Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lomo de cerdo en salsa cremosa de cebolla

30min · 4 raciones · 609 kcal

Ingredientes

- **500g** de lomo de cerdo
- **2** cebollas en juliana
- **2 cucharaditas** de miel
- **4** zanahorias
- **1** pastilla de caldo de ternera (opcional)
- **800g** de patata
- **400ml** de nata líquida
- **2 cucharaditas** de azúcar

POR RACIÓN

Proteínas	**36 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**57 g**
Fibra	**7,4 g**

Elaboración

1. Precalentar el horno a 220 grados
2. Pelar y cortar las patatas y zanahorias en dados, salpimentar, añadir aceite de oliva y miel, y llevar al horno unos 20-25 min
3. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto sellar el lomo, retirar y reservar
4. En la misma sartén con un poco más de aceite de oliva, agregar la cebolla con un poco de sal y cocinar unos 2-3 min
5. Añadir el azúcar y cocinar a fuego medio-bajo 5-6 min, removiendo
6. Agregar la nata y el caldo, y cuando hierva cocinar a fuego bajo 2-3 min hasta que la salsa reduzca
7. Agregar el lomo y cocinar unos min más dándole la vuelta
8. Servir junto con las patatas y zanahorias

Hecho con CookNest

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