



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

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

4



Lomo de cerdo



Cebolla roja



Miel



Zanahoria



Caldo de ternera



Cebollino



Nata líquida



Patatas baby

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
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Miel	2 sobres	4 sobres
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Cebollino*	1 unidad	1 unidad
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Patatas baby	320 gramos	640 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharadita

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	620 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2938/ 702	474/ 113
Grasas (g)	36,9	6,0
de las cuales saturadas (g)	14,5	2,3
Carbohidratos (g)	61,8	10,0
de los cuales azúcares (g)	21,5	3,5
Proteínas (g)	28,4	4,6
Sal (g)	0,8	0,1

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.



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 un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y mezcla bien. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno (deja espacio para las **zanahorias**).



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 un chorrito de **aceite, 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.



Dora el lomo

Pela y corta la **cebolla** por la mitad y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. **Salpimenta** el **lomo de cerdo**. Pon una sartén a calentar a fuego medio-alto con un chorrito de **aceite**. 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.

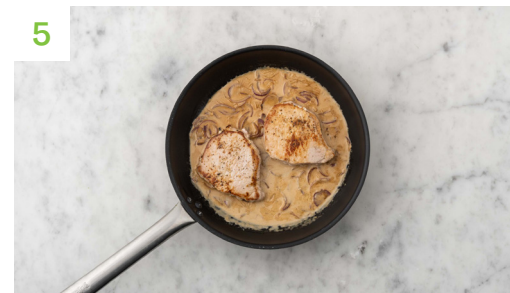
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Cocina la salsa

En la misma sartén del **lomo de cerdo**, agrega la **cebolla**, un chorrito de **aceite, el azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal**. Cocina a fuego medio durante 7-8 min o hasta que se caramelicé. 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. **Salpimenta** al gusto.

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



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 la mitad del **cebollino** (doble para 4p) finamente.



Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!