



BROQUETA DE PORC

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de carn de porc en trossos
- 60 g de pebre verd
- 60 g de pimentó verd
- 40 g de bacó
- 1 g de pebre roig
- 2 dents de all
- 40 g de oli d'oliva
- 120 g de ceba
- 100 g de tomaques, pelades i sense llavors, picades
- 400 g de creïlla
- 200 ml de caldo de carn casolà
- 1 rama de timó
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Talla la carn, els pimentons i el bacó en daus. Punxa'ls en unes broquetes de fusta, alternadament, i condimenta'ls amb sal, pebre i pebre roig.
- Unta'ls amb l'all i deixa que agafen gust. Calfa l'oli d'oliva i daura les broquetes. Retira'ls i reserva'ls.
- En la mateixa paella incorpora la ceba picada, la tomaca sense llavors i picada i les creïlles, llavades i tallades en rodanxes molt fines. Rega-les amb el caldo i afig-hi la branqueta de timó.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 18.3 g	Grases 20.7 g
Kcal 400	Proteïnes 34.5 g

- Distribuïx les creïlles, la tomaca i la ceba en una safata de forn i col·loca-hi les broquetes per damunt, i cuina-ho 20 minuts o fins a observar que les creïlles estan tendres i la carn ben cuita.