



Lomo de cerdo con salsa casera de su jugo acompañado de tirabeques y puré de zanahoria y patata

Familia <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

2



Caldo de ternera



Mostaza



Vinagre balsámico



Zanahoria



Lomo de cerdo



Tirabeques



Patata



Chalota

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, olla mediana, pasapurés, cazo, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Ajo	2 unidades	4 unidades
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Agua para el caldo	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	521 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2675/ 639	514/ 123
Grasas (g)	30,0	5,8
de las cuales saturadas (g)	9,4	1,8
Carbohidratos (g)	60,0	11,5
de los cuales azúcares (g)	11,0	2,1
Proteínas (g)	30,1	5,8
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

9) Mostaza **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 helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200°C. En una olla, pon a hervir abundante **agua** con una pizca de **sal**. En otro cazo, pon el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes) junto con el **caldo de ternera** en polvo, lleva a ebullición y remueve para que se integre. Retira del fuego. Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela las **patatas** y córtalas en dados pequeños. Pela y corta la **zanahoria** en cubitos.



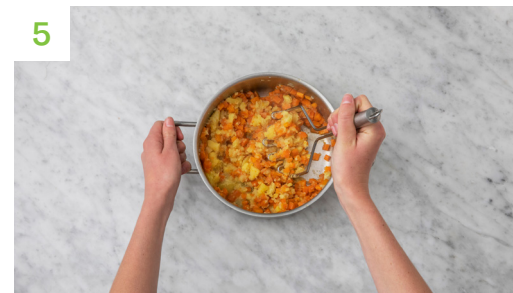
Elabora la salsa

Vuelve a calentar la sartén con la **chalota** y el **ajo** a fuego alto y rápidamente añade el **caldo** y el **vinagre balsámico**. Añade la **mostaza** y **pimienta** al gusto. Cocina 5-6 min, hasta que se reduzca a la mitad. Fuera del fuego añade, de forma opcional, la **mantequilla** fría (ver cantidad en ingredientes) y mezcla todo bien con ayuda de unas varillas. Reserva en un bol.



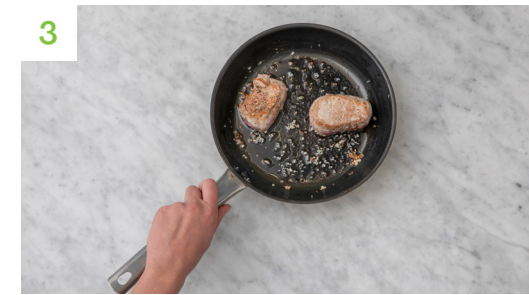
Hierve las verduras

Cuando el **agua** de la olla hierva, cocina las **zanahorias** 5 min. Después, agrega las **patatas** y cocina todo junto 15 min. Asegúrate de que las **verduras** están bien sumergidas en agua. Cuando estén cocidas, reserva un poco del **agua** de la cocción, luego, escurre y devuelve las **verduras** a la olla. En una sartén a fuego medio, calienta un chorrito de **aceite** y cocina la **chalota** y el **ajo** 3-4 min.



Prepara el puré

En un cazo, hierve abundante **agua** para los **tirabeques** y añádelos cuando hierva. Cocina por 2-4 min. Escurre y enjuaga con agua fría. Añade la **chalota** y el **ajo** que reservaste a la olla junto a las **zanahorias** y **patatas** cocidas. Tritura hasta obtener un **puré** fino con ayuda de un pasapurés o un tenedor. Añade un poco de **agua** de cocción si es necesario para que quede suave. **Salpimenta** al gusto.



Cocina el lomo

Salpimenta el **lomo** al gusto. Reserva la mitad de la **chalota** y del **ajo** de la sartén en un bol pequeño. Añade el **lomo** a la sartén y cocina a fuego medio 2-3 min por lado, hasta que se dore. Coloca el **lomo** en una bandeja de horno con papel de horno, dejando el **ajo** y la **chalota** restante en la sartén. Hornea 7-9 min, hasta que esté bien cocido por dentro. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Divide el **puré** entre los platos y coloca el **lomo de cerdo** al lado. Añade los **tirabeques** y sirve con la **salsa de carne**.

¡Que aproveche!