

SPAR



Saber elegir

*Mejillones
tigre*



Donuts



Mejillones tigre

 DURACIÓN: 60 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 1 kg. de mejillones
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- 500 ml. de leche **SPAR**
- Pan rallado **SPAR**
- 80 gr. de harina **SPAR**
- Aceite de oliva **SPAR**
- Sal y pimienta **SPAR**
- 1 vaso de agua de la cocción



Elaboración

1. Hervimos agua en una olla y añadimos los mejillones limpios. Una vez abiertos, esperamos que se enfríen, los retiramos de sus conchas y reservamos todo.
2. Ponemos una sartén con un poco de aceite, los ajos y la cebolla picados muy finos. Cocinamos durante 2 min., agregamos 4 cdas. de harina y dejamos que se dore. Sin dejar de remover añadimos la leche hasta que empiece a espesar.
3. Agregamos los mejillones cortados en trozos pequeños y un vaso de agua de la cocción, seguimos removiendo 5 min. más. Salpimentamos al gusto y dejamos atemperar.
4. Rellenamos las medias conchas de los mejillones. Rebozamos con harina, huevo y pan rallado y freímos. **¡Una receta sencilla y rica!**



Donuts

 DURACIÓN: 30 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 8-12

Ingredientes

- 450 gr. harina de trigo **SPAR**
- 3 cdas. mantequilla **SPAR** (fundida)
- 150 ml. leche **SPAR**
- 100 ml. agua
- Esencia de vainilla **SPAR**
- 4 cdas. de azúcar **SPAR**
- 25 g. de levadura fresca de panadero
- 1 huevo
- 1 cdta. de sal **SPAR**
- Aceite de girasol **SPAR**

Elaboración

1. Ponemos en un bol la leche y el agua (templadas), la levadura y la diluimos. Vamos añadiendo el resto de los ingredientes uno a uno, sin dejar de remover.
2. Colocamos la mezcla en la encimera y amasamos con las manos, hasta conseguir una masa homogénea y esponjosa. La ponemos en un recipiente untado con aceite tapamos con film y dejamos reposar hasta que duplique su tamaño.
3. Espolvoreamos harina y extendemos la masa hasta conseguir aprox. 1 cm. de grosor. Cortamos los donuts con un aro y los agujeros con un tapón, dejamos reposar 20 min. más.
4. En una sartén, con abundante aceite de girasol, freímos los donuts de manera uniforme. Decoramos a nuestro gusto. **iPara alegrar el día a los más peques!**



2024



SEPTIEMBRE

SPAR 

El futuro lo hacemos hoy

SEPTIEMBRE'24 

