



LLOMELLO DE PORC AMB PURÉ DE POMA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de llom de porc
- 120 g de ceba
- 300 g de pimentó verd
- 2 dents de all
- 300 g de carlota
- 450 g de poma
- 50 g de pinyons
- 50 ml de vi blanc
- 20 ml de conyac
- 1 rama de julivert
- 1 rama de llorer
- 10 g de mantega
- 20 g de sucre
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Pica en el morter els pinyons, amb unes gotes d'oli, fins a obtenir-ne una pasta espessa. Fes dos talls profunds en la peça de carn, de dalt a baix, i ompli'ls amb la pasta de pinyons. Lliga la peça amb fil de cuinar i salpebra-la. Daura-la en l'olla de pressió amb l'oli restant, de manera uniforme . Arruixa-la amb el conyac i deixa-ho reduir. Retira el llom i reserva'l.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 24.4 g	Grases 35 g
Kcal 568	Proteïnes 30.7 g

- Mentrestant, pela la ceba i 1 all, i pica'ls fins. Talla els pimentons i les carlotes en trossets, i ofega-ho tot en l'olla durant 10 minuts. Condimenta-ho.
- Afegeix-hi de nou la carn, amb la fulla de llorer. Pica l'all restant i el julivert en el morter, i desfés-ho amb el vi blanc i una miqueta d'aigua. Afegeix la mescla a l'olla i tanca-la. Quan el gallet comence a girar, abaixa el foc i deixa-ho coure durant 30 minuts.
- Mentre es cou la carn, prepara el puré de pomes. Posa en un cassot una miqueta d'aigua i bull les pomes pelades i tallades en trossets. Quan estiguen tendres, afegeix-hi una cullerada de mantega i un raig de conyac i deixa-ho coure 5 minuts més, remenant perquè no s'apegue. Retira-ho del foc, afegeix-hi 2 cullerades de sucre i passa-ho tot per la batedora fins a obtenir un puré espès.
- Retira la carn de l'olla, deixa-la refredar una miqueta i talla-la en filets de mig centímetre. Se servixen acompanyats amb el puré de pomes.