



## Pasta de full farcida de filet de porc i xampinyons

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 300g de ceba (2 cebes)
- 400g de filet de porc
- 200g de pebrots del padró
- 50ml de brandi
- 300g de xampinyons
- 1 làmina de pasta de full
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- ½ culleradeta de pebre negre mòlt

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva, brandi, sal i pebre negre mòlt.

### Informació nutricional per ració

Energia	583,9 Kcal
Hidrats de Carboni	27,9 g
dels quals sucres	7,4 g
Proteïnes	27,9 g
Greixos	36,9 g
dels quals saturats	10,6 g
dels quals monoinsaturats	19 g
dels quals poliinsaturats	5,3 g
Fibra dietètica	4,6 g



### Elaboració

- Pelar i tallar les cebes en juliana i netejar i picar els xampinyons.
- Començar sofregint les cebes amb quatre cullerades d'oli i, un cop daurades, afegir els xampinyons. Cuinar tot junt uns 5 minuts i acabar amb un rajolí de brandi. Deixar evaporar l'alcohol i reservar.
- Netejar el greix exterior del filet i obrir-lo com un llibre -fer una incisió al llarg sense arribar a tallar en dos trossos i, després, dos incisions més a cada costat-. El resultat ha de ser un peça el més plana possible i suficientment ampla per poder-la enrotllar.
- Salpebrar l'interior de la carn, omplir amb el sofregit i enrotllar. Embolicar el rotllo amb la làmina de pasta de full tancant bé els laterals.
- Cuinar al forn preescalfat a 200°C durant 15 minuts fins que la massa estigui daurada.
- Saltar els pebrots del padró amb una cullerada d'oli i salar al gust.
- Servir una rodanxa de pastís amb els pebrots de guamició.



### Característiques nutricionals:

El filet de porc ens aporta proteïnes d'alta qualitat i, si retirem el greix visible, ens queda una carn baixa en greix. Els xampinyons són bolets que contenen minerals i tenen un baix contingut calòric. La pasta de full és principalment hidrat de carboni, que ens aporta energia, però cal consumir-la de manera ocasional, ja que és rica en greix. Els pebrots són una verdura molt rica en vitamina C, però, al saltar-los, perdrem una quantitat d'aquesta vitamina.



### El nostre consell:

Per acabar d'equilibrar aquest plat pel que fa a hidrats de carboni, podem acompanyar aquesta recepta amb una mica de patata al forn.

