



MEDALLONS DE RELLOM DE PORC AMB WISKY

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de rellemello de porc
- 4 dents de all
- 50 ml de whisky
- 20 ml de suc de llima
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Neteja el rello, levant-ne els excessos de greix. Després, talla'l en medallons d'entre 1 i 2 centímetres d'espessor. Salpebra'ls per banda i banda i reserva'ls. Pela també els alls i fes-hi un tall transversal, perquè no esguiten amb l'oli. Ara, en una paella amb un raig d'oli, daura els medallons amb les alls. Marca bé la carn pels dos costats abans de retirar-la de la paella. Afig-hi ara el whisky i el suc de llima i deixa que la salsa es reduísca una miqueta. Finalment, torna a afegir els medallons a la paella, ofega'ls una miqueta amb la salsa i servix-ho calent, juntament amb un bon plat de creïlles fregides, com és tradició.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 0.88 g	Grases 14.1 g
Kcal 281	Proteïnes 30.2 g