



PLATOS DE FONDO

Lomo de Cerdo al Jengibre con Quínoa a la Primavera



4 porciones



Nivel: Alto



60 minutos

Ingredientes

- 400 g. de solomillos de cerdo
- ½ taza de cognac
- 1 cucharadita de aceite
- 500 cc de vino blanco
- ¼ cucharada jengibre rallado
- Pimienta negra
- 2 cucharaditas de maicena
- 100 g. de quínoa
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria grande
- 1 berenjena mediana
- 1 zapallo italiano mediano
- ½ cebolla picada
- 1/4 de pimentón rojo
- 1/4 de pimentón amarillo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de ciboulette picado

Preparación

- Limpiar bien los solomillos y saltear a fuego fuerte hasta dorar la superficie. Agregar el cognac y dejar que se evapore. Resevar.
- En otro recipiente poner el vino a cocinar para que suelte el alcohol.
- En el sartén donde se doraron los solomillos, cuando tome color agregar el vino y el jengibre.
- Dejar reducir y espesar con la maicena previamente diluida en agua.
- Cortar el solomillo en rebanadas de 1 dedo de espesor, agregar a la salsa y terminar de cocinar.
- **Para cocinar la quínoa:** Enjuagar varias veces y luego incorporarla a una olla con agua hervida, revolver con una cuchara de madera y dejar cocinar por aproximadamente 15 minutos.
- Cortar todos los vegetales en cuadrados pequeños y saltearlos junto con el ajo. Salpimentar.
- Luego mezclar la quínoa con el ciboulette y el perejil.
- Servir el solomillo junto con la salsa, adicionar la quínoa y los vegetales salteados.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	480
Proteínas (g)	26,6
Lípidos (g)	13,5
Colesterol (mg)	67
Hidratos de Carbono (g)	24,5
Sodio (mg)	65,1
Índice Glicémico (IG)	Bajo