

Tiras de cerdo en salsa casera de naranja con verduras servido sobre cuscús

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

3



Lomo de cerdo



Zanahoria



Brócoli



Cuscús



Naranja



Salsa de soja



Caldo vegetal



Miel

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, jarra medidora, sartén con tapa, pelador, papel film, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Naranja	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml
Agua para la salsa	75 ml	150 ml
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	700 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3983/ 952	569/ 136
Grasas (g)	32,0	4,6
de las cuales saturadas (g)	9,6	1,4
Carbohidratos (g)	88,6	12,7
de los cuales azúcares (g)	16,5	2,4
Proteínas (g)	43,1	6,2
Sal (g)	2,7	0,4

Alérgenos

10) Apio **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.

¡Recíclame!



Cuece el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégala al bol con el **cuscús** y remueve. Luego, tapa el bol con papel film y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **brócoli** y la **zanahoria**, **salpimienta** y saltea 3-4 min, hasta que se doren ligeramente. Luego, agrega un chorrito de **agua** y cocina con la sartén tapada 4 min más, hasta que las **verduras** se ablanden. Cuando estén listas, retira de la sartén y reserva.

CONSEJO: Puedes cocinar las verduras por unos minutos más si las prefieres más tiernas.



Prepara las verduras

Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta en floretes medianos. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. En cortes diagonales, corta cada mitad en trozos de 2 cm.



Prepara la salsa

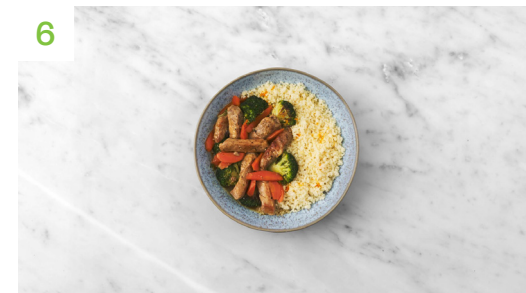
Ralla la piel de la **naranja**. En un bol, exprime el zumo de la **naranja** y añade la **salsa de soja**, la **miel**, el **caldo vegetal**, la **harina** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla con ayuda de unas varillas. Calienta la sartén a fuego medio-alto y agrega la **salsa**. Lleva a ebullición y cocina 2 min, hasta que espese. Luego, agrega las **verduras** y el **lomo** y cocina 1 min más, removiendo para integrar los ingredientes.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y naranja de la piel, sin llegar a la parte blanca.



Cocina el lomo

Corta el **lomo de cerdo** en tiras de 1-2 cm de ancho. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo**, **salpimienta** y cocina 2-3 min. Retira de la sartén y reserva.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. En el bol con el **cuscús**, agrega la **ralladura de naranja** al gusto. Luego, sirve el **cuscús** en la base de los platos y coloca encima el **lomo** con **verduras** y **salsa de naranja**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

