



MANDONGUILLES A LA JARDINERA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 480 g de Vedella, bistec
- 300 g de creïlla cuïta
- 150 g de pimentó
- 140 g de carlota
- 120 g de pèsols congelats
- 75 g de ceba
- 40 g de pa de blat blanc
- 2 unitats de ou sencer
- 80 g de oli d'oliva
- 10 g de farina
- 20 ml de llet
- 50 ml de vi blanc
- 1 dent de all
- 5 g de julivert
- sal

LA PREPARACIÓ

- Preparació de les mandonguilles
- Poseu la molla de pa en un bol amb llet.
- Mescleu la carn picada amb el julivert picat, els ous batuts i l'all picat. Saleu-ho i afegiu-hi un raig de vi blanc. Incorporeu-hi la molla de pa, escorreguda.
- Doneu forma a les mandonguilles (si és necessari, utilitzeu un poc de farina per a poder donar-hi forma).
- Fregiu les mandonguilles en una paella amb oli calent abundant.
- Passeu les mandonguilles



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 24.7 g	Grases 30.2 g
Kcal 552	Proteïnes 33.5 g

escorregudes a una olla.

- Preparació de la salsa
- En un morter, piqueu un all i el julivert, afegint-hi un raget de vi blanc.
- En l'oli de fregir les mandonguilles, daureu la ceba picada i incorporeu-hi la mescla del morter. Per a lligar la salsa, afegiu-hi un poc de farina i un raget d'aigua. Coeu la salsa remenant de tant en tant.
- Aboqueu la salsa sobre les mandonguilles i deixeu que es coga tot junt una mitja hora.
- Peleu les creïlles i tal·leu-les a daus. Fregiu-les en oli calent abundant i reserveu-les.
- Trossegeu les carlotes i cuineu-les. Piqueu el pimentó i escorreu els pésols.
- Una vegada que la carn estiga tendra, incorporeu-hi les creïlles i la verdura anterior. Deixeu-ho uns minuts al foc, fins que estiga tot tendre.