Venganza calculada

COLUMNADA POR LA CRÍTICA como digna heredera de aquellos grandes relatos televisivos de los años 80, como *Dinastía* o *Falcon Crest*, la nueva serie *Revenge* ha sido reconocida a una de sus intérpretes –la talentosa Madeleine Stowe (*El último mohicano*)– en el apartado que escoge a las mejores actrices del año en los Globos de Oro. Como su título adelanta, lo que cuenta es la historia de una venganza programada. La que va a llevar a cabo la joven Emily Thorne, que bajo identidad secreta se integra en Los Hamptons, un paraíso para millonarios y celebridades situado en la Costa Este norteamericana. Muchos de los que allí viven participaron en un complot que llevó a su padre a la ruina, e indirectamente a la muerte, siete años antes. Una conjura encabezada por la sofisticada Victoria Grayson (Stowe), ex amante del fallecido. Como si del mismísimo Conde de Montecristo se tratara, la resentida muchacha conseguirá, mediante un muy bien trazado plan, que sean expulsados de la hasta ahora alegre comunidad quienes traicionaron a su familia, con el fin de arrinconar a la principal causante de su desgracia. La actriz Emily van Camp, popular gracias a la serie *Cinco hermanos*, da vida a la vengativa protagonista. Michael Nathy, su creador, ya demostró su buen hacer en el terrible del melodrama, gracias a la (*sweet*) THE O.C. **Juan Luis Álvarez**

Título *Revenge*. **Creador** Michael Nathy. **Intérpretes** Emily van Camp, Madeleine Stowe, Gilles Marini. **Género** Drama melodramático al estilo de las grandes saga familiares televisivas de hace tres décadas. **Emisión** Fox

Jazz de proximidad

HAY TANTO TALENTO en estos dos discos, que duele la invisibilidad con la que se trata al jazz que hacen los artistas españoles. Ignasi Terraza es uno de los grandes pianistas de este país, su trío es un alarde de swing, corazón y alma. Con Susana Sheiman derrocha sensibilidad, elegancia y sustancia. Además, ha creado su propio sello discográfico (Swit Records), que cuida el disco con un gran trabajo de impresión y edición. Estos dos discos pueden abrir muchos ojos y oídos; son dos registros diferentes, pero absolutamente seductores. El disco en trío gustará a los buenos aficionados, y el grabado con Susana fascinará a todos los públicos. Dos maravillas, créanlo. **Jordi Turtós**

Autor Ignasi Terraza Trio. **Título** *Live at the Living Room. Bangkok.*

Autor Susana Sheiman & Ignasi Terraza Trio. **Título** *Swing Appeal.*

Calamar con sorpresa

ESTA ES UNA DE AQUELLAS recetas creadas por excelencia de las que cada uno tiene su propia versión. El calamar puede estar relleno de carne, de marisco, de verduritas, de cualquier combinación de lo anterior. Se trata de un sofisticado caja anatómica permite con facilidad que, cocinado, pueda incluir los más variados ingredientes. Una característica que me lo pone con otros tipos de pescado. El resultado nutricional y gastronómico dependerá de la receta en cuestión, pero individualmente es una atractiva forma de tomar pescado. El calamar es un alimento rico en proteínas, calcio, yodo, que contiene poca grasa y una dosis de energía muy discreta. En su versión a la romana, seguramente la más frecuente, su aporte calórico y su dosis de grasa son muy superiores. En cambio, cuando se prepara relleno, es una magnífica opción para tomar pescado de un modo saludable y sortear los inconvenientes de un frito. Con carne, y especialmente con marisco, resulta delicioso. **Magda Carlos**

● Una variante figurativa y saborosa es deshacer relleno de calamar con arroz salteado. ● Una posibilidad, sencilla y efectiva, es utilizar los propios patas del calamar salteadas con ajo y perejil. ● Para tomar desde entre de proteínas se puede rellenar de huevos duros, calamar y un poco de carne picada. Resulta completo y nutritivo. ● Una opción original y digestiva es colocar arroz blanco en su interior en lugar de rellenarlo como habitualmente se rellena con pluma, como guarnición.