



MAIN DISHES

Galtes meloses de porc rostides

🕒 2h 🍴 4 servings 🔥 1,200 kcal



Ingredients

4 galtes de porc (amb os o desossades)

400 g de bolets (xampinyons, rovellons, gírgoles o de temporada)

4 pastanagues

4 cebes mitjanes

4 tomàquets madurs

4 grans d'all aixafats amb pell

3 fulles de llorer

17 grans de pebre negre

½ litre de vi negre

½ litre de brou de carn (aprox., segons necessiti) o aigua calenta

Farina (per enfarinar lleugerament la carn)

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre negre

Method

- 1 En una cassola amb un raig d'oli salteja els bolets 5 minuts amb la cassola tapada perquè deixin anar la seva aigua i reserva'ls amb el líquid.
- 2 Salpebra i enfarina lleugerament les galtes i enrosseix-les a la mateixa cassola. Sense treure-les, afegeix la ceba, la pastanaga i els tomàquets tallats a trossos no massa fins, juntament amb els alls aixafats, les fulles de llorer, els grans de pebre i una mica de sal. Deixa sofregir a foc fort uns 20 minuts fins que les verdures comencin a agafar color.
- 3 Incorpora el vi negre generosament, abaixa el foc i deixa coure una hora sense tapar; si falta líquid, afegeix brou de carn o aigua calenta i rectifica de sal.
- 4 Retira les galtes i passa tot el suc i les verdures pel passapuré, per la batedora i un colador xinès, o directament pel xinès.
- 5 Torna la salsa a la cassola, afegeix-hi els bolets amb el seu suc i les galtes i deixa fer un bull suau de 30 minuts més perquè s'integrin tots els sabors.

TIPS

Servir ben napades amb la salsa i acompanyades d'un puré de patata o un flament d'arròs blanc.

PER SERVING

80 g Protein

70 g Fat

50 g Carbs

10 g Fiber

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)

