

Bleda i patata amb filet de porc a la mostassa

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 900g de bledes
- 1kg de patata (4 patates)
- 400g de filet de porc
- 4 cullerades de mostassa antiga
- 4 cullerades d'oli d'oliva

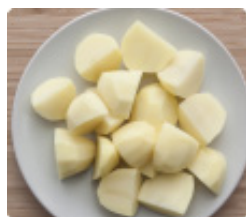


Has de tenir a casa:

oli d'oliva, sal i pebre.

Informació nutricional per ració

Energia	443,3 Kcal
Hidrats de Carboni	37,7 g
dels quals sucres	3,55 g
Proteïnes	31,5 g
Greixos	18,4 g
dels quals saturats	3,8 g
dels quals monoinsaturats	10,5 g
dels quals poliinsaturats	2,1 g
Fibra dietètica	5,9 g



Elaboració

- Rentar, pelar i tallar las patates a trossos grans. Posar a coure en una cassola amb abundant aigua.
- Passats uns 10 minuts, tirar les bledes. Cuinar tot junt uns 3 minuts, escórrer i reservar.
- Untar els medallons de filet de porc amb una cullerada d'oli d'oliva i, en una paella ben calenta, cuinar-los a la planxa amb sal i pebre al gust.
- Retirar i, sense baixar el foc, tirar a la mateixa paella la verdura escorreguda. Saltar-la afegint tres cullerades d'oli d'oliva i aixafant la patata.
- Quan estigui una mica enrossida afegir 4 cullerades de mostassa antiga, remenar i treure del foc.
- Servir els medallons de carn amb la verdura de guarnició.



Característiques nutricionals:

És un àpat més aviat lleuger, que destaca pel contingut en àcid fòlic i provitamina A (carotens) de les bledes i de potassi, tant de les bledes com de la patata.

El nostre consell:

A més del seu interessant contingut nutricional, la mostassa dóna al plat un lleuger sabor picant, que contrasta amb el gust, molt suau, de les bledes i la patata. Un bon contrast de sabors i un complet plat únic ideal per a tota la família. Per als més petits de la casa, també podem optar per canviar la mostassa per un condiment més suau.

