El mollete andaluz: lomo adobado con pimiento verde frito

con alioli y patata y cebolla aderezada al horno

31

Familia

Comino en polvo

Pimentón ahumado

Tomillo seco

Cabeza de lomo

Patata

Cebolla

Pimiento verde italiano

Pan de chapata

Alioli

Cabeza de lomo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, orégano, vinagre, harina.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins

De miga tierna, corteza suave y aroma a tradición, el mollete es mucho más que un pan: es patrimonio andaluz. Nace en Antequera, Málaga, y su nombre podría venir del latín mollis ("blando"), por su textura delicada. Ideal para desayunos, bocados salados o dulces, ha conquistado mesas por su versatilidad y sencillez irresistible.

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, bol mediano, bol para mezclar, sartén.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Comino en polvo	1 ud	2 uds	3 uds
Pimentón ahumado **9)**	1 ud	2 uds	3 uds
Tomillo seco	1 ud	2 uds	3 uds
Cabeza de lomo*	4 uds	8 uds	12 uds
Patata*	400 g	800 g	1200 g
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento verde italiano*	1 ud	2 uds	3 uds
Pan de chapata **13)**	2 uds	4 uds	6 uds
Alioli **8)**	2 uds	4 uds	6 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Orégano	1 cdta	2 cdta	3 cdta
Vinagre	2 cdta	4 cdta	6 cdta
Harina	1 cda	2 cda	3 cda

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**631 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	4223/ 1009	669/ 160
Grasas (g)	55,8	8,8
de las cuales saturadas (g)	13,7	2,2
Carbohidratos (g)	87,2	13,8
de los cuales azúcares (g)	7,2	1,1
Proteínas (g)	13,9	2,2
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Marina el lomo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y ralla el **ajo**.
- En un bol mediano, mezcla la mitad del **comino**, del **pimentón** y del **tomillo**, el **orégano**, el **vinagre**, el **ajo**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Añade la **cabeza de lomo** y cubre bien con la mezcla.
- Tapa el bol y reserva en la nevera hasta el paso 4.

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

2

Adereza los vegetales

- En un bol grande, mezcla el **tomillo**, **pimentón** y **comino** restante, la **harina**, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Corta las **patatas** en dados de 2 cm.
- Pela y corta la **cebolla** en tiras finas.
- Añade las **patatas** y la **cebolla** al bol con el aderezo y mezcla.

3

Hornea los vegetales

- Coloca la **patata** y **cebolla** en una bandeja de horno con papel de horno y hornealas a media altura 25 min o hasta que estén tiernas y doradas. Remueve a mitad de cocción.

4

Fríe el pimiento

- Retira el extremo del **pimiento** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad a lo ancho.
- En una sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio-bajo. Cocina el **pimiento** 5-6 min o hasta que quede tierno.
- Retira el **pimiento** de la sartén, conservando el **aceite**, y agrega **sal** por encima.

5

Cocina el lomo

- Cuando queden 3-5 min para que los **vegetales** estén listos, abre el **pan de chapata** y tuéstalo en el horno 3-5 min o hasta que quede crujiente.
- Calienta la sartén con el **aceite** restante a fuego medio-alto y cocina el **lomo** 1 min por lado o hasta que se dore.

6

Emplata y disfruta

- Cubre la base del **pan de chapata** con **alioli** y añade encima el **lomo** y el **pimiento verde** frito. Cierra el **mollete** con la otra parte del **pan**.
- Sirve en platos y acompaña con la **patata** y **cebolla** asadas.

¡Que aproveche!

A TU MEDIA

x2 **CABEZA DE LOMO**
Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

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