

# CERDO CON MOSTAZA

4 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Primeros platos · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>293 kcal</b>	<b>34 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>12 g</b>	<b>12 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>2 g</b>	<b>1.4 g</b>

## Ingredientes




- 600 g de lomo de cerdo en tacos
- 400 g de cebolla
- 50 g de agua o caldo suave50 g de vino blanco
- 50 g de mostaza
- 30 g de aceite de oliva
- 10 granos de pimienta
- Sal
- 1 cucharada de maicena (opcional, para espesar)

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Seca la carne con papel de cocina para retirar humedad.
- 2** Pela y corta la cebolla en juliana.
- 3** Calienta el aceite en una cacerola y pocha la cebolla hasta que esté transparente (unos 10 minutos).
- 4** Añade la carne, sala y cocina hasta que quede sellada (unos 20 minutos).
- 5** Agrega la mostaza, el vino y el agua; remueve para disolver la mostaza y cocina a fuego medio hasta que la salsa espese (unos 20 minutos).
- 6** (Opcional) Si quieres una salsa más ligada, disuelve la maicena en un poco de agua fría y añádela al final; da un hervor corto.

## THERMOMIX

- 1** Coloca en el vaso la cebolla y el aceite; pica. **6 seg / vel 4**
- 2** Baja restos con la espátula y sofríe. **10 min / Varoma / vel 1**
- 3** Añade la carne, el vino y el agua o caldo; activa giro a la izquierda para no desmenuzar. **20 min / Varoma /  / vel **
- 4** Incorpora la mostaza y, si quieres espesar, la maicena disuelta; mantén giro a la izquierda. **8 min / Varoma /  / vel 3**

---

## Consejos

- Seca bien el lomo antes de sellarlo: así dora mejor y la salsa queda más sabrosa.
- Pocha la cebolla hasta que esté transparente; es la base de una salsa más redonda.

- Ajusta la densidad de la salsa al final: si la quieres más ligada, usa la **maicena** opcional\*\* disuelta en agua fría y da un hervor corto.
- Si prefieres un sabor más intenso, elige una mostaza más potente (tipo Dijon) manteniendo la misma cantidad.
- Deja reposar 5 minutos antes de servir para que la carne quede más jugosa.