

# Lomo de cerdo con salsa casera de su jugo acompañado de portobellos y puré de zanahoria y patata

Familia <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

7



Caldo de ternera



Mostaza



Vinagre balsámico



Zanahoria



Lomo de cerdo



Patata



Portobello



Chalota



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, jarra medidora, sartén mediana, olla mediana, pelador, pasapurés, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Mostaza <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Chalota	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Mantequilla para el puré	1 cucharada	2 cucharadas
Agua	150 ml	300 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	573 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2556/ 611	447/ 107
Grasas (g)	30,1	5,3
de las cuales saturadas (g)	9,3	1,6
Carbohidratos (g)	53,3	9,3
de los cuales azúcares (g)	11,7	2,0
Proteínas (g)	28,6	5,0
Sal (g)	1,0	0,2

## Alérgenos

**9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

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

## ¡Ponle nota!

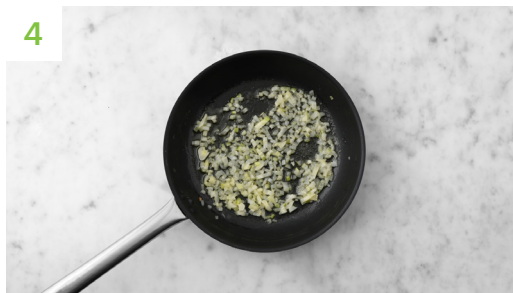
¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara el puré

Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala en dados de 1 cm. En una olla, agrega las **verduras** y cúbreles con **agua** y una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 15-20 min. Cuando esté listo, escurre y reserva en la olla. Añade la **mantequilla para el puré** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Con un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el puré menos espeso.



## Saltea las verduras

Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y cocina la **chalota** y el **ajo** 3-4 min.



## Saltea los portobellos

Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos en cuartos. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega los **portobello** y saltea 4-5 min, hasta que estén dorados, removiendo regularmente. Retira de la sartén y reserva.

**CONSEJO:** Si la sartén está caliente, los portobellos soltarán menos agua al cocinarse.



## Prepara la salsa

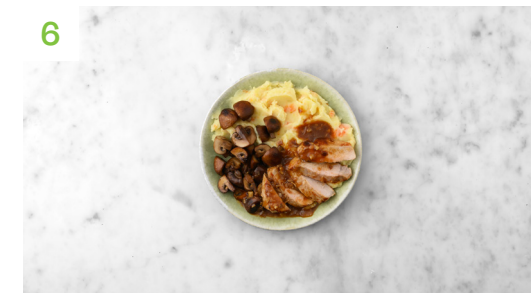
En la sartén, agrega el **caldo de ternera**, la **mostaza**, el **vinagre balsámico** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición y cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca. En el último momento, agrega, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla bien con ayuda de unas varillas. Agrega el **lomo de cerdo** y cocina 1-2 min más.



## Cocina el lomo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo**, **salpimenta** y cocina 1-2 min por lado. Cuando esté listo, retira y reserva.

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



## Emplata y disfruta

Sirve el **puré de patatas y zanahoria** en los platos y agrega los **portobellos** salteados. Añade al plato el **lomo de cerdo** y cubre con la **salsa** casera de su jugo.

## ¡Que aproveche!