

ESPATLLA O CUIXA DE XAI EN DUES COCCIONS

Ingredients per a 4 persones (450 calories per ració)

4 talls d'espalla o cuixa de xai d'uns 200 gr cadascun

600 gr de patata tallada a daus

250 gr de pebrot verd tallat a trossos

Sal, pebre, oli d'oliva, una fulla de llorer i una branca de farigola

Carregueu una olla de bullir al vapor, amb aigua, sal i les herbes aromàtiques. Feu-hi bullir, tapat, el xai salpebrat durant una hora.

Col·loqueu la patata i el pebrot en una paella, amaniu-ho amb oli, sal i pebre i deixeu-ho coure, tapat, uns 15 minuts fins que la patata quedi cuita.

En una plata d'enfornar poseu la verdura ja cuita i a sobre el xai untat amb oli i gratineu-lo al forn per ambdues bandes.



Ingredients



Espatlla o cuixa de xai en dues coccions