Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Carrilleras de cerdo ibéricas con salsa de vino Oloroso

20min · 6 raciones · 459 kcal

Ingredientes

- **1kg** de carrilleras de cerdo ibéricas
- **2** cebollas medianas
- **½ cabeza** de ajos
- **150ml** de vino Oloroso
- **500ml** de agua
- **250ml** de caldo de carne
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**31 g**
Grasas	**31 g**
Hidratos	**6,9 g**
Fibra	**0,9 g**

Elaboración

1. Limpiamos las carrilleras, salpimentamos y reservamos
2. Ponemos un chorrito de aove en la olla rápida (o express), marcamos las carrilleras y reservamos
3. Añadimos la cebolla cortada en trozos grandes y los ajos troceados, pochamos
4. Una vez pochada la cebolla y el ajo, introducimos las carrilleras, agregamos el vino oloroso y flambeamos (o dejamos al fuego hasta que se evapore el alcohol), ponemos el caldo, el agua, tapamos la olla y dejamos al fuego durante 20-25 min
5. Retiramos las carrilleras y reservamos
6. Batimos el resto del contenido de la olla (cebolla, ajos, caldito...) hasta obtener la salsa
7. Cubrimos las carrilleras con la salsa, y listo para servir

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya