Pau | al xup-xup



SOPES I CREMES

Escudella no canònica i carn d'olla

8 racions 1.375 kcal

Ingredients

CALDO

1/2kg ossos vedella (preferiblement garró o jarret)	**1/2** gallina (o pollastre, però la gallina li donarà un millor sabor)	**1** orella de porc
1 morro de porc	**1** peu de porc	**1** os petit de pernil
4 ossos de l'espinada del porc	Uns 100g de cansalada	**2** botifarres blanques
2 botifarres negres	**2** braons de xai	**2** patates
1 pastanaga	**1** nap	**1** branca d'api
1/4 col	**1/2** porro	**2** cebes
Cigrons	Galets	

PILOTA

Carn magre o carn picada de porc	**1** ou	Llet
Pa	Julivert	Farina

Elaboració

1. Blanquejar el peu, el morro i l'orella de porc un parell de vegades per treure'n la majoria d'impureses
2. Banyar la resta de carns durant una hora en aigua amb gel i sal, perquè es desengressin
3. Cuinar primer les carns i retirar-les
4. Cuinar les verdures i les botifarres en el mateix caldo i retirar-les
5. Fer les llegums amb el caldo, igual que els galets i les pilotes

RECOMANACIONS

Versió no canònica, pensada perquè el sabor a carn sigui protagonista i intens. Algunes persones fan les pilotes més grosses, altres més petites, i també n'hi ha que les posen dins dels galets.

PER RACIÓ	75 g Proteïnes	82 g Greixos	87 g Hidrats	11 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Pau | al xup-xup

cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup