



CARN DE PORC A LA PORTUGUESA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de carn de porc en trossos
- 1 g de pebre roig
- 250 ml de vi blanc
- 1 fulla de llorer
- 2 dents de all
- 1 rama de coriandre fresc picat
- 40 g de oli d'oliva
- 600 g de creïlla
- 50 g de pickles
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Talla la carn en trossos i adoba-la amb sal, pebre, pebre roig, el vi, el llorer, els alls xafats i el coriandre. Deixa que agafe gust uns 20 minuts.
- Daura la carn en una paella, arruixada prèviament amb oli d'oliva. Pela les creïlles i talla-les en daus. Cou-les al vapor. Una vegada cuites i escorregudes, afig-les a la carn juntament amb els pickles. Servix-ho calent.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 23.8 g	Grases 22.1 g
Kcal 485	Proteïnes 36.8 g