



LLOM IBÈRIC AMB CLOÏSSES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de porc ibèric
- 600 g de cloïsses
- 2 unitats de ceba
- 4 dents de all
- 100 ml de vi negre
- 100 g de farina
- 2 fulles de llorer
- 2 g de anou moscada
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Posa a rentar les cloïsses en un bol amb aigua abundant i un parell de cullerades de sal. Talla el llom en daus d'uns 3 cm, sala'ls i deixa'ls reposar en una safata fonda marinant-se amb el vi.
- En una cassola amb 2 cullerades d'oli, passa les cebes picades fines i els alls tallats en làmines amb el llorer i l'anou moscada, a foc baix, fins que la ceba comence a transparentar-se, però sense que es daure.
- Passa per farina els daus de llom i frig-los en una paella amb la resta de l'oli, a foc viu, fins que queden ben daurats de manera uniforme. Retira'ls i deixa'ls en un escurador.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 22.9 g	Grases 15.1 g
Kcal 406	Proteïnes 39.3 g

- Posa les cloïsses en una casset al foc, fins que s'òbriguin. Rebutja les que queden tancades.
- Agrega el llom a la cassola, mescla-ho bé i afig-hi el vi en què s'ha macerat la carn. Deixa-ho coure a foc baix fins que el vi s'haja evaporat. Si veus que els daus encara no estan tendres, afig-los un poc d'aigua i deixa-ho coure uns minuts més.
- Tira-hi les cloïsses i deixa-ho coure 5 minuts més, remenant de tant en tant perquè es mesclen els sabors.