



ESTOFAT DE PORC AMB RON

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 480 g de carn magra de porc per a guisar
- 120 g de ceba
- 2 dents de all
- 100 g de nap
- 50 ml de vi blanc
- 50 ml de rom negre
- 20 g de panses
- 1 g de cúrcuma mòlta sense gluten
- 1 g de clau
- 2 g de julivert
- 40 g de oli d'oliva verge
- 120 g de carlota
- sal

LA PREPARACIÓ

- Trosseja la carn de porc en peces d'un mos, retirant-ne el possible excés de greix, i condimenta-la. Pica la ceba dolça i els alls. Pela la carlota i el nap i trosseja'ls en peces no massa grans.
- Calfa un fons d'oli d'oliva verge extra en una cassola i daura la carn, remenant bé durant uns pocs minuts. Retira-la i reserva-la. En el mateix oli, cuina la ceba amb els alls fins que estiga transparent. Afighi les verdures, cuina-ho un parell de minuts i incorpora-hi la carn. Adoba-ho amb les espècies.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 8 g	Grases 20.9 g
Kcal 351	Proteïnes 22.7 g

- Afig-hi les panses i rega-ho amb el vi blanc i el rom, apujant la temperatura perquè s'evapore l'alcohol. Cobrix-ho llavors amb el caldo o aigua, porta-ho a ebullició, abaixa'n la temperatura i tapa-ho. Deixa-ho cuinar a foc lent durant 1-2 hores, remenant de tant en tant i afegint-hi més caldo o aigua si calguera.