

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, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Pimentón 9)	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 11) 13)	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

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 o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



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 la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



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 seco**, el **pimentón**, el **comino**, el **ajo** rallado y un chorrito de **aceite** y remueve bien, de forma que quede bien aderezado.



Saltea el lomo

En una 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.



Prepara las verduras

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.



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.



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!