



LLOM DE PORC AMB TÀPERES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de lloim de porc
- 40 g de mantega
- 50 ml de vi blanc
- 1 dent de all
- 100 ml de caldo
- 10 g de tàperes
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Pela l'all i xafa'l. Llava les tàperes. Col·loca la meitat de la mantega en una platja de Pyrex i fica-la al microones sense tapar a la màxima potència 50 segons. Afegeix-hi, posteriorment, l'all, deixa-ho 1 minut i retira-ho.
- Afegeix a la platja el lloim i cuina-ho durant 1 minut per cada banda, regant-ho amb el vi. Tapa-ho i prossegueix la cocció 6 minuts més. Retira'n els filets, salpebra-ho i reserva-ho a la calor.
- Aboca el caldo en un altre recipient de Pyrex i deixa que es redueixi a la meitat introduint-ho sense tapar al forn a la màxima potència durant 3 minuts.
- Trau el recipient del forn, incorpora al caldo la mantega restant i afegeix-hi també les tàperes. Disposa els filets



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 0.28 g	Grases 12.2 g
Kcal 239	Proteïnes 30.2 g

en una plata, aboca-hi per damunt
la salsa amb tàperes i servix-ho.