



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
70 minutos

Información Nutricional

Energía:	736 Kcal
Proteínas:	43.4 g
Grasa Total:	46.6 g
Colesterol:	153 mg
H. de Carbono:	30.6 g
Fibra Dietética:	3,6 g
Sodio:	789 mg

CERDO BRASEADO AL TINTO CON SALTEADO ESTILO ORIENTAL

Ingredientes

- 750 g Kilo de lomo de centro de cerdo
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de mostaza (50 g)
- Finas hierbas a gusto (romero, tomillo, laurel)
- 1 Diente de ajo
- ½ Litro de vino tinto
- 1 Taza de agua caliente
- 1 Sobre de salsa de carne MAGGI®
- 2 Zanahorias cortadas en tiritas
- 1 Paquete de cebollines (3 un) cortado en tiritas
- 1 Pimiento rojo cortado en tiritas
- 1 Pimiento verde cortado en tiritas
- 1 Zapallo italiano cortado en tiritas (solo su cáscara)
- 1 Bandeja de champiñones cortadas en cuartos
- 1 Taza de dientes de dragón
- 1 Cucharada de mantequilla (25 g)
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Paquetes de pasta 3 minutos carne MAGGI® (sin sazonador)

Preparación

1.- En un mortero junta una cucharada de aceite de oliva con la mostaza, finas hierbas y el diente de ajo. Machaca hasta moler todos y conseguir una pasta homogénea. Cubre con esta pasta todo el trozo de cerdo y reposa durante 20 minutos en refrigeración cubierto con papel film.

2.- Luego, calienta la otra cucharada de aceite de oliva en una sartén de buen tamaño. Agrega la pieza de cerdo y dora por todos sus lados fuego medio, luego vierte de una vez el vino tinto con el agua caliente, condimenta con sal y pimienta a gusto. Deja cocinar tapado a fuego medio durante 35 a 40 minutos volteando de vez en cuando la

pieza de cerdo hasta cocerla completamente. Una vez lista, retírala de la sartén y agrega la salsa de carne MAGGI®, previamente disuelta en la mitad del agua, hierva durante 5 minutos hasta espesar los jugos de la preparación y obtener una salsa.

3.- Aparte, calienta una cucharada de aceite de oliva en una sartén o wok y saltea las verduras en el orden que están indicadas, esperando solo 10 segundos entre una y otra para que queden al dente. Condiméntalas con sal y pimienta a gusto y una vez listas resérvalas. Luego, cocina las pastas 3 minutos carne MAGGI® según las indicaciones del envase pero sin su sazonador, una vez listas júntalas con las verduras salteadas y sirve con el cerdo cortado en láminas y la salsa de vino.

