



ASADO DE CERDO ESTILO TROPICAL

Ingredientes

- 1 Kg Lomo de centro cerdo
- 2 Cucharadas de aceite
- ¼ Taza de oporto o vino añejo
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- 3 Lonjas de panceta partidas en dos
- 1 Piña fresca rebanada fina o 1 tarro en conserva
- Pimienta y orégano a gusto
- 1 Cucharadita de maicena (opcional)

Preparación

1.- Calienta una sartén con las dos cucharas de aceite y agrega el lomo de cerdo con su misma amarra, dóralo por todos sus lados y una vez listo retira de la sartén y déjalo en una fuente extendida apta para horno. Vierte el oporto a la sartén caliente y remueve fuera del fuego, agrega la tableta de caldo de costilla MAGGI® desmenuzada y remueve. Reserva.

2.- Haz 6 cortes de tres dedos de profundidad sobre el lomo sin sobrepasar al fondo. Inserta láminas de panceta y medias rodajas de piña de manera que queden bien presionadas. Vierte sobre la preparación todo el jugo de la sartén e impregna bien todo el sabor.

3.- Lleva la preparación a horno pre-calentado a 180°C durante 35 a 40 minutos hasta cocer completamente. Una vez listo, retira de la fuente y porciona para servir de inmediato. En el caso que hayan quedado excesos de jugos en la budinera y los quieras espesar, agrega la maicena disuelta en un poco de agua y hierva los jugos en una cacerola hasta espesarlos.



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 361 Kcal |
| Proteínas: | 40.0 g |
| Grasa Total: | 16.8 g |
| Colesterol: | 10.0 mg |
| H. de Carbono: | 10.3 g |
| Fibra Dietética: | 0,6 g |
| Sodio: | 539 mg |