

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

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

1



Lomo de cerdo



Patata



Cebolla



Vinagre balsámico



Queso rallado



Calabacín



Tomillo seco

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.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Queso rallado* 7)	30 gramos	60 gramos
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
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	530 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3251/ 777	614/ 147
Grasas (g)	33,7	6,4
de las cuales saturadas (g)	12,1	2,3
Carbohidratos (g)	43,1	8,1
de los cuales azúcares (g)	5,5	1,0
Proteínas (g)	31,0	5,9
Sal (g)	0	0

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.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Hornea las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y 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 bien para que las **patatas** queden bien aderezadas. Hornea durante 20-25 min o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad de cocción.



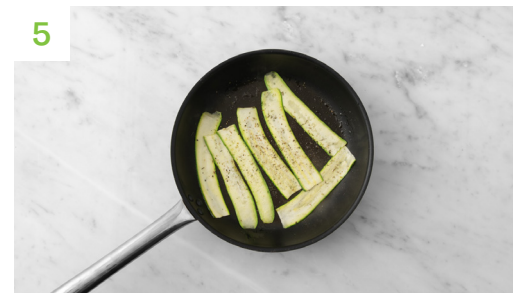
Funde el queso

Baja a fuego lento y agrega la **cebolla caramelizada** encima de cada **lomo de cerdo**. Luego, añade la mitad del **queso rallado** (doble para 4p) por encima, presionando un poco para que se adhiera a la **carne**. Tapa la sartén y deja que el **queso rallado** se funda durante 2-3 min. Retira de la sartén cuando esté listo.



Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio-bajo. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo regularmente, unos 8-10 min o hasta que empiece a coger color. Añade el **vinagre balsámico** junto con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1-2 min o hasta que el líquido se haya evaporado. Reserva.



Cocina el calabacín

Divide el **calabacín** en dos y, con la ayuda de un pelador, haz cintas a lo largo de una mitad (doble para 4p). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **cintas de calabacín** y el **tomillo** y **salpimiento** al gusto. Cocina a fuego alto durante 2-3 min, hasta que queden doradas.



Cocina el lomo

En la misma sartén que has utilizado para la **cebolla**, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo**, **salpimiento** y cocina 1 min por lado, hasta que se dore.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Una vez que todo esté listo, sirve el **lomo de cerdo** y acompaña con las **patatas** y el **calabacín** al **tomillo**.

¡Que aproveche!