

SPAR



Saber elegir

*Hamburguesa
de verduras*



*Bizcocho
de castañas*



Hamburguesa de verduras

🕒 DURACIÓN: 80 min

👨‍🍳 DIFICULTAD: *Media*

👤 RACIONES: 4



Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- 1 pimiento rojo
- 2 cebollas
- 2 huevos
- Ajo granulado **SPAR**
- Pan rallado **SPAR**
- Pimienta y Sal **SPAR**
- Aceite de oliva virgen extra **SPAR**
- Perejil **SPAR**



Elaboración

1. Hacemos unos pequeños cortes de arriba abajo a las berenjenas, al pimiento y a las cebollas. Las colocamos en una bandeja de horno, rociamos con aceite y horneamos 40 min. a 200°C.
2. Retiramos la piel de las verduras y las picamos muy pequeñas. Las introducimos en un colador, para que suelten el exceso de agua.
3. En un bol colocamos las verduras, el ajo granulado, el perejil, los huevos y mezclamos. Después incorporamos el pan rallado, salpimentamos al gusto y removemos. Dejamos reposar durante 10 min. y formamos las hamburguesas.
4. En una sartén con aceite caliente, incorporamos las hamburguesas y las cocinamos un par de minutos por cada lado. **¡Comer más verduras es más fácil de lo que parece!**



Bizcocho de castañas

🕒 DURACIÓN: 100 min

👩 DIFICULTAD: *Media*

👤 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 400 gr. de castañas
- 15 gr. levadura **SPAR**
- 200 gr. de harina de repostería **SPAR**
- 4 huevos
- 200 gr. de azúcar **SPAR**
- 2 cdas. de mantequilla **SPAR**
- 1 yogur griego natural **SPAR**



Elaboración

1. Limpiamos las castañas y realizamos un corte en la corteza. Las dejamos cocer 45 min., en una olla con agua y sal. Las pelamos, hacemos un puré y reservamos.
2. En un bol montamos los huevos con el azúcar. Incorporamos poco a poco el yogur y la mantequilla a punto de pomada. Removemos hasta que todos los ingredientes estén integrados.
3. En otro bol mezclamos la harina, la levadura y el puré de castañas. Agregamos la mezcla anterior, hasta conseguir una masa homogénea.
4. Vertemos la mezcla en un molde engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina. Pre-calentamos el horno e introducimos el molde durante 45 minutos a 180°C. Dejamos enfriar y decoramos. **¡No te puedes perder este postre!**



2023

NOVIEMBRE

