



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

Familia

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

7



Caldo de ternera



Mostaza



Vinagre balsámico



Zanahoria



Lomo de cerdo



Tirabeques



Patata



Chalota

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, jarra medidora, sartén mediana, pelador, olla, pasapurés, cazo, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Mostaza 9)	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	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas

*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)	2916/ 697	571/ 137
Grasas (g)	30,0	5,9
de las cuales saturadas (g)	9,4	1,8
Carbohidratos (g)	55,8	10,9
de los cuales azúcares (g)	9,0	1,8
Proteínas (g)	29,4	5,8
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

9) Mostaza **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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, pon a hervir abundante **agua** con una pizca de **sal**. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 1-2 cm. Pela y corta la **zanahoria** en dados de 1 cm.



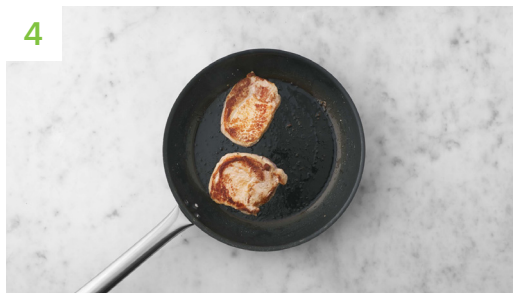
Cocina el puré

Agrega a la olla la **patata** y **zanahoria** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Escúrrelas con ayuda de un colador y vuelve a poner en la olla. Añade un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **verduras** hasta conseguir un **puré**.



Cuece los tirabeques

Retira la flor de los **tirabeques**. En un cazo, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando el **agua** hierva, agrega los **tirabeques** y cocina 2-4 min. Luego, escurre con ayuda del colador y enjuaga con **agua** fría.



Cocina el lomo

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. Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). 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.



Elabora la salsa

En la sartén, añade el **caldo de ternera** en polvo, la **mostaza**, 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, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla todo bien con ayuda de unas varillas. Agrega el **lomo de cerdo** y cocina a fuego medio 1 min más.



Emplata y disfruta

Sirve el **puré de patata** y **zanahoria** en un lado de los platos y coloca al lado el **lomo de cerdo**. Agrega los **tirabeques** y cubre el **lomo** con la **salsa**.

¡Que aproveche!