

Ensalada de orzo y lomo en especias magrebíes con manzana caramelizada y sésamo garrapiñado

Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Lomo de cerdo



Orzo



Manzana



Semillas de
sésamo blancas



Cúrcuma en polvo



Ras-el-Hanout



Rúcula



Tomate cherry

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, jarra medidora, bol mediano, bol para mezclar, sartén antiadherente, papel de horno, ensaladera, cazo.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Orzo 13)	180 gramos	360 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3)	15 gramos	30 gramos
Cúrcuma en polvo	½ sobre	1 sobre
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar para caramelizar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	100 ml	200 ml
Agua para el orzo	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	613 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3933/ 940	642/ 153
Grasas (g)	34,2	5,6
de las cuales saturadas (g)	10,2	1,7
Carbohidratos (g)	77,6	12,7
de los cuales azúcares (g)	14,2	2,3
Proteínas (g)	34,8	5,7
Sal (g)	0,2	0

Alérgenos

3) Sésamo 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 o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Carameliza la manzana

Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta cada mitad en láminas de 0,5 cm. En un cazo, agrega el **agua** y el **azúcar para caramelizar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y lleva a ebullición. Cuando hierva, agrega la mitad del **Ras-el-Hanout**, la mitad de la **cúrcuma** (doble para 4p) y la **manzana** y cocina a fuego medio 1-2 min, removiendo. Luego, reserva la **manzana** y los jugos que hayan quedado en el cazo en un bol.



Garrapiña el sésamo

En una sartén antiadherente, agrega el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **agua** y calienta a fuego medio-alto 1-2 min, sin remover, hasta que el **azúcar** tome un color tostado y espese. En ese momento, agrega las **semillas de sésamo** y cocina a fuego medio 2-3 min, mientras remueves cuidadosamente, hasta que el **sésamo** quede garrapiñado. Cuando esté listo, retira y reserva separado sobre un papel de horno para que se enfríe.



Cocina el orzo

En el cazo, agrega un chorrito de **aceite** y el **orzo** y cocina a fuego medio durante 1 min. Luego, añade el **agua para el orzo** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 10-15 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede tierno. Una vez listo, agrégalo a un colador y enfría con **agua**. Luego, escurre bien, agrega un chorrito de **aceite** y remueve.

CONSEJO: Puedes agregar más agua si el orzo absorbe el agua demasiado rápido.



Cocina el lomo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo marinado**, **salpimiento** y cocina 2-3 min, hasta que esté dorado. Retira y reserva. Mientras se cocina, corta los **tomates cherry** por la mitad.



Marina el lomo

Corta el **lomo de cerdo** en tiras de 1 cm de grosor y colócalo en un bol grande. Agrega el **Ras-el-Hanout** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve para que quede bien aderezado. Reserva hasta el paso 5.

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



Emplata y disfruta

En una ensaladera, agrega los **tomates cherry**, la **rúcula**, el **orzo** y el **lomo de cerdo** marinado. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimiento** y remueve bien para que la **ensalada** quede aderezada. Sírvela en platos y agrega encima la **manzana** caramelizada, previamente escurrida, y las **semillas de sésamo** garrapiñadas.

¡Que aproveche!