

SPAR



Saber elegir

*Contramuslos
de pavo en
salsa de
manzana*



Porras



Contramuslos de pavo en salsa de manzana

 DURACIÓN: 60 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 1,3 kg. contramuslos de pavo (en filetes)
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 5 manzanas (las que más nos gusten o de temporada)
- 1 vaso de caldo de pollo con hortalizas **SPAR**
- Sal y pimienta **SPAR**
- Aceite de oliva suave **SPAR**
- ½ limón



Elaboración

1. Pelamos y cortamos las manzanas, regamos con el zumo de medio limón para que no se oxiden y reservamos.
2. En una sartén ponemos el aceite y los dientes de ajo cortados por la mitad. Sellamos los contramuslos de pavo. Una vez sellados los retiramos y reservamos.
3. En la misma sartén pochamos la cebolla cortada. Añadimos las manzanas que teníamos reservadas y cocinamos a fuego medio durante 10 min. Vertemos el vaso de caldo de pollo, cocinamos 15 min. más y trituramos.
4. Añadimos nuevamente esta mezcla en la sartén, salpimentamos al gusto e incorporamos el pavo. Dejamos cocinar otros 5 min. **¡Esta receta sorprenderá a todos!**



Porras

 DURACIÓN: 40 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 200 gr. harina de trigo **SPAR**
- Una pizca de sal **SPAR**
- 300 ml. de agua
- 6 gr. de levadura **SPAR**
- Aceite de oliva suave **SPAR**



Elaboración

1. En un bol mezclamos la harina, la levadura y una pizca de sal.
2. En un cazo vertemos el agua, cuando empiece a hervir, retiramos del fuego y añadimos la mezcla anterior. Removemos hasta conseguir una masa uniforme sin grumos.
3. Rellenamos una manga pastelera con la mezcla y cortamos la punta.
4. En una sartén ponemos abundante aceite y calentamos. Añadimos la mezcla con cuidado hasta conseguir la medida deseada o podemos distribuir toda la mezcla realizando una espiral.
5. Freímos por ambos lados para que se doren por igual y las escurrimos en un plato con papel absorbente. Podemos servir las espolvoreadas con azúcar o como más os gusten. **Ideales para una merienda con chocolate o café.**



2023

FEBRERO

