Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Lomo de Cerdo Relleno de Pimientos

Lomo de Cerdo Relleno de Pimientos

Sirve:

9 - 10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
small mixing bowl
medium mixing bowl
7" Santoku Knife
Kitchen Shears
Valora:
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Tres onzas (85g) de lomo de cerdo tienen 19 calorías menos que el pollo y 55 calorías menos que el lomo magro de res. Este delicioso e impresionante plato, bajo en calorías y en grasas, debe eliminar la idea de que la carne de cerdo es una elección poco saludable.

Cerdo y Relleno
2 tazas de pimiento rojo, amarillo y naranja, sin semillas, picados (298 g)
1 taza de cebolleta, en rodajas, incluyendo las hojas verdes (160 g)
1 taza de apio, cortado con Cono #4 (101 g)
8 dientes de ajo, picados con Cono #1
1 cucharadita de sal (6 g)
¼ cucharadita de pimienta de cayena (0.5 g)
3 libras de lomo de cerdo, sin hueso (1.36 kg)
Cordel

Salsa

1

cucharada de maicena (8 g) 1 cucharada de agua (15 ml) 2 cucharadas de conserva de pimientos (40 g)

Preparación :

1. En un bol mediano, mezcla los pimientos, las cebolletas, el apio, el ajo, la sal y la pimienta. Reserva.
2. Corta el lomo de cerdo por la mitad, pero no lo separes del todo. Rellena con la mezcla de pimientos. Ata el lomo de cerdo con el cordel para asegurar que no se salga el relleno.
3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon el lomo en la sartén y dora por los cuatro lados, aproximadamente 3 minutos por lado.
4. Tapa, reduce la temperatura a baja y cocina durante aproximadamente 25 - 35 minutos. El cerdo estará hecho cuando su temperatura interior alcance los 160°F/71°C. Retira del fuego y deja reposar 5 - 10 minutos.

Salsa

1. Calienta a fuego lento los jugos y las verduras que quedan del relleno en el fondo de la sartén.
2. En un bol pequeño haz una pasta con la maicena y el agua. Mezcla bien.
3. Añade la maicena a la sartén y bate bien para mezclar.
4. Pon los pimientos en conserva en la sartén y bate para mezclar a fuego lento hasta que esté caliente. Sirve en un tazón para salsa.

Emplatar

1. Con unas pinzas para sujetar la carne, cortala en rodajas y pon las rebanadas en un plato para servir o en platos individuales. Utiliza unas tijeras de cocina para quitar el cordel (no quites el cordel antes de cortar la carne).
2. Deja que los comensales se sirvan la salsa sobre las rodajas de carne.

Consejos:

- En lugar de la conserva de pimientos, puedes usar: 1cucharadita (o al gusto) de chile jalapeño finamente picado (3 g), 1 cucharada de jalea de manzana (20 g), 1 cucharada de vinagre (15 ml)
- Para que la carne de cerdo esté muy hecha, la temperatura interna debe ser 170F°/77°C. Las temperaturas se basan en los estándares del USDA.

Información nutricional por ración

Calorías: 187
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 90mg
Sodio: 312mg
Carbohidratos: 3g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 1g
Proteína: 31g