

## Lomo de cerdo al vino con champiñones

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 kilo de pulpa de cerdo
- 1 kilo de champiñones enteros
- 100 g de margarina
- 750 cc de vino tinto Carmenere o Syrah
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de maicena diluida en media taza de agua fría
- 1 pizca de sal
- Pimienta

### Preparación

- Se comienza con la salsa de vino, para esto se pone el vino en una olla para reducir.
- Se saltean los champiñones en margarina, estos se encuentran previamente macerados en vino tinto (aprox. 1 hr.).
- Posteriormente se aliña con sal y pimienta y se dejan cocinar los champiñones.
- Cortar el lomo en cubos grandes.
- Se aliña el lomo con ajo, sal y pimienta.
- Cuando el vino esté listo (se evapore el alcohol), se agrega la maicena diluida en agua fría y revuelve hasta que hierva sin dejar de revolver.
- Se añaden los champiñones a la salsa de vino.
- En otro sartén (o en el mismo de los champiñones) se cocina el lomo a fuego bajo.
- Cuando la carne esta lista se sirve en un plato y se cubre con la salsa de vino tinto.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	500
Proteínas (g)	32
Lípidos (g)	15,8
Colesterol (mg)	116,3
Hidratos de Carbono (g)	27,5
Sodio (mg)	450,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Media



30 minutos