



Xurrasco amb graellada de verdures

↓ **DESCARREGA'T LA RECEPТА**



INGREDIENTS (4 persones)

- 150g de ceba tendra (1 manat)
- 800g de blat de moro cuit (4 panotxes)
- 1 cullerada de mel
- 1 culleradeta d'orenga picada
- 640g d'espàrrecs triguers (2 manats)
- 1,1Kg de xurrasco de vedella
- 40g de mantega
- 1 culleradeta de julivert picat
- 1 culleradeta d'orenga picada

AFEGIR INGREDIENTS



Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal. Opcional: pebre vermell picant o tabasco.

Informació nutricional per ració

Energia	594 g
Hidrats de Carboni	49,3 g
dels quals sucres	11,3 g
Proteïnes	40,1 g
Greixos	23,5 g
dels quals saturats	10 g
dels quals saturats	9,5 g
dels quals poliinsaturats	2,3 g
Fibra dietètica	11,1 g



Elaboració

- Preparar un recipient amb quatre cullerades de mantega i deixar-ho a temperatura ambient per a que la mantega s'estovi.
- Netejar les cebes, tallar la major part de la tija i cuinar-les al microones 6 minuts.
- Netejar els espàrrecs, tallar la part blanca i cuinar-los al microones 3 minuts.
- Barrejar la mantega amb la mel, el julivert picat i l'orenga picada. Si es vol donar un toc picant es pot afegir pebre vermell picant o tabasco.
- Pintar amb oli les verdures prèviament cuites, les panotxes i la cam, salar al gust i cuinar a la planxa.
- En el moment de servir, untar amb la mantega condimentada.

Característiques nutricionals:

Plat equilibrat amb una diversitat de colors i sabors que aportaran a la teva dieta antioxidants, vitamines i energia. El xurrasco és una cam greixosa molt energètica.

El nostre consell:

Consumeix de forma ocasional aliments alts en greixos saturats com el xurrasco i la mantega.

Condisline.com

