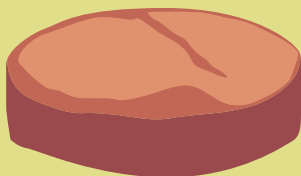


GALTES DE VEDELLA AMB REGALÈSSIA DE GARROT

Ingredients

x4 Galtes de vedella sense os



1/2l

Vi negre

x4 Patates



x1 Pastanaga



Ceba

x1



1dcl

Crema de llet

x1 Regalèssia de garrot



Una cullarada de sal i una cullarada de pebre molt



La vedella és un aliment complet i essencial per a una dieta sana i equilibrada, encara que no se n'ha d'abusar pel seu elevat contingut proteic.

TEMPORADA	PERSONES
Tot l'any	Quatre

GALTES DE VADELLA AMB REGALÈSSIA DE GARROT



Elaboració

Posau sal i pebre a les galtes i daurau-les dins una olla fonda. Després, afegiu-hi la ceba, la pastanaga tallada, la regalèssia i el vi. Cobriu-ho tot d'aigua i deixau-ho coure tapat unes 4 o 5 hores fins que les galtes es notin tendres. A continuació, treis les galtes, colau el brou i deixau reduir el suc fins que quedi una salsa. A part, posau a coure les patates pelades i tallades, afegiu-hi el suc i la nata, tritura-les per fer puré i salau-lo al gust.

En un plat fondo posau una galta i la salsa acompanyades del puré de patata.

