

Magra murciana de cabeza de lomo con salsa casera de tomate y patatas asadas

Familia

7



Cabeza de lomo



Cebolla



Patata



Crema de vinagre
balsámico



Tomate triturado



Caldo de pollo



Pimiento

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



El origen de esta delicia murciana se remonta a la cocina humilde, en la que se aprovechaban ingredientes locales y sencillos para crear platos sabrosos y nutritivos. Tradicionalmente, la magra murciana se prepara en reuniones familiares y celebraciones, aunque tú podrás prepararla y compartirla con quien prefieras.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, plato, olla con tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Cabeza de lomo*	2 unidades	4 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Crema de vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	713 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2640/ 631	370/ 88
Grasas (g)	33,9	4,8
de las cuales saturadas (g)	9,6	1,3
Carbohidratos (g)	61,4	8,6
de los cuales azúcares (g)	21,4	3,0
Proteínas (g)	30,9	4,3
Sal (g)	2,5	0,3

Alérgenos

14) Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



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** en dados de 2 cm y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimiento** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



Cocina el sofrito

En la olla, agrega la **cebolla**, el **ajo** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que la **cebolla** se ablande. Luego, añade el **tomate triturado**, la **crema de vinagre balsámico**, el **caldo de pollo** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta**, remueve y cocina con la olla tapada 15 min más, removiendo ocasionalmente.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el sofrito menos denso.



Prepara los ingredientes

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cubos de 1-2 cm. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Corta la **cabeza de lomo** en dados de 1-2 cm. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Combina los ingredientes

Cuando hayan pasado 15 min, agrega a la olla el **pimiento** y el **lomo** y cocina 5 min más, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.



Cocina el lomo

En una olla, calienta a fuego medio un chorrito generoso de **aceite**. Cuando esté caliente, agrega el **pimiento** y **sal** al gusto y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que empiece a ablandarse. Luego, retíralo de la olla. Agrega la **cabeza de lomo**, **salpimenta** y cocina 2-3 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore por todas partes. Cuando esté dorada, retira y reserva en un plato.



Emplata y disfruta

Sirve la **magra** de **cabeza de lomo** con **tomate** en platos y cubre con las **patatas** asadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

