

## Guiso de Cerdo Ahumado con Tomate y Chili Verde



### Sirve:

12 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover  
small mixing bowl

**Valora:** ☆☆☆☆☆

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El solomillo de cerdo es una opción magra, sabrosa y de cocción rápida para este guiso de inspiración mexicana. Frotar la carne en seco con especias, añade deliciosas notas de sabor ahumado y picante, sin añadir grasa. Prepara el guiso de antemano y recalienta para una comida fácil cuando tienes una gran reunión.

3 - 4 libras de  
solomillo de cerdo  
(1.4 - 1.8  
kg)  
2 cucharaditas de  
orégano, seco  
(4  
g)  
1 cucharada de  
comino, en polvo  
(8  
g)  
1 cucharadita de  
sal  
(6  
g)  
1 cucharadita de  
pimentón ahumado  
(2  
g)  
½ cucharadita de  
pimienta negra, en polvo  
(1  
g)  
2 cebollas grandes,  
cortadas con Cono #2  
2 cucharadas de ajo,

rallado con Cono #1

(17

g)

2 latas de

chilis verdes en cubitos, enjuagados y escurridos

3 tazas de

caldo de pollo, bajo en sodio

(700

ml)

1 latas de 28 onzas de

tomates asados, cortados en cubitos

(794

g)

16 onzas de

maíz orgánico, congelado

(454

g)

### Preparación :

1. Recorta el exceso de grasa y piel del lomo de cerdo y corta en trozos de 1 ½ - 2 pulgadas.
2. Combina el orégano, el comino, la sal, el pimentón y el pimiento en un bol pequeño. Espolvorea la mezcla sobre la carne de cerdo y mezcla bien para combinar.
3. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos. Añade la carne de cerdo y dora por todos lados durante unos 6 - 8 minutos.
4. Añade las cebollas y el ajo. Mezcla para combinar y saltea hasta que se doren.
5. Añade los chilis, el tomate asado, el caldo de pollo y el maíz. Mezcla para combinar y tapa la sartén.
6. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 30 minutos hasta que el cerdo esté tierno.
7. Sirve el guiso con varios acompañamientos y tortillas de maíz calientes.

### Consejos:

- Sirve con una variedad de acompañamientos: queso fresco, cilantro, rodajas de rábano, salsa picante, crema agria, queso rallado, salsa de tomate y lechuga rallada.
- Sustituye el solomillo de cerdo por carne de cerdo sin hueso.
- Sustituye el maíz congelado por maíz fresco, cuando esté de temporada.
- Añade otras verduras como patatas y pimientos rojos y verdes.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 261

**Grasa Total:** 6g

**Grasa** 2g

**Saturada:**

**Colesterol:** 98mg

**Sodio:** 507mg

**Carbohidratos:** 17g

**Fibra** 3g

**Dietética:**

**Azúcar:** 5g

**Proteína:** 34g

Análisis nutricional calculado utilizando 4 libras de lomo de cerdo