



# Lomo de cerdo con salsa cremosa de chalota con espárragos y patatas al horno

<650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

11



Lomo de cerdo



Caldo de pollo



Queso crema



Perejil



Patata



Espárragos verdes



Chalota



Mix de especias Cajún

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

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén antiadherente, papel de cocina.

## Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Mix de especias Cajún 14)	1 sobre	2 sobres
Agua	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	502 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2707/ 647	540/ 129
Grasas (g)	34,5	6,9
de las cuales saturadas (g)	13,0	2,6
Carbohidratos (g)	45,4	9,0
de los cuales azúcares (g)	6,9	1,4
Proteínas (g)	27,1	5,4
Sal (g)	1,2	0,2

## Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

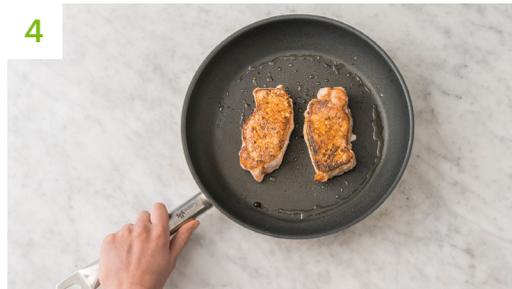
## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [heloofresh.es](https://heloofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## Hornea las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en dados de 1-2 cm. Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega la mitad de las **especias cajún**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para aderezar bien. Cocina en el medio del horno 25-28 min, removiendo a mitad cocción.



## Cocina el lomo

En una sartén antiadherente, caliente un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega el **lomo de cerdo** y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorado. Reserva el **lomo** fuera de la sartén cuando esté listo.



## Prepara los ingredientes

Mientras se cocinan las **patatas**, retira el tallo a los **espárragos**. Pela y pica la **chalota**. Pica la mitad del **perejil** (doble para 4p) en trozos grandes. Seca los **lomos de cerdo** con papel y cocina y sazónalos con las **especias cajún** restantes.

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



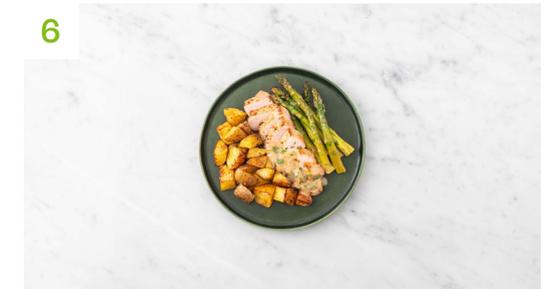
## Prepara la salsa

En la sartén utilizada para el **lomo**, calienta un chorrito de **aceite** y la **chalota**. Cocina 2-3 min, removiendo con frecuencia, hasta que esté tierna. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** en polvo. Cocina 1-2 min, removiendo con frecuencia, hasta que el **caldo** sea homogéneo y espese un poco. Retira del fuego y agrega el **queso crema**. **Salpimienta** al gusto y remueve para crear una **salsa** homogénea.



## Hornea los espárragos

Coloca los **espárragos** una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para aderezar bien. Coloca la bandeja en la parte superior del horno y cocina 10-12 min, hasta que los **espárragos** estén tiernos.



## Emplata y disfruta

Espolvorea la mitad del **perejil** sobre los **espárragos** y remueve para combinar. Corta los **lomos de cerdo** en rodajas finas. Divide el **lomo de cerdo**, las **patatas horneadas** y los **espárragos** entre los platos. Rocía con la **salsa cremosa de chalota** y espolvorea el **perejil** restante sobre el **lomo**.

## ¡Que aproveche!