

SPAR



Saber elegir

*Salmón a
la naranja*



*Volovanes
reellenos de
crema pastelera*





Salmón a la naranja

 DURACIÓN: 40 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 4 lomos de salmón
- 200 ml. zumo de naranja natural
- 1 piel de media naranja
- 1 cebolla y 2 ajos
- Eneldo **SPAR**
- Harina **SPAR**
- 3 cdas. Miel **SPAR**
- Sal y pimienta **SPAR**
- Aceite de oliva virgen extra **SPAR**



Elaboración

1. En una olla a fuego medio/bajo ponemos aceite, los ajos cortados en láminas, la cebolla cortada muy fina y una pizca de sal. Cuando la cebolla esté transparente agregamos una pizca de eneldo, y de pimienta, la piel de la naranja y cocinamos 2 min.
2. Incorporamos la harina, la cocinamos 1 min., agregamos el zumo de naranja, la miel y removemos. Retiramos la piel de naranja y batimos la salsa, volvemos a incorporar la piel de naranja y cocinamos 5 min. más.
3. En una sartén a fuego fuerte ponemos un poco de aceite, salpimentamos los lomos de salmón al gusto y los marcamos vuelta y vuelta.
4. Incorporamos los lomos de salmón a la olla y los vamos regando con la salsa durante 4 min. Retiramos y servimos. **¡Una locura de plato!**



Volovanes rellenos de crema pastelera

 DURACIÓN: 60 min

 DIFICULTAD: *Alta*

 RACIONES: 6-10

Ingredientes

- 700 ml. de leche entera **SPAR**
- 300 ml. de nata **SPAR**
- 80 g de azúcar **SPAR**
- 4 cdas. de harina de maíz
- 5 yemas y 1 clara de huevo
- 2 cdtas. de extracto de vainilla
- 1 cda. de mantequilla **SPAR**
- Volovanes a elección



Elaboración

1. En un bol mezclamos la harina de maíz, el azúcar, 1 vaso de leche, 5 yemas y 1 clara de huevo. Batimos, hasta que todo esté bien disuelto, y reservamos.
2. Calentamos en un cazo la leche restante, la nata y el extracto de vainilla, cuando esté a punto de ebullición incorporamos lentamente la mezcla anterior y removemos hasta que la crema espese. Cuando vuelva a hervir, incorporamos la mantequilla.
3. Retiramos del fuego, dejamos que se enfríe completamente y la introducimos en la nevera.
4. Rellenamos los volovanes y decoramos a nuestro gusto. ¡Un postre para sacar una sonrisa!

2023



DICIEMBRE

