



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 598 Kcal |
| Proteínas: | 53.0 g |
| Grasa Total: | 23.5 g |
| Colesterol: | 14.0 mg |
| H. de Carbono: | 33.0 g |
| Fibra Dietética: | 2,3 g |
| Sodio: | 589 mg |

LOMO RELLENO CON SALSA ATOMATADA Y PAPAS AL CURRY

Ingredientes

- 1 Trozo de lomo liso o filete (1.2 kilos)
- 2 Cebollas moradas
- 1 Pimentón grande verde cortado en bastones
- 1 Pimentón grande rojo cortado en bastones
- 1 Cebollín (parte verde)
- 3 Láminas de tocino
- 6 Papas grandes cortada en octavos
- ½ Cucharada de curry
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Tazas de vino tinto
- Finas hierbas a gusto: romero, tomillo, laurel etc.
- 3 Cucharadas de concentrado de tomates
- 1 Salsa de carne MAGGI®
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- 1.- Abre el lomo a lo largo sin traspasar el cuchillo completamente (parecido a un corte mariposa) condimenta con sal y pimienta a gusto y reserva. Aparte corta la cebolla en pluma y dórala en una sartén con un toque de aceite hasta que quede cocida y dorada.
- 2.- Una vez lista la cebolla, acomódala dentro del lomo, así también los pimentones, el cebollín y tocino. Cierra con cuidado y déjalo sobre una lata para honro con el cierre de la carne hacia abajo para que haga presión. Condimenta con sal y pimienta a gusto y hornea a temperatura alta de 180°C durante 35 a 40 min. hasta dejarlo en su punto.
- 3.- Mientras, cuece las papas en agua hirviendo condimentada con curry y el diente de ajo durante los minutos necesarios hasta dejarlas cocidas al dente. Aparte

junta en una cacerola pequeña el vino tinto con las finas hierbas y hierve a fuego medio durante 10 a 15 min. hasta reducir a la mitad. Añade el concentrado de tomates y la salsa de carne MAGGI® disuelta en 1 ½ taza de agua fría (sin cocinar) hierve durante 10 min. más hasta espesar y conseguir una salsa de textura media. Condimenta con sal y pimienta.

4.- Una vez todo listo, dora las papas cocidas en un toque de aceite de oliva, troza el lomo en medallones y sirve todo de inmediato.

