



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

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

5



Cabeza de lomo



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
Cabeza de lomo*	2 unidades	4 unidades
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	1 unidad	2 unidades
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	527 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2912/ 696	553/ 132
Grasas (g)	23,9	4,5
de las cuales saturadas (g)	10,2	1,9
Carbohidratos (g)	43,7	8,3
de los cuales azúcares (g)	6,9	1,3
Proteínas (g)	34,0	6,5
Sal (g)	0,3	0,1

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.



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 bien aderezadas. Hornea 20-25 min o hasta que estén doradas. Da la vuelta a mitad de cocción.



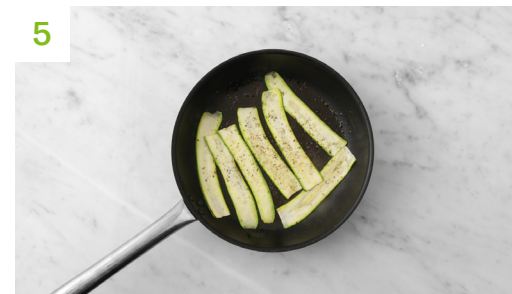
Funde el queso

Agrega la **cebolla caramelizada** sobre cada **cabeza de lomo**. Luego, cubre con la mitad del **queso rallado** (doble para 4p), presionando un poco para que se adhiera. Tapa la sartén y deja que el **queso rallado** se funda a fuego medio durante 2 min. Retira de la sartén cuando el **queso** se haya fundido y el **lomo** quede bien hecho.



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-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente, hasta que se oscurezca y quede caramelizada. Retira y reserva fuera de la sartén.



Saltea el calabacín

Haz cintas a lo largo del **calabacín** con la ayuda de un pelador. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **cintas de calabacín** y adereza con el **tomillo seco, sal y pimienta** al gusto. Cocina a fuego alto durante 2-3 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **cintas** queden doradas.



Cocina el lomo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cabeza de lomo, salpimiento** y cocina 2 min por un lado. Luego, cocina 1 min más por el otro lado, hasta que se dore. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

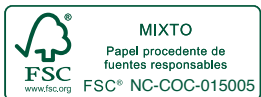


Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

