Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Carne mechá

30min · 4 raciones · 679 kcal

Ingredientes

- 1 cabeza de lomo de cerdo (1 kg)
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 6-7 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Romero
- Sal y pimienta molida
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua, caldo de pollo o carne
- Aceite
- Limón
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	48 g
Grasas	45 g
Hidratos	11 g
Fibra	2 g

Elaboración

1. Salpimentar el lomo por ambos lados y añadir un poco de romero
2. Aplastar unos dientes de ajo con la ayuda de un cuchillo y añadirlos a una olla
3. Añadir a la olla el aceite, la cebolla y la zanahoria
4. Rehogar todo bien unos minutos y añadir la carne para marcarla por ambos lados
5. Poner un buen chorreón de vino blanco y añadir también un poco de caldo de pollo o carne
6. Dejar que se haga en la olla exprés durante 35 minutos
7. Una vez que se enfríe, guardar en la nevera durante al menos 12 horas
8. Trocear la carne mechada y añadir un poco de sal, limón y aceite de oliva

RECOMENDACIONES

Os aconsejo triturar la salsa de zanahoria, cebolla y vino, que queda increíble.
En olla normal tardará unas 3 horas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta