

# MENÚ I dinar

Plats:

Timbal de verduretes  
i patates (explicat al receptari)

Llom cruixent amb  
xampinyons

Figues amb *mousse*  
de iogurt

cuina sense pares . cat

## Llom cruixent amb xampinyons

### Ingredients per a 2 persones

300 g de llom (6 talls prims)

60 g d'ou (1 ou)

50 g de pa ratllat

150 g de xampinyons laminats (1/2 safata)

40 g d'oli d'oliva (4 cullerades soperes)

1 gra d'all

sal

### Estris necessaris

forquilla • morter • plat fondo • paella • pinces

### Elaboració (15 minuts)

- 1 En un plat fondo bateu l'ou i poseu-hi un pessic de sal.
- 2 Passeu primer el llom per l'ou batut i després pel pa ratllat. Reserveu-lo en un plat.
- 3 Piqueu l'all amb el morter.
- 4 Poseu els xampinyons en una paella amb una cullerada d'oli. Deixeu-ho coure durant 5 minuts a foc viu. Just abans de retirar-los del foc afegiu-hi l'all picat i la sal.
- 5 Escalfeu la resta d'oli en una paella. Quan estigui ben calent fregiu el llom fins que s'enrosseixi. Deixeu-lo un moment sobre paper absorbent perquè escorri l'oli.

### Idees

**Presentació:** Poseu els talls de llom a cada plat i acompanyeu-lo amb els xampinyons. Serviu-lo calent.

**Consell pràctic:** Cal evitar que l'all es cremi, si es cremés donaria un gust amargant al plat.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum