



# Lomo de cerdo en salsa cremosa de cebolla con zanahorias y patatas al horno

Familia

3



Lomo de cerdo



Cebolla



Miel



Zanahoria



Caldo de ternera



Patata



Nata líquida

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 35 mins



Disfruta de una comida rica en proteínas con este lomo de cerdo cubierto de una salsa cremosa de cebolla acompañada de zanahorias y patatas al horno. Con esta combinación de guarniciones equilibradas, podrás disfrutar de una comida sana y deliciosa junto a tu familia.

## 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, sartén, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	703 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4158/ 994	592/ 141
Grasas (g)	75,9	10,8
de las cuales saturadas (g)	25,6	3,6
Carbohidratos (g)	73,4	10,5
de los cuales azúcares (g)	23,0	3,3
Proteínas (g)	29,3	4,2
Sal (g)	1,4	0,2

## Alérgenos

7) Leche.

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



### Prepara las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm y colócalas en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Agrega encima un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y remueve para que queden bien aderezadas.



### Cocina las verduras

Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 0,5-1 cm de grosor. Coloca las **zanahorias** en la bandeja de horno junto a las **patatas**. Sobre las **zanahorias**, agrega la **miel**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea los **vegetales** a media altura 20-25 min o hasta que estén tiernos. Remueve a mitad de cocción.



### Dora el lomo

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo, salpimienta** 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.



### Cocina la salsa

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente. Agrega la **nata líquida** y el **caldo de ternera** en polvo y lleva a ebullición. Cuando hierva, cocina a fuego bajo 2-3 min, hasta que la **salsa** se reduzca.

**CONSEJO:** Deja reducir más tiempo la salsa si la prefieres más espesa.



### Combina el lomo con la salsa

Agrega el **lomo** de nuevo a la sartén y cocina, a fuego bajo, durante 1-2 min. Da la vuelta al **lomo** a mitad de cocción para que quede bien cocinado y cubierto por la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal y pimienta**.



### Emplata y disfruta

Sirve las **zanahorias** a la **miel** y las **patatas** asadas en los platos y coloca el **lomo** al lado. Cubre el **lomo** con la **salsa de cebolla** restante.

**SABÍAS QUE:** Las patatas y las cebollas deben conservarse por separado y nunca en la nevera, sino en un lugar seco y oscuro, para favorecer su conservación.

### ¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

