

SPAR



Saber elegir

*Pollo estilo
tikka masala*



*Delicia
de piña*





Pollo estilo tikka masala

 DURACIÓN: 45 min*

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 800 gr. pollo troceado y deshuesado
- 1 cda. de garam masala
- 1 cda. especias molidas: ajo, jengibre, cúrcuma, comino y pimentón dulce **SPAR**
- 1 yogur natural **SPAR**
- ½ cda. de cayena molida
- Zumo de ½ limón
- 2 cebollas cortadas en juliana
- 1 cda. de tomate concentrado
- 350 ml. de leche de coco
- Cilantro picado
- Sal y aceite **SPAR**

Elaboración

1. En un bol colocamos el pollo, añadimos todas las especias (excepto el garam masala), el yogur y el zumo de limón. Mezclamos hasta que todo esté bien integrado. Lo dejamos macerar en el frigorífico toda la noche.
 2. En una sartén ponemos aceite, las cebollas y el pollo. Cocinamos durante 3 min., agregaremos el concentrado de tomate, el garam, la leche de coco y removemos. Lo dejamos cocinando 20 min. a fuego suave.
 3. Rectificamos de sal, añadimos el cilantro y servimos acompañado con arroz basmati.
- ¡Una locura de sensaciones!**

* Más el tiempo de maceración del pollo.





Delicia de piña

 DURACIÓN: 60 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 1 lata grande de piña **SPAR**
- 6 láminas de gelatina
- Azúcar blanca **SPAR** y azúcar avainillado **SPAR**
- 450 ml. nata para montar
- 15 ml. whisky **SPAR**

Elaboración

1. En una olla ponemos la gelatina con el jugo de lata de piña para hidratarla. Ponemos la olla a fuego suave y removemos hasta que la gelatina se disuelva. Reservamos.
2. En otra olla añadimos 1 cda. de azúcar avainillado, 10 ml. de agua, 15 ml. whisky y las rodajas de piña troceadas. Cocinamos a fuego suave hasta que la piña empiece a caramelizarse. Vertemos la mezcla anterior, batimos y dejamos que se enfríe.
3. En un bol colocamos la nata (muy fría), 1 cda. de azúcar y empezamos a montar. Cuando la nata coja un poco de cuerpo, vamos incorporando muy despacio la mezcla anterior sin dejar de montar, hasta conseguir una consistencia cremosa. Servimos bien frío en unos vasitos.
¡Para disfrutar con una gran sonrisa!



2024



ABRIL

SPAR 

El futuro lo hacemos hoy



ABRIL '24

