



MAIN DISHES

Galtes de porc guisades amb xocolata

🕒 2h 🍴 2 servings 🔥 750 kcal

Ingredients

2 galtes de porc desossades

2 cebes

4 grans d'all

3 tomàquets madurs ratllats

20 g de xocolata negra (70%)

1 copa de xerès sec o brandi

1 fulla de llorer

1 tros petit de canyella en branca

Uns brins de safrà

Un grapat de nous

Sal i pebre en gra

Oli d'oliva verge extra

Una mica de Maizena (si cal)

PER SERVING

Protein	45 g
Fat	55 g
Carbs	15 g
Fiber	4 g

Method

- 1 Sala les galtes. En una cassola amb oli d'oliva, daura-les bé per totes bandes fins que tinguin color.
- 2 A la mateixa cassola, afegeix: la ceba tallada i els alls, pebre, canyella i llorer, i la copa de xerès o brandi.
- 3 Sofregeix a foc mitjà-baix fins que sigui ben daurat.
- 4 Incorpora la xocolata, l'aigua i el tomàquet ratllat i cou a foc suau 1,5 – 2 hores fins que siguin molt tendres.
- 5 Separem les galtes i colem tot el contingut de la cassola. Tornem el suc a la cassola i també les galtes.
- 6 Ajust de textura: Si la salsa queda massa líquida, pots espessir-la amb una mica de Maizena dissolta en aigua freda. Només si cal.
- 7 Finalment, afegim les nous picades damunt de les galtes.
- 8 Deixa reposar el guisat almenys 15–20 minuts.

Made with CookNest



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

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

