

Lomo marinado en salsa de chalota con puré de patata y calabacín salteado

13



Lomo de cerdo



Mostaza



Caldo de pollo



Espesias italianas



Chalota



Calabacín



Patata

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



Para aquellas personas que buscan un plato diferente pero accesible y equilibrado, hemos desarrollado este lomo de cerdo bañado en salsa casera de chalota, que acompañamos con calabacín salteado y un cremoso puré de patata. Prueba a empapar el puré con la salsa, ¡no te arrepentirás!

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, túrmix, bol grande, tapa, jarra medidora, sartén, pelador, olla, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Chalota	3 unidades	6 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua	150 ml	250 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	514 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3255/ 778	633/ 151
Grasas (g)	64,1	12,5
de las cuales saturadas (g)	17,6	3,4
Carbohidratos (g)	45,6	8,9
de los cuales azúcares (g)	7,1	1,4
Proteínas (g)	27,9	5,4
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



Marina el lomo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, mezcla la **mostaza**, la mitad de las **especies italianas** y el **ajo**. Agrega el **lomo de cerdo** al bol, **salpimienta** y mezcla para que quede cubierto por el aderezo. Reserva hasta el paso 6.

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



Prepara la salsa

Cuando la **chalota** esté dorada, añade a la sartén las **especies italianas** restantes, el **caldo de pollo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego alto 1-2 min, mientras remueves con varillas, hasta que la **salsa** se reduzca. Cuando esté lista, agrega la **salsa** a una jarra medidora y tritura con ayuda del túrmix, hasta que quede una **salsa** lisa.



Cocina las patatas

Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Pela y pica finamente la **chalota**. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 1 cm.



Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas con ayuda de un colador. Vuelve a poner las **patatas** en la olla y añade **mantequilla** al gusto o un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**. Resérvalo en la olla tapada.



Saltea el calabacín

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **calabacín** y saltea 3-4 min. Añade el **orégano** (ver cantidad en ingredientes), **salpimienta** y remueve para que quede aderezado. Retira y reserva. En la sartén, calienta a fuego medio la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) o un chorrito de **aceite**. Luego, agrega la **chalota** y cocina 1-2 min, hasta que se dore.



Cocina el lomo y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo marinado** y cocina 1-2 min por lado. Sirve el **puré de patata** en platos junto al **calabacín** salteado. Finalmente, agrega el **lomo marinado** a los platos y cubre con la **salsa casera de chalota**.

¡Que aproveche!

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

