

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

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

3



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 | 1 unidad | 2 unidades |
| Miel | 1 paquete | 2 paquetes |
| Zanahoria | 2 unidades | 4 unidades |
| Caldo de ternera | 1 sobre | 2 sobres |
| Nata líquida 7) | 200 ml | 400 ml |
| 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 | 703 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 4167/ 996 | 593/ 142 |
| Grasas (g) | 47,9 | 6,8 |
| de las cuales saturadas (g) | 21,5 | 3,1 |
| Carbohidratos (g) | 70,9 | 10,1 |
| de los cuales azúcares (g) | 23,0 | 3,3 |
| Proteínas (g) | 29,3 | 4,2 |
| Sal (g) | 1,4 | 0,2 |

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 córtala 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 listo, 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-alto. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente. Agrega la **nata líquida** 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 y rectifica 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.

