

# Lomo marinado en salsa de chalota con puré de coliflor y calabacín salteado

<650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

13



Lomo de cerdo



Mostaza



Caldo de pollo



Espesias italianas



Chalota



Calabacín



Floretes de coliflor

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, orégano, mantequilla, agua.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, bol grande, tapa, jarra medidora, sartén, olla, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Chalota*	2 unidades	4 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua	150 ml	250 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	517 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2627/ 628	509/ 122
Grasas (g)	30,7	5,9
de las cuales saturadas (g)	9,4	1,8
Carbohidratos (g)	21,0	4,1
de los cuales azúcares (g)	12,0	2,3
Proteínas (g)	29,5	5,7
Sal (g)	1,2	0,2

## Alérgenos

9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



### Marina el lomo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, mezcla la **mostaza**, la mitad de las **espesas italianas** y el **ajo**. Agrega el **lomo de cerdo** al bol, **salpimienta** y mezcla para que quede cubierto por el aderezo. Reserva hasta el paso 6.

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



### Saltea el calabacín

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **calabacín** y saltea 3-4 min. Añade el **orégano** (ver cantidad en ingredientes), **salpimienta** y remueve para que quede aderezado. Retira y reserva. En la sartén, calienta a fuego medio la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) o un chorrito de **aceite**. Luego, agrega la **chalota** y cocina 1-2 min, hasta que se dore.



### Prepara las verduras

En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Corta los **floretes de coliflor** por la mitad. Pela y pica finamente la **chalota**. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 1 cm.



### Prepara la salsa

Cuando la **chalota** esté dorada, añade a la sartén las **espesas italianas** restantes, el **caldo de pollo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego alto 1-2 min, mientras remueves con varillas, hasta que la **salsa** se reduzca. Cuando esté lista, agrega la **salsa** a una jarra medidora y tritura con ayuda del túrmix, hasta que quede una **salsa** lisa.



### Cocina y tritura la coliflor

Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega la **coliflor** y cocina durante 10-12 minutos. Luego, escurre con un colador y reserva de nuevo en la olla. Agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Tritura con un túrmix hasta conseguir un **puré** suave y homogéneo. Reserva el **puré** en la olla tapada para conservarlo caliente.



### Cocina el lomo y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo marinado** y cocina 1-2 min por lado. Sirve el **puré de coliflor** en platos junto al **calabacín** salteado. Finalmente, agrega el **lomo marinado** a los platos y cubre con la **salsa casera de chalota**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

