



CALORIES*

521

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

25	Proteïna
39,5	Hidrats de Carboni
28,5	Greix totals
7,5	Greix saturat
12,4	Greix monoinsaturat
2,7	Greix polinsaturat
0,078	Colesterol
3,3	Fibra Alimentària
0,334	Sodi

AL·LÈRGENS
glúten

* calories per ració



60'



4 PAX



MITJANA



SENSE LACTOSA



CARN

CORDER, CUS-CUS I OLIVES

PONS

UTILITZEM:



PONS SELECCIÓ FAMILIAR
OOVE Arbecuina



PONS VINAGRE BALSÀMIC NONNO
Vinagre balsàmic de Mòdena IGP

MARIDEM:



ALGÈS
Vi negre



ROC DE FOC
Vi blanc

INGREDIENTS

- 1 Llom de corder de 400 g amb pell i greixos
- 200 g Cus-cus
- 250 ml Brou de pollastre
- 50 gr Oliva negra desossada (Kalamata)
- 10 ml Pons Selección Familiar Arbecuina
- 10 ml Pons Infusionat Romani
- 5 gr Pell de taronja tallada a tires fines
- 1 Branqueta de romer
- 1 Branqueta de canyella
- Sal
- Pebre

ÚTILS



Sàutè



Forn



Safata i paper de film



Puntilla

OBSERVACIONS

Per a que el llom quedi al punt del consumidor, cal tenir en compte les següents temperatures:

- **Poc fet: 55°C**
- **Rosat: 59°C**
- **Al punt: 62°C**

ELABORACIÓ

1. Marcar la part superficial del greix del llom donant forma de rombs, igual que fem amb el magret.
2. Pintem el llom amb Pons Selección Familiar Arbecuina i el salpebrem.
3. En una *sàutè* a foc baix marquem el llom per la part del greix de forma que aquest es vagi fonent i agafi un bonic color daurat. Aquest procés pot durar uns 6/8 minuts en funció al gruix de la carn. 🔥
4. Donem la volta al tall de carn i continuem la cocció en *sàutè* durant uns 4 minuts més. A foc lent. 🔥
5. Un cop la carn està daurada, la deixem reposar uns 8 minuts en una safata i la reservem fins al seu escalfament al forn en el moment del servei.
6. Mentre el corder reposa, tallem les olives kalamata per la meitat i fem el cus-cus.

Per al Cus-Cus:

7. Posem el cus-cus a una safata fonda, l'amanim amb un raig de Pons Selección Familiar Arbecuina, sal i pebre.
8. Afegim pell de taronja, oliva negra, romer i la canyella. Remenem el cus-cus.
9. Aboquem el brou bullint de pollastre a sobre del cus-cus (repartint regularment).
10. Tapem la safata amb paper de film i deixem reposar durant 5 minuts mentre el cus-cus absorbeix el brou.
11. Al cap de 5 minuts remenem el cus-cus amb dues culleres i tornem a tapar amb paper de film reposant 5 minuts més. Passats 5 minuts, tornem a remenar.

Acabat del plat

12. Posem el llom de corder al forn preescalfat a 180°C durant 5 minuts. Si tenim una sonda, podem mesurar la temperatura central del llom per a que estigui al punt (a 65°C). 🔥
13. En el plat de servei, disposem el cus-cus al centre.
14. A sobre disposem els talls de llom de corder.
15. Amanim el conjunt amb un raig de Pons Selección Familiar Arbecuina.
16. Unes gotes de Pons Vinagre Balsàmic Nonno a sobre del corder són fantàstiques en aquest plat.



Foc Alt



Foc Mig



Foc Baix