

PLATOS DE FONDO

Lomo de Cerdo al Vino con Champiñones



4 porciones



Nivel: Medio



30 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ 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

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

Preparación

- Comenzar con la salsa de vino, para esto poner el vino en una olla para reducir.
- Saltear los champiñones en margarina, estos se encuentran previamente macerados en vino tinto (aprox. 1 hr.).
- Posteriormente aliñar con sal y pimienta y dejar cocinar los champiñones.
- Cortar el lomo en cubos grandes.
- Aliñar el lomo con ajo, sal y pimienta.
- Cuando el vino esté listo (se evapore el alcohol), agregar la maicena diluida en agua fría y revolver hasta que hierva sin dejar de revolver.
- Añadir los champiñones a la salsa de vino.
- En otro sartén (o en el mismo de los champiñones) cocinar el lomo a fuego bajo.
- Cuando la carne esté lista servir en un plato y cubrir con la salsa de vino tinto.