



COSTELLES AMB FESOLS I CARABASSA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de costelles de porc
- 200 g de fesols
- 2 g de pebre roig
- 120 g de cebes picades
- 3 dents de all
- 40 g de oli d'oliva
- 1 fulla de llorer
- 200 ml de vi blanc
- 200 g de tomaca trossejada en llanda
- 500 g de carabassa
- 1 rama de coriandre
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Cou els fesols, deixats prèviament en remull, i reserva'n l'aigua de cocció. Talla les costelles en trossos, condimenta-les i unta-les amb el pebre roig.
- Sofrig la ceba, els alls, el llorer, juntament amb les costelles, i deixa que es dauren lleument. Després, arruixa-les amb el vi, afig-hi la tomaca i una miqueta d'aigua de cocció dels fesols.
- Rectifica els condiments i deixa-ho al foc durant 30-40 minuts. A mitjan cocció, introduïx-hi la carabassa tallada i pelada i els fesols cuits.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 24.8 g	Grases 58.4 g
Kcal 873	Proteïnes 47.3 g

Espera una miqueta i tira-hi la
branqueta de coriandre. Quan la
carabassa estiga tendra i es troben
impregnats els sabors, servix-ho
calent.