



TITOT AMB CARLOTES (SENSE SAL)

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de titot, pit
- 420 g de carlota
- 100 ml de vi blanc
- 2 dents de all
- 40 g de oli d'oliva
- 10 g de cebollí
- timó
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Trossegeu els pits de titot en tirs.
- Poseu en una paella un raig d'oli, els alls i les tirs de titot. Daureu-les lleugerament i afegiu-hi el vi. Afegiu un poc de pebre, tapeu-ho i deixeu-ho a foc mitjà uns 10 minuts.
- Llaveu les carlotes i trossegeu-les (reserveu-ne dues per a la salsa). Afegiu-les a la carn i deixeu-ho 10 minuts més.
- Bulliu les carlotes que heu reservat. Escorreu-les-bé i feu-ne un puré.
- Retireu la carn i les carlotes de la paella, i reserveu-ne el suc. Poseu el puré en la paella amb el suc de la carn i calfeu-ho tot junt remenant perquè es mescle bé.
- Serviu la carn i la carlota en una plata i empolvoreu-ho amb el timó. El puré es pot abocar sobre la carn (en este cas, empolvoreu el timó



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.8 g	Grases 11.5 g
Kcal 284	Proteïnes 33.5 g

sobre el puré) o serviú-lo a banda.