



# Mandonguilles amb salsa de xampinyons

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTA](#)



## INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de mandonguilles
- 250g de xampinyons
- 2 cullerades de farina
- 3 cullerades de vinagre de Mòdena
- 1 culleradeta de pebre negre en pols
- 200g de porros (2 porros)
- 390g de pèsols
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de farigola



## Informació nutricional per ració

Energia	514,3 Kcal
Hidrats de Carboni	11,4 g
dels quals sucres	4,9 g
Proteïnes	21,8 g
Greixos	42,5 g
dels quals saturats	13,4 g
dels quals monoinsaturats	21 g
dels quals poliinsaturats	5,4 g
Fibra dietètica	8,3 g

## Has de tenir a casa :

farina, oli d'oliva, vinagre de Mòdena, sal, farigola i pebre negre mòlt.



## Elaboració

- Untar les mandonguilles amb una cullerada d'oli d'oliva.
- Escalfar el forn a 250°C i coure les mandonguilles uns 3 minuts, fins que estiguin daurades.
- A part, netejar els porros i tallar-los a rodanxes fines.
- En una cassola, sofregir el porro amb cinc cullerades d'oli d'oliva.
- Un cop daurat, afegir els xampinyons tallats i daurar uns 2 minuts més.
- Tirar sal al gust, un polsim de farigola i un polsim de pebre negre en pols, tres cullerades de vinagre de Mòdena i deixar reduir.
- A continuació, afegir dues cullerades de farina i barrejar bé.
- Afegir les mandonguilles i omplir d'aigua fins que les cobreixi.
- Cuinar a foc fort uns 5 minuts remenant sovint per a que no s'enganxi la salsa.
- A meitat de cocció, afegir els pèsols escorreguts.

## Característiques nutricionals:

Recepta principalment proteica, ideal per un segon plat. La presència dels pèsols i porros fa que l'aportació de fibra i vitamina A sigui elevada. A més, els xampinyons ens aportaran vitamina D.

## El nostre consell:

Aquesta salsa es pot fer també amb bolets de temporada.

