



RELLOM DE PORC AMB ALBERCOCS I AMETLES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de rellomello de porc
- 80 g de albercocs
- 50 g de ametles torrades
- 120 g de carlota
- 100 g de ceba
- 2 dents de all
- 1 g de gingebre
- 1 g de canella en pols
- 20 g de mel
- 200 ml de caldo de pollastre
- 40 g de oli d'oliva verge

LA PREPARACIÓ

- Pela els alls, la ceba i la carlota. Pica-ho tot menut i la carlota en rodanxes. Continua remullant els albercocs en aigua temperada perquè s'ablanisquen durant una estona.
- En un bol barreja el gingebre, la canella, el pebre i el safrà, afig el caldo de pollastre calent i barreja-ho. Talla el rellom en rodanxes i daura'l en una cassola amb l'oli d'oliva. Una vegada saltat, afig-hi les cebes, els alls i les carlotes, i deixa-ho coure durant cinc minuts.
- Afig la barreja d'espècies juntament amb el caldo i fes que bulla. Deixa-



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 9.7 g	Grases 28.2 g
Kcal 449	Proteïnes 37.2 g

ho coure a foc mitjà durant quinze minuts, afeg-hi quantitats xicotetes d'aigua si veus que el guisat es va quedant sec.

- Incorpora-hi la mel i els albercocs secs escorreguts i allarga la cocció durant quinze minuts més. Servix-ho amb unes ametles torrades.