# Lomo de cerdo en salsa cremosa de cebolla

## con zanahorias y patatas al horno

Carne, pescado y más | Familia | 35 minutos

4

Patatas baby

Caldo de ternera

Nata líquida

Cebolla roja

Miel

Zanahoria

Cebollino

Lomo de cerdo

De tu despensa: sal, aceite de oliva, pimienta negra, 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, bol grande, pelador, sartén mediana.

## Ingredientes

| | 2P | 4P |
|---|---|---|
| Patatas baby | 300 gramos | 600 gramos |
| Caldo de ternera | 1 sobre | 2 sobres |
| Nata líquida **7)** | 125 gramos | 250 gramos |
| Cebolla roja | 1 unidad | 2 unidades |
| Miel | 2 sobres | 4 sobres |
| Zanahoria | 2 unidades | 4 unidades |
| Cebollino | 1 unidad | 1 unidad |
| Lomo de cerdo* | 250 gramos | 500 gramos |

**Conservar en la nevera*

## Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|---|---|---|
| **en base a los ingredientes sin cocinar** | **615 g** | **100 g** |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2859,45/ 683,43 | 463,56/ 110,79 |
| Grasas (g) | 36,91 | 5,98 |
| de las cuales saturadas (g) | 14,5 | 2,35 |
| Carbohidratos (g) | 61,79 | 10,01 |
| de los cuales azúcares (g) | 21,04 | 3,4 1 |
| Proteínas (g) | 28,33 | 4,6 |
| Sal (g) | 0,8 | 0,13 |

## Alérgenos

**7)** Leche.

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.

¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1

## Prepara las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad o en cuartos, dependiendo de su tamaño, y colócalas en un bol grande. Agrega ½ cucharada de **aceite de oliva** por persona, **sal** y **pimienta** y mezcla bien. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno (deja espacio para las **zanahorias**).

2

## Cocina las verduras

Pela y corta la **zanahoria** por la mitad y haz láminas de 0,5 cm de grosor. Corta las láminas en tiras finas. Coloca las tiras de **zanahoria** en el bol con ½ cucharada de **aceite** por persona, la **miel**, **sal** y **pimienta** y mezcla bien. Coloca las tiras de **zanahoria** en la bandeja de horno al lado de las **patatas**. Hornea las **verduras** durante aproximadamente 25-30 min hasta que estén blandas y ligeramente doradas.

3

## Dora el lomo

Pela y corta la **cebolla** por la mitad y, luego, en tiras finitas. **Salpimienta** el **lomo de cerdo.** Pon una sartén a calentar a fuego medio-alto con una cucharada de **aceite de oliva**. Una vez esté caliente, agrega los **lomos de cerdo**, cocina durante 2-3 min, hasta que se doren un poco. Retira del fuego y reserva.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4

## Cocina la salsa

En la misma sartén del **lomo de cerdo**, agrega la **cebolla**, ½ cucharada de **aceite de oliva** por persona, ½ cucharadita de **azúcar** por persona y una pizca de **sal**. Cocina a fuego medio durante 7-8 min o hasta que se caramelice. Agrega la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p) y el **caldo de ternera** en polvo y deja que hierva. Luego, baja el fuego y deja que la **salsa** reduzca durante 1-2 min a fuego lento. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: *Deja reducir más tiempo la salsa si la prefieres más espesa.*

5

## Combina el lomo con la salsa

Agrega los trozos de **lomo** a la **salsa** y cocina a fuego lento durante 4-5 min, hasta que la **carne** esté cocinada. Da la vuelta a la **carne** a mitad de cocción. Mientras, pica el **cebollino** finamente.

6

## Emplata y disfruta

**Salpimienta** la **salsa** al gusto. Coloca las **verduras asadas** en platos. Sirve el **lomo de cerdo** y la **salsa** encima. Cubre todo con **cebollino**.

## ¡Que aproveche!