

Lomo de cerdo con salsa casera de su jugo con tirabeques y puré de zanahoria y patata

Familia

8



Caldo de ternera



Vinagre balsámico



Zanahoria



Lomo de cerdo



Tirabeques



Patata



Chalota



Mostaza en grano

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 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 tirabeques junto al 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, pelador, olla, pasapurés, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Mostaza en grano 9)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	511 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2969/710	582/139
Grasas (g)	44,8	8,8
de las cuales saturadas (g)	11,5	2,3
Carbohidratos (g)	56,4	11,0
de los cuales azúcares (g)	9,8	1,9
Proteínas (g)	29,8	5,8
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

9) Mostaza **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Cocina 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 **patatas** y **zanahorias**, cúbreelas con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



Prepara la salsa

En la sartén, añade el **caldo de ternera** en polvo, la **mostaza en grano**, el **vinagre balsámico** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición, luego, cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Agrega **mantequilla** al gusto y mezcla con varillas. Agrega el **lomo de cerdo** y cocina a fuego medio 1 min más.



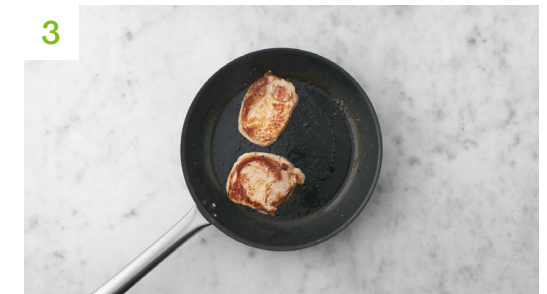
Saltea los tirabeques

Retira la flor de los **tirabeques**. Pela y pica la **chalota**. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega los **tirabeques**, **salpimienta** y saltea 3-4 min, girando ocasionalmente, hasta que se doren. Retira de la sartén.



Prepara el puré

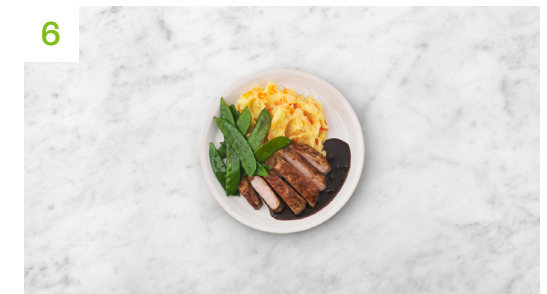
Cuando las **patatas** y **zanahorias** estén listas, escurre y vuelve a poner en la olla. Añade un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Con un pasapurés o un tenedor, aplasta las **verduras** hasta conseguir un **puré**.



Cocina el lomo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **lomo**, **salpimienta** y cocina 1-2 min por lado. Cuando esté listo, retira y reserva. En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y cocina la **chalota** y el **ajo** 3-4 min, hasta que se doren.

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



Emplata y disfruta

Sirve el **puré de patata y zanahoria** y los **tirabeques** en un lado de los platos, por separado. Coloca al lado el **lomo de cerdo** y cubre con la **salsa** que quede en la sartén.

¡Que aproveche!

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

