

thermomix

Lomo con piña



TM-31

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

Kcal/Ración 405,9

Tiempo de preparación: 25 min

Tiempo de reposo: 10 min

Total 1 hora y 30 min

- 1 trozo de lomo de cerdo fresco (800 g aprox.)
- 1 lata de rodajas de piña en su jugo (800 g aprox.)
- Sal
- Pimienta molida
- 500 g de cebolla en cuartos
- 1 diente de ajo
- 70 g de aceite de oliva virgen extra
- 60 g de salsa de soja
- 1 pastilla de caldo de carne o en su sustitución una cucharada rasa de sal
- 2 clavos de olor
- 1 pellizco de nuez moscada
- ½ cucharadita de canela molida

PREPARACION:

- Hazle unos cortes de aprox. 1 cm. al lomo de cerdo, sin llegar hasta abajo, e introduce en cada uno media rodaja de piña, procurando que quede a ras de la carne (reserva la piña restante y el jugo para la salsa).
- Salpimenta y envuelve con film transparente, apretando bien para formar un rollo. Pincha la carne por varios sitios con el fin de que suelte el jugo cuando cueza. Colócala en el recipiente Varoma. Tapa y reserva.

- Pon en el vaso la cebolla y el diente de ajo y trocea 6 seg Vel 4.
- Coloca la mariposa en las cuchillas, vierte el aceite y sofríe 10 min Varoma Vel 1.
- Añade la piña restante en trozos pequeños, el jugo, la salsa de soja (reserva una cucharada para pintar la carne) la pastilla de carne, la pimienta, los clavos de olor, la nuez mozcada y canela molida. Situa el Varoma en su posición y programa 45 min Varoma Vel 1.
- Retira la carne, quítale el film y deja templar. Píntala con una cucharada de soja y córtalas en rodajas en diagonal. Sirve la carne con la salsa y guarnición a gusto. (patatas fritas, puré de patatas, verduras al vapor...)

