

COSTELLES DE PORC EN PAPILOT

Recepta londinenca d'en Narcís Serra

Ingredients per a 4 persones (350 calories per ració)

4 llonzes de porc d'uns 150 gr. cada una

Sal, pebre negre, raspadures de pell de llimona, mel i una mica d'estragó

Salpebrar les llonzes i col·locar-les a sobre d'un tros de paper d'alumini. Posar a sobre les llonzes, una cullerada de postres de mel, raspadures de llimona i una mica d'estragó. Tancar el paper d'alumini i coure-ho 20 minuts al forn a 200 graus. Es pot acompanyar de puré de patates.



Ingredients



Llonza preparada pel papillot



Costella de porc en papillot