



LLOM DE CORDER AMB FULLES TENDRES DE NAP

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de llom de corder
- 40 g de oli d'oliva
- 2 unitats de all
- 200 ml de vi blanc
- 500 g de fulles tendres de nap
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Posa sal i pebre al llom de corder i daura'l amb la meitat de l'oli. Afig-hi els alls, oberts per la meitat, rega-ho amb el vi blanc i cuina-ho al forn durant 15 minuts a 180° C.
- Cuina les fulles de nap al vapor i escorre-les. Daura-les amb oli d'oliva i servix-les de guarnició per a acompanyar les rodanxes de llom.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats
de carboni
0.69 g

Grases
27 g

Kcal
381

Proteïnes
24.4 g