Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Cinta de lomo a la miel con pasas

4 raciones · 594 kcal

Ingredientes

- **12 filetes** de cinta de lomo (aprox. 1 kg)
- **250 g** de cebolla picada fina (brunoise)
- **150 g** de vino blanco
- **40 g** de miel
- **40 g** de pasas
- **50 g** de AOVE
- **200 g** de agua
- **10 g** de vinagre
- Sal
- Pimienta negra
- **10 g** de maicena

POR RACIÓN

Proteínas	**56 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**25 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboración

1. Pon las pasas en un bol con el vino blanco y deja que se hidraten mientras preparas el resto.
2. Dora los filetes de lomo en una sartén con un chorrito de AOVE.
3. Retira y reserva.
4. En la misma sartén, añade un poco más de aceite y sofríe la cebolla a fuego medio durante unos 8 minutos, hasta que quede bien caramelizada.
5. Incorpora la miel y el vinagre y cocina un par de minutos.
6. Añade el vino (colando las pasas) y deja reducir unos minutos para que concentre todo el sabor.
7. Agrega el agua, sal, pimienta y la maicena. Cocina unos 3 minutos hasta que la salsa espese y quede brillante.
8. Incorpora las pasas y vuelve a meter el lomo en la sartén para que se impregne bien de la salsa.

Hecho con CookNest

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