

SPAR



Saber elegir

*Albóndigas
en salsa
agridulce*



*Manzanas
asadas*



Albóndigas en salsa agri dulce

 DURACIÓN: 50 min

 DIFICULTAD: Media

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 800 gr. de carne picada
- 2 huevos
- 2 ajos rallados
- 20 gr. de miga de pan
- 35 gr. de pan rallado **SPAR**
- 350 ml. de agua
- 50 gr. de ketchup **SPAR**
- 1 cda. de maicena
- 30 ml. de salsa de soja **SPAR**
- 20 ml. de vinagre de vino blanco **SPAR**
- 40 gr. de azúcar moreno **SPAR**
- Sal, perejil y aceite de oliva suave **SPAR**

Elaboración

1. En un bol ponemos la carne con los ajos, los huevos, el pan rallado, la miga de pan remojada en leche, el perejil y sal al gusto.
2. Removemos hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
3. Formamos las albóndigas, las enharinamos, freímos en abundante aceite y reservamos.
4. En una olla añadimos el agua, el vinagre de vino blanco, el ketchup, la salsa de soja, el azúcar moreno y la maicena previamente diluida en agua.
5. Removemos durante 2 min., agregamos las albóndigas y cocinamos durante 8 min. Y listas para servir.

¡Una receta alucinante!





Manzanas asadas

🕒 DURACIÓN: *40 min*

👨‍🍳 DIFICULTAD: *Fácil*

👤 RACIONES: *4*

Ingredientes

- 4 manzanas reinetas o cualquier variedad dulce
- 100 ml. de vino dulce
- Leche condensada **SPAR**
- 50 gr. de pasas **SPAR**
- 30 gr. de nueces **SPAR** (troceadas)
- Canela molida **SPAR**
- Mantequilla **SPAR**



Elaboración

1. En un bol ponemos las pasas y el vino dulce, y reservamos. Cortamos la parte de arriba de las manzanas, descorazonamos sin llegar al final, y les hacemos unos cortes superficiales en la piel para que no revienten en el horno.
2. En una bandeja de horno, engrasada con mantequilla, colocamos las manzanas y rellenamos los centros con las pasas remojadas en el vino dulce, un chorrito de leche condensada, las nueces y una cdta. de mantequilla. Ponemos la tapa de las manzanas y añadimos un vasito de agua y el vino dulce sobrante en la bandeja del horno.
3. Horneamos a 180°C durante 30 min. Iremos regando las manzanas con el líquido de la bandeja. Las servimos rociadas con el almíbar obtenido en la fuente y espolvoreamos un poco de canela. **Un postre muy completo.**



2022

NOVIEMBRE



Saber elegir

Comprometidos con la salud
y el medioambiente.

REDUCIMOS NUESTRA HUELLA DE CARBONO

SISTEMAS DE
PRODUCCIÓN MÁS
SOSTENIBLES CON
MAYOR EFICIENCIA
ENERGÉTICA



#compromisoSPAR

f sparespanola

@spar_espanola

@SparEspanola