



## Lomo de cerdo con miel y manzanas

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

### Ingredientes para 4 personas:

1 trozo de lomo de cerdo de 1Kg-1.Kg 300gr.

Sal gorda y pimienta negra

4 cucharadas de miel

1 vaso de vino blanco o sidra

1 cucharada de harina

1 vaso de caldo

3 manzanas

50 gr. de mantequilla

Si puedes compra el lomo con su grasa. Si está limpio de grasa prescinde de las primeras 2 fotos y pasa directamente a la tercera. Solo tienes que ponerle sal y pimienta.

Si tiene la grasa, con un cuchillo con punta muy afilada hazle unos cortes como los de la fotografía sin llegar a la carne.

Precalienta el horno a 240°.

---

Ponle sal gorda y pimienta negra, asegurándote que entra bien en los cortes que has hecho.



Calienta una sartén a fuego máximo y empieza a dorar la carne. Si tienes la grasa empieza por ese lado.

Dale vueltas hasta dorar y sellar toda la carne.

Colócala en una fuente de horno (si no quieres limpiar mucho compra desechables que hay en los supermercados). Ponle por encima 2 cucharadas de miel.

Métela al horno y te pongo los tiempos:

20 minutos a 240°

45 minutos a 190°

Si tienes la grasa, otros 10 minutos a 240°.

En total la carne tiene que estar en el horno 1 hora y 5 si no tiene grasa y 1 hora 15 si la tiene.

Mientras está en el horno, pela las manzanas y córtalas en cuartos u octavos.

Pon en una sartén a fuego medio la mantequilla, 2 cucharadas de miel y los trozos de manzana.



Dales la vuelta cuando empiecen a tomar color (5-7 minutos)

Asegúrate que están doradas por todos los lados.

Retíralas a una fuente y no friegues la sartén. La usarás para hacer la salsa.

Cuando haya pasado el tiempo, saca la fuente del horno.

Corta dos tiras grandes de papel de aluminio y cúbreala bien al menos 10 minutos.

Retira la carne y encontrarás que en la fuente tienes el jugo y mucha grasa.

Quita la grasa, si lo vuelcas un poco será lo primero que caiga.



Añade el vino blanco y con una cuchara de madera o una espátula de goma raspa bien el fondo para disolver todos los jugos.

Ponlo en la sartén en la que has hecho las manzanas, para aprovechar también lo que ha quedado en la misma. Añade 1 cucharada de harina y pon el fuego medio-alto.

Remueve bien con un batidor para que no queden grumos.

Añade el caldo y sigue moviendo. Cuando empiece a hervir déjala hasta que te guste la consistencia de la salsa.

Pásala por un colador y reserva.

Corta la carne lo más fina posible y acompáñala de las manzanas y cualquier otro acompañamiento, con la salsa en salsera aparte.

`(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});`



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<http://palomadelarica.com>

---