



LLOM DE PORC AMB CURRI

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de llom de porc
- 40 g de oli d'oliva
- 2 g de curri en pols
- 300 g de cebes tendres
- 150 g de tiges d'api
- sal

LA PREPARACIÓ

- Llava l'api i trosseja'l. Col·loca'l amb les cebes tendres en un recipient profund de Pyrex, condimenta-ho amb l'oli i el curri i remena-ho. Tapa-ho i cuina-ho a màxima potència del microones durant 3 minuts.
- Incorpora al recipient també la carn, condimentada prèviament. Tapa-ho i cuina-ho a màxima potència durant 10 minuts. Mescla les verdures. Tapa-ho de nou i acaba la cocció a màxima potència 5 minuts més; comprova que la carn estiga al punt.
- Deixa-ho reposar 5 minuts i servix-ho calent.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 4.7 g	Grases 14.3 g
Kcal 276	Proteïnes 31.2 g