

LOMO DE CERMO MARINADO Y ASADO



| Fácil



| 120 min.



| 6 unidades



| 1,95 €/unidad

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




ELABORACIÓN

1. Pelar y trocear la cebolla.
2. Retirar el exceso de grasa del lomo y atarlo para que no pierda la forma. Meterlo en una bolsa de plástico. Añadir la cebolla, el romero, el tomillo, el laurel y el aceite (reservando 1 cucharada), el vino y salpimentar. Cerrar la bolsa herméticamente y dejar marinar durante 12 horas en la nevera.
3. Poner la carne en una fuente de horno y cubrir con la marinada. Asar en el horno 45 minutos precalentado a 180°. Durante la cocción, dar la vuelta al lomo y rociarlo varias veces con los jugos.

4. Frotar la piel de las patatas con un cepillo bajo el agua. Cocerlas en agua con sal durante 10 minutos. Escurrirlas y partirlas por la mitad.
5. Mezclar las hierbas aromáticas con el pan rallado. Cubrir las patatas con la preparación de hierbas. Rociar con unas gotas de aceite, pimienta y sal. Meter en el horno, junto con el lomo, durante 10 minutos.
6. Retirar la carne. Desglasar la bandeja con el caldo de carne. Colar, poner al fuego y dejar reducir a la mitad.
7. Filetear la carne y servirla con las patatas y con la salsa aparte.

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

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha un caldo de carne que hayas hecho con huesos de pollo.
- Puedes utilizar las sobras de carne para hacer croquetas o canelones.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Para intolerancias al gluten, prescindir del pan rallado al hacer las patatas. Puedes añadir maicena, tendrá un efecto similar en la elaboración.