentón y sal. Por último, añadiremos la pata y el morro picados y dejaremos cocinar unos 10 minutos.
- Para terminar, introducir los garbanzos y una buena parte del agua de cocción que habíamos reservado, dejamos que se integre todo y servimos con unas piparras "Legado de Ascara" picadas.

www.larrad1928.com

Encuentra todas las soluciones para tu empresa en un mismo lugar



oficina@graficaslarrad.com
948 820 973

Envíanos un correo

Llámanos







HACE FALTA VALOR

MARÍA LÓPEZ Bitbrein JOSÉ ANTONIO BRIZ Grandes Vinos y Viñedos LAURA CARRERA

LIDIA VICENTE

ÁLVARO ANTOÑANZAS



EL VALOR DEL EMPRESARIO



Descubre el auténtico valor

