



GUISAT DE VEDELLA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 480 g de vedella, falda
- 400 g de ceba francesa
- 320 g de creïlla cuïta
- 200 g de pésols
- 200 g de carlota
- 200 g de ceba
- 100 ml de vi blanc
- caldo de carn
- pebre
- sal
- 40 g de oli d'oliva

LA PREPARACIÓ



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 38.9 g	Grases 18.1 g
Kcal 472	Proteïnes 31.3 g

- Talleu la carn en trossos (o compreu carn trossejada per a guisats).
- Calfeu l'oli en una olla i daureu la carn prèviament salpebrada. Afegiu-hi la ceba picada molt fina i deixeu que es daure.
- A continuació, incorporeu-hi la carlota tallada en rodanxes, els pésols i les cebes franceses. Aboqueu-hi un got de vi blanc i un got de caldo de carn.
- Tapeu l'olla i deixeu-ho a foc mitjà fins que la carn estiga tendra.
- Fregiu les creïlles tallades en daus amb abundant oli calent.
- Serviu la carn amb les verdures i les creïlles.