

Lomo de cerdo con salsa casera de su jugo

acompañado de portobellos y puré de zanahoria y patata

Familia

8



Caldo de ternera



Mostaza



Vinagre balsámico



Zanahoria



Lomo de cerdo



Patata



Portobello



Chalota

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 40 mins



¿Sabías que el lomo de cerdo es muy rico en vitamina B? Eso lo convierte en un corte de carne perfecto para una comida equilibrada como la que proponemos en esta receta. Además del lomo, los portobellos y el puré te proporcionarán lo necesario para una dieta completa sin dejar de lado el sabor.

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:

Colador, jarra medidora, sartén mediana, olla mediana, pelador, pasapurés, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Portobello	250 gramos	500 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Mantequilla para el puré	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	603 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3374/806	560/134
Grasas (g)	64,1	10,6
de las cuales saturadas (g)	17,5	2,9
Carbohidratos (g)	52,5	8,7
de los cuales azúcares (g)	11,3	1,9
Proteínas (g)	28,6	4,7
Sal (g)	1,0	0,2

Allergens

9) Mostaza **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Cuece las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. En una olla, agrega las **verduras** y cúbre las con **agua** y una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 15-20 min, hasta que estén tiernas.



Saltea las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto a la **chalota** y el **ajo**. Luego, calienta a fuego medio y cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren. Añade el **caldo de ternera**, la **mostaza**, el **vinagre balsámico** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Deja que hierva durante 3-4 min, removiendo frecuentemente, hasta que la **salsa** se reduzca.



Saltea los portobellos

Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos en cuartos. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega los **portobello**, **salpimiento** y saltea 4-5 min, hasta que estén dorados, removiendo regularmente. Retira de la sartén y reserva.

CONSEJO: Si la sartén está caliente, los portobellos soltarán menos agua al cocinarse.



Prepara la salsa

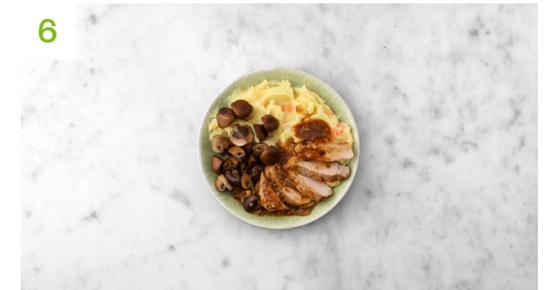
Cuando la **salsa** de la sartén esté casi lista, agrega, de forma opcional, **mantequilla** al gusto y mezcla bien con ayuda de unas varillas. Prueba la **salsa** y **salpimiento** al gusto. En la sartén, agrega el **lomo de cerdo** y cocina 1-2 min más, cubriendo con la **salsa**.



Cocina el lomo

Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo**, **salpimiento** 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 el puré y emplata

Cuando la **zanahoria** y **patata** estén tiernas, escurre y reserva en la olla. Añade la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **salpimiento**. Con un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**. Sirve el **puré de patatas** y **zanahoria** en los platos y agrega los **portobellos** salteados. Añade al plato el **lomo de cerdo** y cubre con la **salsa** casera de su jugo.

¡Que aproveche!

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

