



## LONCHAS FRÍAS DE LOMO

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lomo de cerdo - pieza
- 400 g de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 330 ml de cerveza
- 40 g de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 2 g de estragon
- 2 g de pimienta molida
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Atar el lomo y dorarlo en una cazuela con un chorro de aceite. Sacar y reservar.
- En el mismo aceite freír la cebolla troceada y el ajo. Incorporar la carne y añadir la cerveza, un poco de agua, el laurel, el estragón. Salpimentar.
- Cocer a fuego lento.
- Dejar enfriar y meter en la nevera.
- Servir frío cortado en finas lonchas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8.3 g	Grasas 23.6 g
Kcal 387	Proteínas 28.7 g