



CINTA LOMO DE CERDO CON PURÉ DE MANZANA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lomo de cerdo
- 120 g de cebolla
- 300 g de pimienta verde
- 2 dientes de ajo
- 300 g de zanahoria
- 450 g de manzana
- 50 g de piñones
- 50 ml de vino blanco
- 20 ml de coñac
- 1 rama de perejil
- 1 rama de laurel
- 10 g de mantequilla
- 20 g de azúcar
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Machaca en el mortero los piñones, con unas gotas de aceite, hasta obtener una pasta espesa. Haz dos cortes profundos en la pieza de carne, de arriba abajo, y rellénalos con la pasta de piñones. Ata la pieza con hilo de cocina y salpiméntala. Dórala en la olla a presión con el aceite restante, de modo uniforme . Rocía con el coñac y deja reducir. Retira el lomo y



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 24.4 g	Grasas 35 g
Kcal 568	Proteínas 30.7 g

resérvalo.

- Mientras, pela la cebolla y 1 ajo, y pícalos finos. Corta a trocitos los pimientos y las zanahorias, y rehógalo todo en la olla, durante 10 minutos. Sazona.
- Agrega de nuevo la carne, con la hoja de laurel. Machaca en el mortero el ajo restante y el perejil, y deslíelos con el vino blanco y un poco de agua. Agrega la mezcla a la olla y ciérrala. Cuando el pitorro comience a girar, baja el fuego y deja cocer durante 30 minutos.
- Mientras se cuece la carne, prepara el puré de manzanas. Pon en un cazo un poco de agua y cuece las manzanas peladas y cortadas a trocitos. Cuando estén tiernas, agrega una cucharada de mantequilla y un chorrito de coñac y deja cocer 5 minutos más, removiendo para que no se pegue. Retira del fuego, agrega 2 cucharadas de azúcar y pásalo todo por la batidora hasta obtener un puré espeso.
- Retira la carne de la olla, déjala enfriar un poco y córtala a filetes de medio centímetro. Se sirven acompañados con el puré de manzanas.