

Lomo de cerdo [ibérico] con frutas y verduras



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Ingredientes:

·Para 4 personas

1 lomo de cerdo (ibérico)
15-18 ciruelas pasas
15-18 orejones o albaricoques secos
2 zanahorias
2 cebollas
8 champiñones
3 dientes de ajo
½ vaso de vino blanco
aceite virgen extra
sal
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
15-20 granos de pimienta negra
perejil

Fuente de la Receta:

Programa KARLOS ARGUÑANO en tu cocina. Tele 5.

Miércoles 07/05/2008

web <http://www.karlosnet.com/default.htm>

<http://www.karlosnet.com/Programa2008/anteriores.php>

receta <http://www.karlosnet.com/Programa2008/receta.php?c=2512>

Elaboración:

Abre el lomo como si fuera un libro, sazona y rellénalo con 2 filas de orejones y 2 de ciruelas (alternando las filas). Cierra la carne y átala con cuerda de cocina para que no salgan las frutas. Dora el lomo en una cazuela con un chorro de aceite. Reserva la mitad del aceite en la cazuela, añade el vino blanco y deja hervir. Reserva la salsa.

Pon el lomo en la placa de horno. Pica los dientes de ajo, las zanahorias y las cebollas y coloca las verduras alrededor del lomo. Lamina los champiñones y espárcelos por la placa. Añade la hoja de laurel, la ramita de tomillo, la pimienta negra y sazona. Reserva.

Vierte la salsa hirviendo por encima del lomo. Tapa la bandeja con papel de plata y hornea a 180° C, durante 1 hora (8 minutos antes, retira el papel de plata).

Después de 1 hora, saca el lomo y haz lonchas finas. Deja las verduras dentro, con el horno apagado, hasta que las verduras estén a punto. Sirve 2-3 lonchas de lomo con la salsa. Acompaña con las verduras y adorna con una ramita de perejil.

El consejo:

El tomillo que se seca o congela en casa es mucho mas aromático que el que podemos encontrar seco o pulverizado en el mercado; para secarlo se cuelgan los ramos en un lugar cálido y después se quitan las hojas y se guardan en un tarro.

Lomo de cerdo [ibérico] con frutas y verduras

Elaboración: (paso a paso)

Elaboración de la Receta por M^a Mercedes. Fotos by Mcds. Lunes 12/05/2008



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Ingredientes:

•Para 4 personas

1 lomo de cerdo [ibérico]
15-18 ciruelas pasas
15-18 orejones o albaricoques secos
2 zanahorias
2 cebollas
8 champiñones
3 dientes de ajo
½ vaso de vino blanco
aceite virgen extra
sal
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
15-20 granos de pimienta negra
perejil



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Elaboración:

Abre el lomo como si fuera un libro, sazona y rellénalo con 2 ó 3 filas de orejones y 2 ó 3 filas de ciruelas (alternando las filas).

Cierra la carne y átalala con cuerda de cocina para que no salgan las frutas.



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Dora el lomo en una cazuela o sartén con un chorro de aceite. Reserva la mitad del aceite en la cazuela, añade el vino blanco y deja hervir. Reserva la salsa.

Pon el lomo en la placa de horno.



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Pica los dientes de ajo, las zanahorias y las cebollas y coloca las verduras alrededor del lomo.

Lamina los champiñones y espárcelos por la placa. Añade la hoja de laurel, la ramita de tomillo, la pimienta negra y sazona. Reserva.



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Vierte la salsa hirviendo por encima del lomo.

Tapa la bandeja con papel de plata e introduce en el horno, el cual, previamente, habremos precalentado a 180° C.

Tiempo de horneado: 1hora.
(50 + 10 minutos)



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Tapa la bandeja con el papel de plata y hornea a 180° C durante 50 minutos.



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Retira el papel de plata y dora durante 10 minutos más.



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Después de 1 hora, saca el lomo y retira la cuerda de cocina.

Deja las verduras dentro, con el horno apagado, hasta que las verduras estén a punto.



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Corta el lomo, haz lonchas finas (de 1 – 1,5 cms).



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Emplatar:
Coloca las lonchas en una fuente junto con las verduras.

Consejo:
Cortar y emplatar justo antes de comer, y verter la mitad de la salsa que reservamos anteriormente sobre el lomo. Conseguirás que se mantenga calentito y que esté más jugoso.



Foto by Mcds. Lunes 12/05/2008

Servicio a los comensales:

Sirve 2-3 lonchas de lomo con la salsa. Acompaña con las verduras y adorna con una ramita de perejil (firma Arguiñano).

Acompañar con un buen vino tinto: Rioja o Ribera del Duero.

En la foto: Mata Hermosa.
Vino de Frailes (Jaén)

Buen Provecho ; Qué aproveche !
Bon Profit
Bo Proveito
Vide ...

Good Profit
Bom Proveito
Bon Bénéfice
Buono ...
Guter Vorteil (Gewinn)
Õĩđĩøàÿ İđèáũëü