

# Cerdo en marinado cítrico con berenjena asada con quinoa y salsa de yogur y limón

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

5



Berenjena



Lomo de cerdo



Yogur griego



Miel



Espicias italianas



Quinoa



Limón



Caldo vegetal



Pimiento verde italiano



Tomillo seco

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, orégano, 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, bol, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Espicias italianas	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano para el aderezo	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	200 ml	400 ml

\*Conservar en la nevera

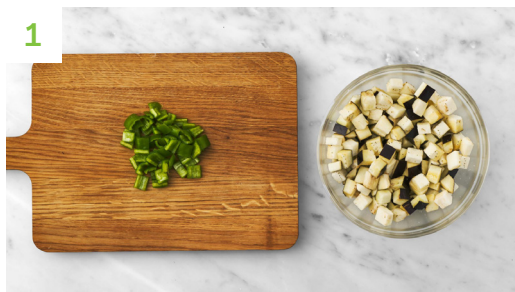
## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	458 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3485/ 833	761/ 182
Grasas (g)	36,7	8,0
de las cuales saturadas (g)	13,0	2,8
Carbohidratos (g)	75,6	16,5
de los cuales azúcares (g)	14,4	3,1
Proteínas (g)	32,4	7,1
Sal (g)	1,1	0,2

## Alérgenos

7) Leche 10) Apio.

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



## Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Ralla la piel del **limón**. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. Luego, coloca la **berenjena** en un bol y agrega abundante **sal**. Mezcla bien para cubrir la **berenjena** y deja reposar 5-10 min para eliminar el amargor. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en cuadrados de 1-2 cm.

**CONSEJO:** Ralla únicamente la parte exterior y amarilla de la piel, sin llegar a la parte blanca.



## Cocina la quinoa

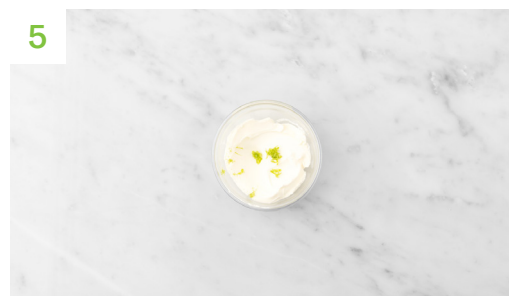
En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



## Marina el cerdo

En un bol grande, agrega la mitad de la **ralladura de limón**, **zum de limón** al gusto, el **tomillo seco**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. Corta el **lomo de cerdo** en dados de 1-2 cm y colócalos en el bol. Remueve para que quede bien aderezado y deja reposar hasta el paso 5.

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



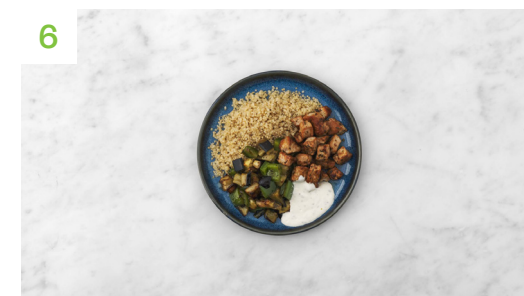
## Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, la **ralladura de limón** restante, **zum de limón** al gusto, el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla para obtener una **salsa** homogénea.



## Hornea las verduras

Cuando la **berenjena** haya reposado 10 min, lávala con **agua** para eliminar el exceso de **sal**, luego, seca con papel de cocina. Coloca la **berenjena** y el **pimiento** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especias italianas**, un chorrito de **aceite** y **pimienta** al gusto. Remueve para que queden aderezadas y hornea a media altura 25-30 min, hasta que las **verduras** estén doradas y tiernas. Remueve a mitad cocción.



## Cocina el cerdo y emplata

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo** y el **marinado** y cocina 2-3 min, hasta que quede dorado de forma uniforme. Cuando la **quinoa** esté lista, adereza con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Sirve la **quinoa**, las **verduras asadas** y el **cerdo** por separado en platos. Agrega la **miel** sobre las **verduras asadas** y sirve la **salsa cítrica de yogur** en un lado de los platos.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

