



MAGRE DE PORC AMB TOMACA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de carn magra de porc per a guisar
- 240 g de pimentó verd
- 100 g de ceba
- 450 ml de salsa de tomaca
- 75 ml de vi negre
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Repassa la carn tallant-la en trossets de mos i retira'n els excessos de greix. Pica els pimentons en trossets i frig-los a foc lent en una paella amb oli d'oliva verge extra.
- Quan els pimentons estiguen blanets, afig-hi la ceba molt picada i deixa que s'ofegue, sempre a foc lent. Quan estiga transparent, afig-hi els trossos de magre de porc, condimenta'ls i salta'ls, apujant una miqueta el foc.
- Afig-hi la tomaca fregida i deixa coure el conjunt durant uns 10 minuts, barrejant bé. Passat este temps, afig-hi el vi negre i deixa-ho coure, durant 10 o 15 minuts, fins que l'alcohol s'haja evaporat i la carn estiga ben tendra
-



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.7 g	Grases 19 g
Kcal 356	Proteïnes 35 g