

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

Familia

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

5



Caldo de ternera



Mostaza



Vinagre balsámico



Zanahoria



Lomo de cerdo



Patata



Portobello



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, olla mediana, pelador, pasapurés, 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
Patata	400 gramos	800 gramos
Portobello	250 gramos	500 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Mantequilla para el puré	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	596 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3142/ 751	528/ 126
Grasas (g)	30,1	5,1
de las cuales saturadas (g)	9,3	1,6
Carbohidratos (g)	52,4	8,8
de los cuales azúcares (g)	11,3	1,9
Proteínas (g)	28,5	4,8
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.



Cuece las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **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 **verduras** y cúbreles con **agua** y una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 15-20 min, hasta que estén tiernas.



Saltea los portobellos

Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos en cuartos. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega los **portobello**, **salpimiento** y saltea 4-5 min, hasta que estén dorados, removiendo regularmente. Retira de la sartén y reserva.

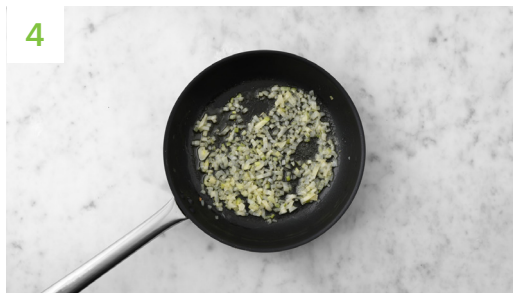
CONSEJO: Si la sartén está caliente, los portobellos soltarán menos agua al cocinarse.



Cocina el lomo

Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo**, **salpimiento** y cocina 1-2 min por lado. Cuando esté listo, retira y reserva.

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



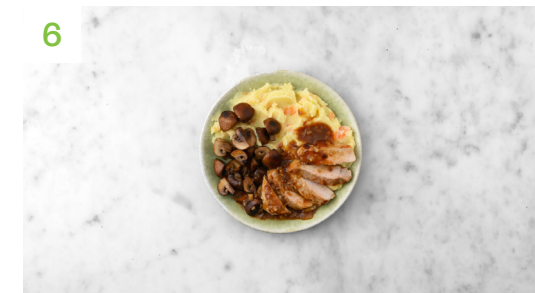
Saltea las verduras

En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y cocina la **chalota** y el **ajo** 3-4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren. En la sartén, agrega el **caldo de ternera**, la **mostaza**, el **vinagre balsámico** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición y cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca.



Prepara la salsa

En la sartén y cuando la **salsa** esté casi lista, agrega, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla bien con ayuda de unas varillas. Prueba la **salsa** y **salpimiento** al gusto. En la sartén, agrega el **lomo de cerdo** y cocina 1-2 min más, cubriendo con la **salsa**.



Emplata y disfruta

Cuando la **zanahoria** y **patata** estén tiernas, escurre y reserva en la olla. Añade la **mantequilla para el puré** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento**. Con un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**. Sirve el **puré de patata y zanahoria** en los platos y agrega los **portobellos** salteados. Añade al plato el **lomo de cerdo** y cubre con la **salsa** casera de su jugo.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el puré menos espeso.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

