

SPAR



Saber elegir

*Estofado
de buey*



*Flan de
calabaza*





Estofado de buey

 DURACIÓN: 45 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 800 gr. de carne de buey (cortada en tacos)
- 2 zanahorias y 3 patatas
- 2 cdas. de mantequilla **SPAR**
- 3 cdas. tomate triturado **SPAR**
- 3 cebolletas
- 50 gr. de alcaparras **SPAR**
- 1 vaso de vino tinto **SPAR**
- Sal y 5 pimientas **SPAR**
- 1 cda. de hierbas provenzales **SPAR** y 1 vasito de brandy



Elaboración

1. Salpimentamos la carne y reservamos. En una olla ponemos la mantequilla y añadimos la carne para sellarla.
2. Incorporamos las cebolletas y las alcaparras todo cortado muy menudito y cocinamos durante 2 min. a fuego medio, añadimos las hierbas provenzales y las zanahorias cortadas en rodajas.
3. Agregamos el vino tinto y removemos hasta que se evapore el alcohol. Añadimos el tomate y agua hasta cubrir toda la carne.
4. Tapamos la olla y pasados 15 min. incorporamos las patatas y cocinamos otros 15 min.
5. Destapamos la olla, agregamos el brandy y cocinamos 10 min. más **¡Un plato de 10!**



Flan de calabaza

 DURACIÓN: 60 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 500 gr. de calabaza (troceada)
- 4 huevos
- 150 gr. de azúcar **SPAR**
- 200 ml. de leche entera **SPAR**
- 1 cucharada de maicena
- Caramelo líquido **SPAR**



Elaboración

1. En una olla con agua hirviendo, introducimos la calabaza y cocemos unos 15 min. Cuando esté blanda retiramos, escurrimos y trituramos hasta conseguir una textura de puré.
2. Incorporamos al puré, la leche, la maicena, los huevos y el azúcar, y volvemos a triturar hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos.
3. Ponemos caramelo líquido al molde o moldes elegidos e incorporamos la mezcla anterior. En una bandeja de horno con agua colocamos el recipiente o recipientes elegidos e introducimos en el horno, precalentado a 180°C., arriba y abajo durante 60 min.
4. Dejamos enfriar, tapamos con film e introducimos en la nevera. ¡Menudo postre otoñal!



2023

OCTUBRE

SPAR 

