



CORDER GUISAT AMB CIGRONS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 800 g de corder tallat en trossos
- 240 g de cigrons
- 250 ml de vi blanc
- 40 g de oli d'oliva
- 2 dents de all
- 150 g de ceba
- 1 fulla de llorer
- 2 g de pebre roig
- 400 g de tomaques, pelades i sense llavors, picades
- 800 g de creïlla
- 5 fulles de herba-sana
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Cou els cigrons, posats en remull prèviament. Talla el corder en trossos i condimenta'ls amb herba-sana, sal, pebre i vi; deixa-ho marinar durant 2 hores.
- Prepara un sofregit amb l'oli, els alls, la ceba picada, el llorer i el pebre roig, afegint-hi posteriorment la tomaca, el corder, la marinada i una miqueta d'aigua. Deixa-ho coure.
- Deu minuts abans del final de la cocció, tira-hi una branqueta d'herba-sana, les creïlles tallades en daus, els cigrons cuits i una



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 56.8 g	Grases 37.7 g
Kcal 798	Proteïnes 41 g

miqueta de l'aigua de cocció. Servix-
ho ben calent.