LOMO DE CERDO CON ALCAPARRAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lomo de cerdo
- 40 g de mantequilla
- 50 ml de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 100 ml de caldo
- 10 g de alcaparras
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Pela el ajo y aplástalo. Lava las alcaparras. Coloca la mitad de la mantequilla en una fuente pyrex, e introdúcela en el horno microondas sin tapar a la máxima potencia 50 segundos. Agrega, posteriormente, el ajo, déjalo 1 minuto y retíralo.
- Agrega a la fuente el lomo, y cocina durante 1 minuto por cada lado, regándolo con el vino. Tapa y prosigue la cocción 6 minutos más. Retira los filetes, salpimienta y reserva al calor.
- Vierte el caldo en otro recipiente de pyrex y deja que reduzca a la mitad introduciéndolo sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 3 minutos.
- Saca el recipiente del horno, incorpora al caldo la mantequilla restante y añade también las

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 0.28 g	Grasas 12.2 g
Kcal 239	Proteinas 30.2 g

alcaparras. Dispón los filetes en una fuente y vierte por encima la salsa con alcaparras y sirve.