

# Lomo saltado con verduras estilo peruano

aderezado con ajo tierno sobre quinoa

Rápido

17



Cabeza de lomo



Pimentón



Quinoa



Comino en polvo



Pimiento



Tomate



Salsa de soja



Caldo de ternera



Tomillo seco



Ajo tierno

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



El lomo saltado es un plato popular de la gastronomía peruana, con gran influencia de la tradición china debido a la inmigración desde el país asiático en el siglo XIX. “Saltado” no es, ni más ni menos, que la manera en que se dice “salteado” en otros países de habla hispana, así que no tienes que preocuparte porque tu comida salte del plato en busca de otros paladares.

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

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol para mezclar, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Cabeza de lomo*	2 unidades	4 unidades
Pimentón <b>9)</b>	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 <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	456 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2836/	623/
Grasas (g)	50,0	11,0
de las cuales saturadas (g)	11,7	2,6
Carbohidratos (g)	43,5	9,5
de los cuales azúcares (g)	11,8	2,6
Proteínas (g)	34,7	7,6
Sal (g)	3,5	0,8

## Allergens

**9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



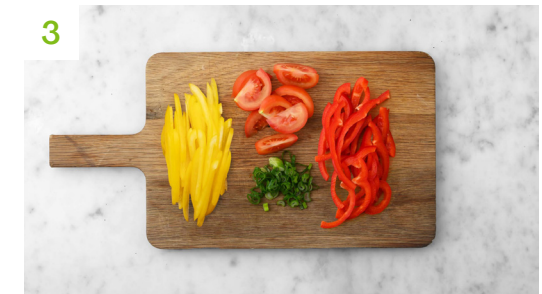
### 1 Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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.



### 2 Marina el lomo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta la **cabeza de lomo** en tiras de 1 cm y agrégala a un bol. Añade el **tomillo seco**, el **pimentón**, el **comino**, el **ajo** rallado y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve, de forma que quede bien aderezada.



### 3 Prepara las verduras

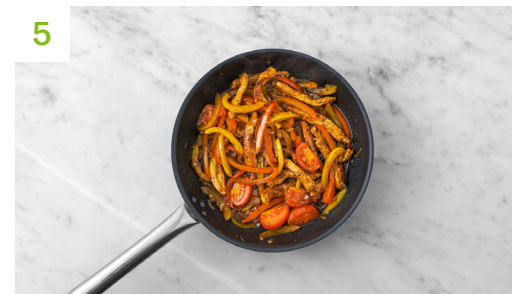
Corta los **pimientos** por la mitad y quítalas las semillas. Luego, córtalos en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Corta el **tomate** por la mitad y, luego, corta cada parte en 4 gajos. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado.



### 4 Saltea el lomo

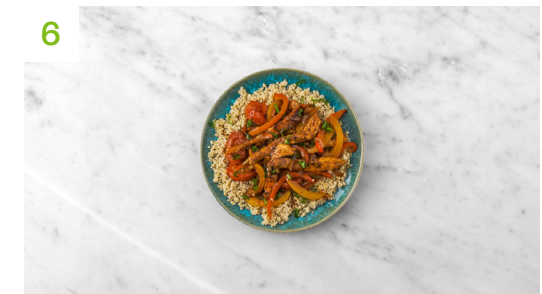
En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cabeza de lomo**, **salpimenta** y cocina 1-2 min por lado. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva.

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



### 5 Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, saltea la parte blanca del **ajo tierno** 1-2 min. Agrega los **pimientos** y el **tomate** y cocina a fuego medio-alto 5-6 min, removiendo frecuentemente, 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. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



### 6 Emplata y disfruta

Adereza la **quinoa** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve. Luego, sirve la **quinoa** en la base de los platos y agrega encima el **lomo saltado** con **verduras**. Decora el plato con la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro  
ingrediente secreto.

