



Lomo con cebolla caramelizada y queso acompañado de patatas y cintas de calabacín al tomillo

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

5



Lomo de cerdo



Patata



Cebolla



Vinagre balsámico



Queso rallado



Calabacín



Tomillo seco

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, bol mediano, sartén con tapa, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Queso rallado* 7)	30 gramos	60 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	565 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3304/ 790	585/ 140
Grasas (g)	34,2	6,0
de las cuales saturadas (g)	12,3	2,2
Carbohidratos (g)	47,4	8,4
de los cuales azúcares (g)	8,6	1,5
Proteínas (g)	31,5	5,6
Sal (g)	0,6	0,1

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.



1 Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Mezcla para que las **patatas** queden bien aderezadas. Hornea durante 20-25 min o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad de cocción.



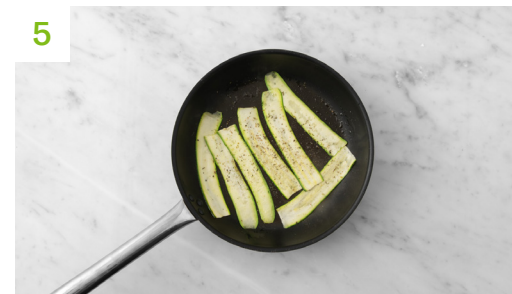
4 Funde el queso

Agrega la **cebolla caramelizada** sobre cada **lomo de cerdo**. Luego, cubre con la mitad del **queso rallado** (doble para 4p), presionando un poco para que se adhiera a la **carne**. Tapa la sartén y deja que el **queso rallado** se funda a fuego bajo durante 2 min. Retira de la sartén cuando el **queso** se haya fundido y el **lomo** quede bien hecho.



2 Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente, hasta que se oscurezca y quede caramelizada. Retira y reserva en un bol.



5 Saltea el calabacín

Haz cintas a lo largo del **calabacín** con la ayuda de un pelador. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **cintas de calabacín** y adereza con el **tomillo seco, sal y pimienta** al gusto. Cocina a fuego alto durante 2-3 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **cintas** queden doradas.



3 Cocina el lomo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo, salpimentado** y cocina 30 segundos por lado, hasta que se dore. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

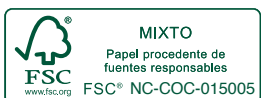


6 Emplata y disfruta

Sirve el **lomo de cerdo** con **cebolla** caramelizada y **queso** fundido en platos y acompaña con las **patatas** al horno y el **calabacín al tomillo**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

