

Afritada de Cerdo



Sirve:

8 raciones de aproximadamente 10 onzas cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Wok with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Baby Bicomong
Consultor de Ventas PPTI, Filipinas <http://facebook.com/manilappti>

Agregar un Comentario

2 ¼ libras de
chuletas de cerdo
(aproximadamente 1
kg)

1 cucharada de ajo,
rallado con Cono #1
(8.5
g)

1 cebolla,
cortada con Cono #2
1 cucharada de
pepinillos
(15
g)

4 onzas de
salsa de soja
(120
ml)

sal y pimienta negra recién molida
3 patatas, cortadas a trozos grandes
1 pimiento rojo, finamente picado
7 onzas de

salsa de tomate
(200
g)

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio.
2. Lava y limpia el cerdo. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon el cerdo en el wok.
3. Añade el ajo, la cebolla, el pepinillo, la salsa de soja, la sal y la pimienta. Mezcla bien y tapa. Cocina 20 minutos.
4. Añade las patatas y el pimiento. Vierte la salsa de tomate por encima.
5. Tapa, reduce la temperatura a baja y cocina 10 minutos más.
6. Sirve inmediatamente.

Información nutricional por ración

Calorías: 434
Grasa Total: 28g
Grasa 10g
Saturada:
Colesterol: 100mg
Sodio: 1504mg
Carbohidratos: 19g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 26g