

# Cerdo en marinado cítrico con berenjena asada con quinoa tricolor y salsa de yogur y limón

18



Cabeza de lomo



Berenjena



Quinoa tricolor



Limón



Yogur griego



Caldo vegetal



Miel



Pimiento verde italiano



Especias italianas



Tomillo seco

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 35 mins



La quinoa es una excelente fuente de proteínas, fibra y nutrientes como hierro, magnesio y zinc. Es libre de gluten, beneficiosa para la salud del corazón y puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. En esta ocasión, sirve de acompañamiento en este completo plato con berenjenas asadas a la miel y cerdo marinado.

## 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:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

|                         | 2P            | 4P             |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Cabeza de lomo*         | 2 unidades    | 4 unidades     |
| Berenjena               | 1 unidad      | 2 unidades     |
| Quinoa tricolor         | 150 gramos    | 300 gramos     |
| Limón                   | ½ unidad      | 1 unidad       |
| Yogur griego* 7)        | 1 unidad      | 2 unidades     |
| Caldo vegetal 10)       | 1 sobre       | 2 sobres       |
| Miel                    | 1 paquete     | 2 paquetes     |
| Pimiento verde italiano | 1 unidad      | 2 unidades     |
| Espicias italianas      | 1 sobre       | 2 sobres       |
| Tomillo seco            | 1 sobre       | 2 sobres       |
| Orégano                 | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |
| Orégano para el aderezo | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |
| Agua                    | 300 ml        | 600 ml         |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

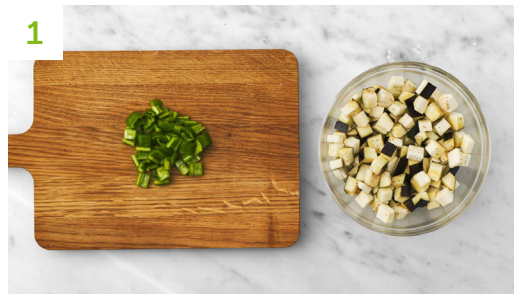
|  | Por ración   | Por 100 g   |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 483 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 3573/<br>854 | 740/<br>177 |
| Grasas (g)                             | 57,4         | 11,9        |
| de las cuales saturadas (g)            | 15,4         | 3,2         |
| Carbohidratos (g)                      | 71,7         | 14,8        |
| de los cuales azúcares (g)             | 16,6         | 3,4         |
| Proteínas (g)                          | 37,7         | 7,8         |
| Sal (g)                                | 1,2          | 0,2         |

## Alérgenos

7) Leche 10) Apio.

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

¡Recíclame!



## 1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Ralla la piel del **limón**. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. Luego, coloca la **berenjena** en un bol y agrega abundante **sal**. Mezcla bien para cubrir la **berenjena** y deja reposar 5-10 min para eliminar el amargor. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en cuadrados de 1-2 cm.

**CONSEJO:** Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



## 4 Cocina la quinoa

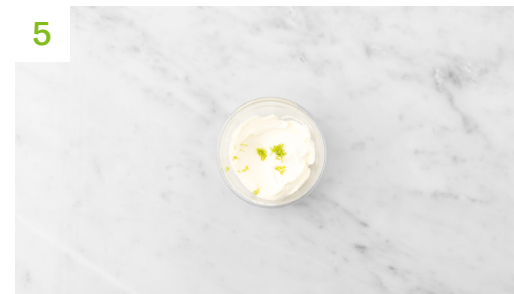
En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, una pizca de **sal** y la **quinoa tricolor**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



## 2 Marina el cerdo

En un bol grande, agrega la mitad de la **ralladura de limón**, **zumo de limón** al gusto, el **tomillo seco**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. Corta la **cabeza de lomo** en dados de 1-2 cm y colócalos en el bol. Remueve para que quede bien aderezada y deja reposar hasta el paso 5.

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



## 5 Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, la **ralladura de limón** restante, **zumo de limón** al gusto, el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla para obtener una **salsa** homogénea.



## 3 Hornea las verduras

Cuando la **berenjena** haya reposado 10 min, lávala para eliminar el exceso de **sal**, luego, seca con papel de cocina. Coloca la **berenjena** y el **pimiento** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especias italianas**, un chorrito de **aceite** y **pimienta** al gusto. Remueve para que queden aderezadas y hornea a media altura 25-30 min, hasta que las **verduras** estén doradas y tiernas. Remueve a mitad cocción.



## 6 Cocina el cerdo y emplata

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo** y el **marinado** y cocina 2-3 min, hasta que quede dorado de forma uniforme. Cuando la **quinoa tricolor** esté lista, adereza con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Sirve la **quinoa**, las **verduras asadas** y el **cerdo** por separado en platos. Agrega la **miel** sobre las **verduras asadas** y sirve la **salsa cítrica de yogur** en un lado de los platos.

¡Que aproveche!

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

