



# Lomo con cebolla caramelizada y queso acompañado de patatas y cintas de calabacín al tomillo

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

7



Lomo de cerdo



Patata



Cebolla



Vinagre balsámico



Queso rallado



Calabacín



Tomillo seco

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol mediano, sartén con tapa, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Queso rallado* 7)	30 gramos	60 gramos
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	530 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3251/ 777	614/ 147
Grasas (g)	33,7	6,4
de las cuales saturadas (g)	12,1	2,3
Carbohidratos (g)	43,1	8,1
de los cuales azúcares (g)	5,5	1,0
Proteínas (g)	31,0	5,9
Sal (g)	0	0

## Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

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

## ¡Ponle nota!

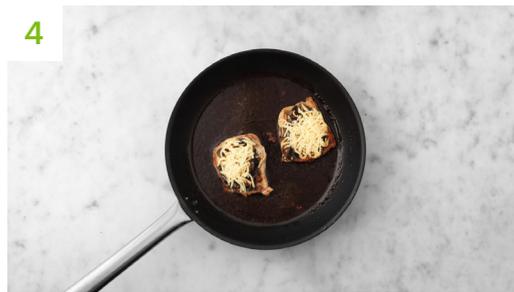
¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



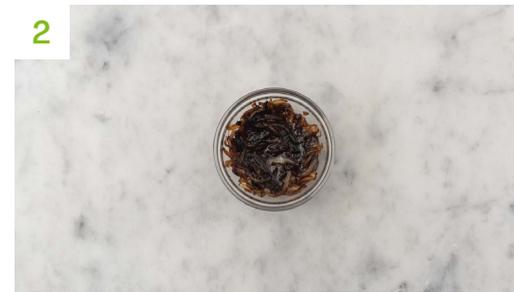
### Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Mezcla para que las **patatas** queden aderezadas. Hornea durante 20-25 min o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad de cocción.



### Funde el queso

Agrega la **cebolla caramelizada** sobre cada **lomo de cerdo**. Luego, cubre con la mitad del **queso rallado** (doble para 4p), presionando un poco para que se adhiera a la **carne**. Tapa la sartén y deja que el **queso rallado** se funda a fuego bajo durante 2 min. Retira de la sartén cuando esté listo.



### Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo regularmente, unos 8-10 min o hasta que empiece a coger color. Añade el **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1-2 min o hasta que el líquido se haya evaporado. Retira y reserva.



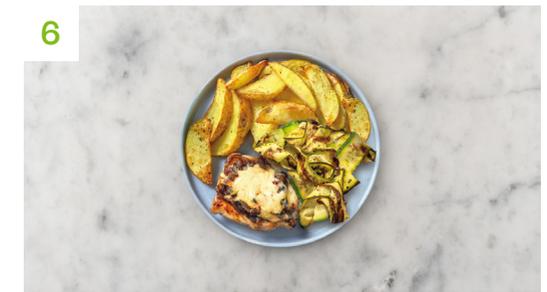
### Saltea el calabacín

Divide el **calabacín** en dos y, con la ayuda de un pelador, haz cintas a lo largo de una mitad (doble para 4p). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **cintas de calabacín** y el **tomillo seco** y **salpimienta** al gusto. Cocina a fuego alto durante 2-3 min, hasta que queden doradas.



### Cocina el lomo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo, salpimienta** y cocina 30 segundos por lado, hasta que se dore. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### Emplata y disfruta

Sirve el **lomo de cerdo** con **cebolla caramelizada** y **queso fundido** en platos y acompaña con las **patatas** al horno y el **calabacín al tomillo**.

## ¡Que aproveche!