



SALTAT DE PORC AMB COL

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de carn de porc en tires
- 400 g de col tallada en juliana
- 4 dents de all
- 40 g de oli d'oliva
- 200 g de xampinyó
- 1 g de pebre roig
- 20 g de pimentons rojos morruts
- 200 ml de vi blanc
- 200 ml de caldo de carn casolà
- sal
- pebre
- 120 g de ceba
- 1 fulla de llorer

LA PREPARACIÓ



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.4 g	Grases 35.3 g
Kcal 499	Proteïnes 28.7 g

- Llava bé la col i reserva-la. Col·loca aigua al foc amb sal i quan comence a bullir, cou la col durant 5 minuts. Retira-la i deixa que es refrede.
- Mentrestant, pica la ceba i 2 alls i sofrig-los en l'oli juntament amb la fulla de llorer . Afig-hi els xampinyons a dauets, la carn, el pimentó i el pebre roig. Condimenta-ho, remena-ho i rega-ho amb el vi blanc. Després que es reduïska, afig-hi el caldo de carn i deixa que es cuine a foc lent. Incorpora-hi finalment la col, condimenta-ho, mescla-ho i servix-ho calent.