

CuidaRecetas

Lomo de Cerdo marinado y asado



INGREDIENTES

- 1kg lomo de cerdo
- 300 g patatas nuevas
- 1 cebolla grande
- 50 g pan rallado
- 150 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 ml vino blanco
- 100 ml caldo de carne
- 1 rama de tomillo
- 2 ramas de romero
- 1 hoja de laurel
- Perejil picado
- Pimienta y sal



ALÉRGENOS



Fácil



120 min



6 raciones



1,95 €/ración

CuidaRecetas

Lomo de Cerdo marinado y asado



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por unidad	382 Kcal	12,7 g	1,3 g	21,7 g	3,8 g	33,7 g	0,6 g	1,5 g

ELABORACIÓN

- 1.Preparar el lomo: Retira el exceso de grasa, átaló y colócalo en una bolsa con cebolla troceada, hierbas (romero, tomillo, laurel), aceite, vino, sal y pimienta.
- 2.Marina en la nevera 12 horas.
- 3.Hornear el lomo: Ponlo en una fuente con la marinada y hornea 45 min a 180 °C, dándole la vuelta y rociándolo con los jugos.
- 4.Preparar las patatas: Lava, cuece 10 min en agua con sal, parte por la mitad. Cúbrelas con mezcla de pan rallado y hierbas, añade aceite, sal y pimienta.
- 5.Hornea junto al lomo 10 min.
- 6.Salsa: Retira la carne, desglasa la bandeja con caldo, cuele y reduce a la mitad.
- 7.Servir: Filetea el lomo y acompaña con las patatas y la salsa aparte.