



MEDALLONS DE RELLOM DE PORC AMB SALSA DE FORMATGE I CARXOFES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de rellomello de porc
- 100 g de formatge semicurat
- 100 ml de vi
- 100 ml de aigua
- 120 g de tomaca
- 450 g de carxofes
- 120 g de llima

LA PREPARACIÓ

- Talla el rellom en medallons grossos. Neteja bé les carxofes, frega-les amb llima i bull-les durant uns minuts fins que estiguen tendres. Després, escorre-les i talla-les en quarts. Una vegada cuites, reserva-les. Per a fer la salsa de formatge, posa l'aigua i el vi blanc en un casset i porta-ho a ebullició. Afig-hi els trossos de formatge i deixa que es coga uns minuts. Després, tritura-ho fins a obtenir una textura de salsa cremosa. Si cal, torna a posar-ho al foc perquè estiga ben fluïda. Cuina els daus de rellom de porc a la planxa juntament amb la tomaca. Daura les carxofes en l'oli perquè queden cruixents. Munta el plat, servint 5 o 6 trossos de carn per persona, coberts



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 3.3 g	Grases 18.8 g
Kcal 380	Proteïnes 42 g

lleugerament amb la salsa de formatge i posant la guarnició de tomaca a la planxa i las carxofes cruixents.