



CORDER AMB TARONJA I CORIANDRE

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1000 g de corder, xulles
- 500 g de taronja
- 20 g de salsa anglesa
- 40 g de oli d'oliva
- 1 dent de all
- 1500 ml de caldo de carn casolà
- 250 g de carlota
- 250 g de bajoques
- 5 g de coriandre fresc picat
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Barreja la ratlladura i el suc de 2 taronges amb la salsa anglesa. Rega les xulles amb esta mescla i deixa-les marinar durant 2 hores. Després, escorre-les i reserva'n la marinada.
- Calfa l'oli i daura la carn, juntament amb l'all laminat. Rega-ho amb la marinada i amb el caldo de carn, deixa que bulla i, a continuació, afighi les carlotes i les bajoques, tallades en tirs fines. Tapa-ho i deixa-ho cuinar a foc lent, durant 30 minuts.
- Retira les xulles i les verdures i reserva-les en una plata precalfada. Bull una altra vegada el caldo, fins a obtenir una salsa espessa. Afighi



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 15.5 g	Grases 36.5 g
Kcal 543	Proteïnes 35.7 g

el coriandre i 1 taronja tallada en
gallons i condimenta-ho. Servix les
xulles amb les verdures i la salsa.