

Lomo de cerdo con salsa cremosa de chalota con calabacín y patatas al horno

5



Lomo de cerdo



Caldo de pollo



Queso crema



Patata



Chalota



Mix de especias Cajún



Calabacín

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



Un plato sencillo no tiene por qué ser aburrido y, aunque podríamos ofrecerte un lomo de cerdo con patatas y verduras, ¿por qué no mejorarlo sin dejar de ofrecer un plato saludable? En este caso, el lomo se presenta cubierto con una salsa cremosa de chalota y acompañado de patatas asadas con especias cajún y calabacín.

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, papel de cocina, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Patata	400 gramos	800 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Mix de especias Cajún 14)	1 sobre	2 sobres
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	508 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3176/ 759	625/ 149
Grasas (g)	62,8	12,4
de las cuales saturadas (g)	17,1	3,4
Carbohidratos (g)	43,9	8,6
de los cuales azúcares (g)	6,5	1,3
Proteínas (g)	28,2	5,6
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Hornea 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 1-2 cm y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega la mitad de las **especias cajún**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura 10 min.



Prepara la salsa

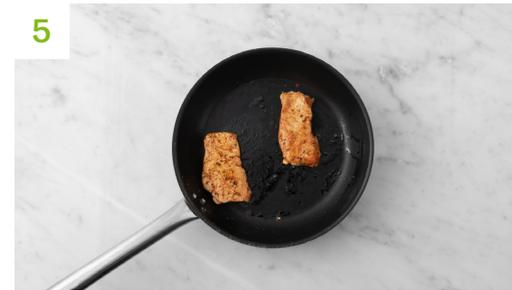
En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **chalota** y cocina 2-3 min. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** y cocina 1-2 min, removiendo ocasionalmente, hasta que espese ligeramente. Reserva en un bol y agrega el **queso crema**. **Salpimienta** al gusto y remueve para crear una **salsa** homogénea.



Prepara los ingredientes

Mientras se cocinan las **patatas**, retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela y pica la **chalota**. Seca los **lomos de cerdo** con papel de cocina y sazónalos con las **especias cajún** restantes, **sal** y **pimienta**.

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



Cocina el lomo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega el **lomo de cerdo**, **salpimienta** al gusto y cocina 1-2 min por lado, hasta que esté dorado.



Añade el calabacín

Cuando las **patatas** se hayan horneado 10 min, remueve y agrega el **calabacín**. Adereza con **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve de nuevo. Hornea todo junto 10-15 min más, hasta que los **vegetales** queden tiernos y dorados.



Emplata y disfruta

Corta los **lomos de cerdo** en rodajas finas y sírvelos en platos. Agrega encima la **salsa** cremosa de **chalota**. Coloca al otro lado del plato las **patatas** y el **calabacín** horneado.

¡Que aproveche!

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

