

REM DE TRAMUNTANA



Número 12

Desembre del 2009

BUTLLETÍ DEL XON'S REM EMPURIABRAVA

www.xonsrem.cat / elbutlleti.xonsremempuriabrava@hotmail.com

També estem al Facebook

EDITORIAL

SUMARI:

EDITORIAL

SOPAR FINAL DE
TEMPORADA

RECEPTA DE REM

ACTIVITATS

*Properes
activitats*



Amb aquesta edició el butlletí del Xon's Rem Empuriabrava, el Rem de Tramuntana, compleix un any d'existència. Gràcies a tots els que ens llegiu cada mes, hem aconseguit que aquest butlletí apropi l'esport del rem a molta gent, i esperem poder-ho fer al llarg de moltes més temporades. Esperem que la informació que rebeu al butlletí us serveixi per seguir la trajectòria d'aquest club de rem, que en pocs anys de vida ha aconseguit ser un dels capdavanter dins el rem; i esperem també haver-vos encomanat una mica la mateixa passió que sentim tots els remers per aquest esport. Des de l'edició d'aquest butlletí, volem agrair també la col·laboració de totes les persones que han fet possible aquest projecte. Moltes gràcies a tots!!



ACTIVITATS

SOPAR DE FINAL DE TEMPORADA

Com cada any la temporada s'ha acabat i el nostre patrocinador ofereix un sopar a tots els remers i socis del club. El sopar es va celebrar el passat dissabte 21 de novembre a l'Hotel Xon's d'Empuriabrava. Hi van assistir tots els equips dels club (veterà masculí i femení, sènior masculí i femení i cadet femení) i va ser el moment de fer balanç i celebrar tots junts les victòries que el Xon's Rem Empuriabrava havia aconseguit al llarg de tota la temporada de rem.

Com cada any s'ofereix un regal al nostre patrocinador per agrair-li el suport que ens dona any rere any. Igualment el patrocinador també premia els remers i remeres del club cada any amb un regal. Després dels regals i els reconeixements dels remers i entrenadors d'aquesta temporada només falta esperar que aquest nou any que comencem porti grans èxits al nostre club.

Fins la temprada que ve!



El regal del club al nostre patrocinador, l'hotel Xon's d'Empuriabrava



L'equip veterà femení



CUINA

Llagut de mil fulls amb pasta en un mar de patata Una recepta de Gonzalo López

- Ingredients (4persones):
- 2 grans d'all
 - 2-3 cullerades de farina
 - 2 làmines de pasta fullada
 - 100 g de pasta de colors
 - 200 g de cansalada
 - 200 g de xampinyons
 - 100 g de formatge
 - 24 palets de pa
 - 1 ceba tendra
 - 2 patates
 - ½ l de llet
 - aigua
 - oli d'oliva
 - sal
 - nou moscada
 - julivert



Elaboració:

Posa a coure les patates amb pell en una cassola amb abundant aigua i sal. Deixa que es cuinin durant 25 minuts. Pela-les, passa-les per un passapuré, i afegeix-hi una mica del caldo de cocció de les patates i julivert picat. Reserva el puré.

Forra amb pasta fullada uns motlles (amb forma de "llagut"), omple'ls amb cigrons (perquè la pasta fullada no pugi) i retalla la pasta fullada que sobresurti de les cantonades. Punxa amb una forquilla la pasta fullada que els cigrons no cobreixin (també perquè no pugi) i posa-ho al forn a 200° C, durant 20 minuts. Retira els cigrons (guarda'ls per una altra ocasió com aquesta) i reserva-ho.

Pica els grans d'all i la ceba tendra i enrosseix-ho en una paella. Quan agafi color afegeix-hi la cansalada picada. Quan la cansalada estigui una mica daurada afegeix-hi també els xampinyons en làmines. Deixa-ho coure a foc moderat fins que estigui tot ben cuit.

Posa a coure la pasta en una cassola amb abundant aigua i sal. Deixa que es cuini durant 6-7 minuts. Escorre-la, refresca-la i reserva-la.

Posa una mica d'oli en una cassola i afegeix la farina. Ofega-ho bé i incorpora-hi la llet de mica en mica i sense deixar de remenar. Condimenta-ho amb sal i nou moscada. Cuina-ho a foc suau durant 10-12 minuts (fins a obtenir una beixamel lleugera). Barreja la beixamel amb les verdures cuites i la pasta. Barreja-ho tot bé i omple els llaguts. Empolvora-ho amb formatge ratllat i gratina-ho durant 2-3 minuts (fins que s'enrosseixi el formatge).

Serveix al fons del plat el puré de patata i col·loca-hi a sobre el llagut i els palets de pa simulant els remes.

BON PROFIT!



ACTIVITATS

Activitats del mes de desembre del 2009

12 i 13 desembre: V Abierto Andalucía (Sevilla). Info: <http://www.remcatalunya.org>

19 desembre: II Regata Promoció 2009-2010 (Castelldefels) Info: <http://www.remcatalunya.org>

6 desembre: Marxa de la Fira de Sant Nicolau (Sant Esteve d'en Bas). Caminada o marxa popular. Info: <http://www.marxegarrotxa.jimdo.com>

13 desembre: Marató per La Marató de TV3 (Girona). Info: <http://www.elskekorrenmolt.org>

13 desembre: Marxa de l'IES de Vilafant (Vilafant). Pista. Info: <http://www.xtec.cat/iesdevilafant> (pista)

19 desembre: Eco Mitja Marató Osona@ Corre Ciutat de Vic (Vic) Info: <http://osonacorre.cat/>

27 desembre: Sant Silvestre de Lloret La Sansi 3 (Lloret de Mar). Cursa de fons en ruta (asfalt). Info: <http://www.lasansi.com/>

31 desembre: Sant Silvestre Cadaqués (Cadaqués). Cursa de fons en ruta (asfalt). Info: <http://www.sansilvestrecadaques.com/>

31 desembre: 5a Cursa de Sant Silvestre de Girona. Info: <http://www.girona.cat/esports>

31 desembre: Sant Silvestre Ribatana (Ribes de Freser). Cursa de fons en ruta (asfalt). Info: <http://www.vallderibes.cat>

LOTERIA DE NADAL

Si vols loteria del Xon's posa't en contacte amb nosaltres a elbutlleti.xonsremempuriabrava@hotmail.com o a través del Facebook i te la farem arribar!!

 <p>XON'S REM EMPURIABRAVA</p>	Lotería Nacional	SORTEIG 102/09
	10.116	DATA DEL SORTEIG 22-12-09
El portador d'aquesta participació juga 4,16 Euros en el núm. indicat, pel sorteig del dia 22 -XII-2009		N.º de Participació 0932
DIPOSITARI: XON'S REM EMPURIABRAVA		Loteria adquirida a:
Aportació: 0,84		
En cas de premi es pagarà a: BANC SABADELL ATLANTICO - EMPURIABRAVA		Adm. núm. 1 de Roses
CADUCA ALS TRES MESOS - TOT TALÓ MALMÉS SERÀ NUL		cf. St. Sebastia, 79
		Tel. 972 25 63 64
		17480 R O S E S
		www.loteriaserra.com