Teresa



PLATS PRINCIPALS

Galets farcits

30min | 4 racions | 789 kcal

Ingredients

- **300 g** de galets grans
- **300 g** de carn picada (200 g de vedella+100 g de porc)
- **300 g** de polpa de tomàquet
- **½** ceba
- **100 ml** de vi ranci o de cuinar
- **250 g** de mató
- Formatge ratllat
- Sal, oli i pebre

BEIXAMEL RÀPIDA

- **0,5 l** de llet + 20 g mantega
- **40 g** de Maizena
- Sal, pebre i nou moscada

PER RACIÓ

Proteïnes	**41 g**
Greixos	**32 g**
Hidrats	**77 g**
Fibra	**3,6 g**

Elaboració

1. Ratllar una ceba i sofregir-la uns minuts en una paella amb una mica d'oli
2. Incorporar la carn i coure uns minuts a foc viu
3. Incorporar el vi i deixar-lo evaporar
4. Afegir el tomàquet i coure a foc suau tapat uns 20 minuts, ha de quedar espès
5. Rectificar de sal i pebre
6. Bullir la pasta en abundant aigua i sal la meitat del temps indicat al paquet
7. Posar els galets en un recipient amb aigua freda per tallar-ne la cocció
8. Untar una safata amb oli o mantega i col·locar-hi els galets
9. Posar una mica d'oli perquè no s'enganxin i reservar

BEIXAMEL RÀPIDA

10. Diluir bé la Maizena en 100 ml de llet freda

11. Posar al foc la resta de llet amb la mantega; quan bulli, afegir la Maizena diluïda remenant constantment a foc suau fins que espesseixi
12. Afegir sal, pebre i nou moscada al gust

MUNTATGE

13. Posar una fina capa de beixamel en una safata de forn
14. Barrejar el mató amb la carn
15. Farcir els galets i posar-los un al costat de l'altre
16. Cobrir amb la resta de beixamel i formatge ratllat
17. Coure al forn prèviament calfat a 180 °C entre 20 i 30 minuts, segons la mida dels galets, sense ventilació

RECOMANACIONS

Si no et veus en cor de fer canelons, aquesta recepta és una bona alternativa. La beixamel la faig de forma simplificada, també queda molt bona.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress