

# Lomo saltado con verduras estilo peruano aderezado con ajo tierno sobre quinoa

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Lomo de cerdo



Pimentón



Quinoa



Comino en polvo



Pimiento



Tomate



Salsa de soja



Caldo de ternera



Tomillo seco



Ajo tierno





## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Sartén grande, jarra medidora, bol para mezclar, cazo con tapa, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Pimentón	1 sobre	2 sobres
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Pimiento	2 unidades	4 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	427 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2540/ 607	595/ 142
Grasas (g)	32,0	7,5
de las cuales saturadas (g)	9,6	2,2
Carbohidratos (g)	43,5	10,2
de los cuales azúcares (g)	11,8	2,8
Proteínas (g)	31,7	7,4
Sal (g)	3,5	0,8

## Alérgenos

**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!

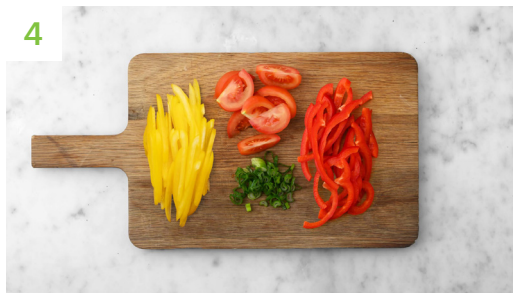
¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



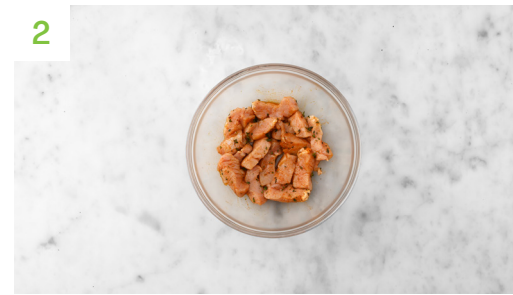
## Cocina la quinoa

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



## Prepara las verduras

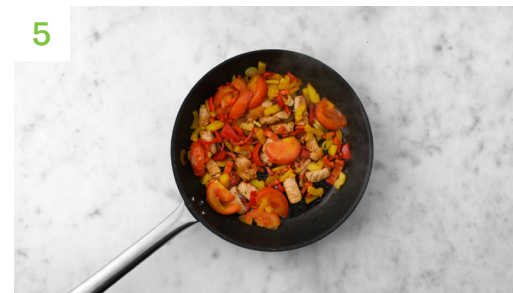
Mientras tanto, corta los **pimientos** por la mitad y quítalos las semillas. Luego, córtalos en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Corta el **tomate** por la mitad y, luego, corta cada parte en 4 gajos. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado.



## Marina el lomo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **lomo de cerdo** en tiras de 1 cm y agrégalo a un bol. Añade el **tomillo**, el **pimentón**, el **comino**, el **ajo** rallado y un chorrito de **aceite** y remueve bien, de forma que quede bien aderezado.

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



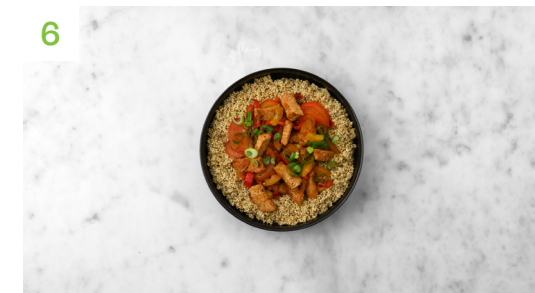
## Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, saltea la parte blanca del **ajo tierno** durante 1-2 min. Agrega los **pimientos** y el **tomate** y cocina a fuego medio-alto 5-6 min, hasta que se ablanden un poco. Añade el **caldo de ternera** en polvo, la **salsa de soja** y el **lomo** y cocina 1-2 min más, removiendo para que los ingredientes se integren.



## Saltea el lomo

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



## Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** en la base de los boles y agrega encima el **lomo** saltado con **verduras**. Decora el plato con la parte verde del **ajo tierno**.

## ¡Que aproveche!