

Lomo de cerdo en salsa cremosa de cebolla con zanahorias y patatas al horno

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

2



Lomo de cerdo



Cebolla



Miel



Zanahoria



Caldo de ternera



Nata líquida



Patata



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

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 mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Miel	1 paquete	2 paquetes
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	640 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3674/ 878	574/ 137
Grasas (g)	36,9	5,8
de las cuales saturadas (g)	14,3	2,2
Carbohidratos (g)	66,0	10,3
de los cuales azúcares (g)	20,2	3,2
Proteínas (g)	28,2	4,4
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

7) Leche.

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



Prepara 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 2-3 cm y colócalas en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Agrega encima un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y remueve para que queden bien aderezadas.



Cocina las verduras

Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 0,5-1 cm de grosor. Coloca las **zanahorias** en la bandeja de horno junto a las **patatas**. Sobre las **zanahorias**, agrega la **miel**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea los **vegetales** durante 20-25 min, hasta que estén tiernos. Remueve a mitad de cocción.



Dora el lomo

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. 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 dorado, retira y reserva. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Cocina la salsa

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Agrega la **cebolla**, una pizca de **sal** y cocina, removiendo regularmente, unos 8-10 min o hasta que empiece a coger color. Añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min. Luego, agrega la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p) y el **caldo de ternera** en polvo y lleva a ebullición. Cuando hierva, cocina a fuego bajo 2-3 min, hasta que la **salsa** se reduzca. **Salpimienta**.

CONSEJO: Deja reducir más tiempo la salsa si la prefieres más espesa.



Combina el lomo con la salsa

Agrega el **lomo** de nuevo a la sartén y cocina, a fuego bajo, durante 1-2 min. Da la vuelta al **lomo** a mitad de cocción para que quede bien cocinado y cubierto por la **salsa**. Prueba la salsa y corrige de **sal y pimienta**.



Emplata y disfruta

Sirve las **zanahorias** a la **miel** y las **patatas** asadas en los platos y coloca el **lomo** al lado. Cubre el **lomo** con la **salsa de cebolla** restante.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

