

# Lomo adobado con maíz tostado acompañado de cogollos en vinagreta de limón y mayonesa cítrica

<650 calorías **Fácil y rápido**

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Lomo de cerdo



Pimentón ahumado



Maíz dulce



Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Limón



Mayonesa

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bol, colador, bol mediano, sartén mediana, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Pimentón ahumado <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	7 sobres
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	354 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2276/ 544	644/ 154
Grasas (g)	40,3	11,4
de las cuales saturadas (g)	11,2	3,2
Carbohidratos (g)	16,6	4,7
de los cuales azúcares (g)	6,9	2,0
Proteínas (g)	25,3	7,2
Sal (g)	2,0	0,6

## Alérgenos

**8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Adoba el lomo

En un bol mediano, agrega el **pimentón ahumado**, un chorrito de **aceite**, el **vinagre de vino tinto** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Ralla la piel de ¼ del **limón** (doble para 4p) sobre el bol. **Salpimenta** y mezcla bien. Agrega el **lomo de cerdo** al bol y remueve, de forma que quede bien cubierto y sazonado. Reserva hasta el paso 3.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3



## Cocina los cogollos y el lomo

Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo y **salpimenta**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y cocina los **cogollos** 2-3 min por lado, hasta que estén dorados. Retira de la sartén y reserva. En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y cocina el **lomo adobado** 1-2 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.

2



## Tuesta el maíz

Escurre el **maíz dulce**. Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Una vez caliente, agrega el **maíz dulce** y repártelo de forma que quede una sola capa. Cocina 3 min sin remover. Luego, remueve y cocina otros 3 min. Cuando esté tostado, reserva fuera de la sartén.

4



## Emplata y disfruta

En un bol pequeño, mezcla la **salsa de soja** con un chorrito de **aceite** y unas gotas de zumo de **limón**. En otro bol pequeño, ralla la piel de ¼ de **limón** (doble para 4p) y agrega unas gotas de su **zumo**. Luego, añade la **mayonesa** y mezcla bien. Sirve el **lomo adobado** en los platos y acompaña con el **maíz** salteado y los **cogollos** a la plancha. Cubre los **cogollos** con la **vinagreta de limón** y sirve la **mayonesa cítrica** a un lado.

## ¡Que aproveche!