Teresa



PLATS PRINCIPALS

Farcellets de llom

30min · 4 racions · 399 kcal

Ingredients

- **400 g** de llom de porc o carn magra, a filets molt prims
- **150 g** de carn de vedella picada
- **1** ou
- **25 g** d'olives desossades
- Polpa de tomàquet (un got)
- Una ceba
- Farina
- Nou moscada
- Canyella
- Sal
- Oli
- Pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	33 g
Greixos	25 g
Hidrats	12 g
Fibra	1,8 g

Elaboració

1. Adobar la carn de vedella amb un rovell d'ou, una cullerada petita de farina, sal, pebre i canyella
2. Treballar-ho tot junt amb una forquilla
3. Salpebrar els filets de llom i estendre la pasta anterior pel damunt
4. Enrotllar els farcellets i lligar-los amb un escuradents
5. Passar lleugerament per farina i fregir en oli d'oliva
6. Enrossir la ceba en una paella amb oli i a continuació incorporar la polpa de tomàquet
7. Fer coure uns minuts i afegir una mica de pebre, canyella i nou moscada. No posar sal, les olives en porten molta
8. Afegir les olives al final i fer coure uns 10-15 minuts a foc suau
9. Al final, comprovar si cal afegir sal o pebre, les olives són salades
10. Servir els farcellets amb la salsa per sobre, acompanyats de pèsols bullits o patates fregides

RECOMANACIONS

Les olives, la canyella i la nou moscada donen un gust especial a aquest plat.

Fet amb CookNest