



MAIN DISHES · VEGETARIAN

Mandonguilles amb sidra i pomes

🍴 4 servings 🔥 850 kcal

Ingredients

24 mandonguilles

6-8 pomes

1 ampolla de sidra

1 porro

3 cebes tendres

Una mica de farina

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre

3 fulles de llorer

1 grapat de tomàquets cirerol

1 llauna de tomàquet ratllat cru

PER SERVING

Protein	35 g
Fat	45 g
Carbs	70 g
Fiber	15 g

Method

- 1 Primer s'enfarinen lleugerament les mandonguilles i se'n retira l'excés de farina. Es dauren en una cassola amb oli d'oliva fins que quedin ben rosses. Es retiren i es reserven.
- 2 En el mateix oli, s'hi posa la ceba tendra i el porro, tot tallat petit, amb un polsim de sal. Es deixa sofregir a foc mitjà-baix fins que quedi ben estovat i melós.
- 3 Un cop el sofregit està al punt, s'hi afegeixen les fulles de llorer i el tomàquet ratllat cru. Es deixa reduir a foc baix fins que el conjunt estigui ben confitat.
- 4 A continuació, es reincorporen les mandonguilles a la cassola i s'hi aboca la sidra. Quan arrenqui el bull, es baixa el foc.
- 5 Tot seguit, s'hi afegeixen les pomes amb pell, tallades primer en octaus i després cada octau per la meitat. Es deixa coure a foc suau, fent xup-xup, durant uns 20 minuts.
- 6 Finalment, es corregeix de sal i pebre i, just abans d'apagar el foc, s'hi afegeixen els tomàquets cirerol perquè aportin frescor i textura. Es deixa reposar uns minuts abans de servir.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estvecardus](https://www.tiktok.com/@estvecardus)

