



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	268 Kcal
Proteínas:	35.0 g
Grasa Total:	11.2 g
Colesterol:	53.0 mg
H. de Carbono:	5.7 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	626 mg

MEDALLONES DE CERDO AGRIDULCE CON MOSTAZA Y MIEL

Ingredientes

- 5 Medallones de lomo centro de cerdo
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de mostaza
- 2 Cucharadas de miel
- 1½ Cucharada de caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI®
- 2 Cucharadas de vinagre
- 1 Cucharadita de orégano
- ½ Taza de agua caliente

Preparación

1.- Calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite y acomoda los medallones de cerdo sin remover. Una vez que veas que están levemente dorados, voltéalos y dora por el otro lado.

2.- Mientras en un pequeño recipiente, junta la mostaza con la miel indicada y añade el caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI®, vierte el vinagre y agrega el orégano indicado. Revuelve hasta homogenizar bien los ingredientes y vierte esta preparación a la sartén.

3.- Baja un poco el fuego y remueve lentamente para que los trozos de cerdo se impregnen bien del sabor solo unos segundos, vierte el agua caliente y cocina a fuego medio durante 10 a 15 minutos dando vueltas de vez en cuando hasta cocer los trozos de cerdo por todos sus lados y conseguir una salsa de textura semi-espesa. Una vez listo sirve de inmediato los trozos de cerdo con la salsa preparada.

Sugerencia: Puedes acompañar la preparación con papas doradas al perejil