

# Lomo de Cerdo Relleno

Para esta receta la mejor parte es el lomo bajo de cerdo, también llamado “de cinta o de un color”, mantiene mejor la forma y para cortarlo es mucho más fácil, también se puede hacer con el solomillo de cerdo. Ambas partes del cerdo son bajas en grasa.

## INGREDIENTES:

- 350-400g lomo de cerdo en taco
- 300g Verdura de hoja: espinacas, acelgas, grelos, ...
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- Un trozo de pimiento rojo
- 1 Rama de apio
- 2 Zanahorias
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Vaso de caldo verduras, carne o agua
- Sal y pimienta negra molida al gusto

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Abrir el lomo en forma de libro, es decir: hacer una incisión a lo largo por la mitad del trozo, pero sin llegar a cortar dejando como un centímetro, cada parte la volveremos a partir del medio consiguiendo como una “sábana de carne o un libro”. Si crees que no te vas a aclarar, pide a tu carnicero que te lo haga.
2. Pela, lava y corta las hortalizas en trozos pequeños por separado.
3. Rehoga en una olla la cebolla y ajos con un poco de aceite (reserva la mitad para la salsa)
4. Agrega las hojas de la verdura que hayas elegido picadas y saltea hasta que pierdan volumen, salpimentar al gusto.
5. Poner el relleno a un lado de la carne y enrollar, atar fuerte cada dos centímetros con hilo de cocina, para evitar que se abra y escape el relleno.
6. Salpimentar y dorar a fuego fuerte por todos lados.
7. Pasar la carne a una bandeja de horno. Hornea a 200°C, 10 minutos.
8. Mientras hacer la salsa: agregar las hortalizas (pimiento, apio, zanahoria) y la cebolla reservada a la sartén donde hemos dorado la carne, agregar el vaso de caldo o agua, hervir 10-15 minutos y triturar (si está muy espesa se puede añadir un poco más de líquido).
9. Sacar la carne del horno y dejar reposar 5 minutos antes de cortarla en medallones de dos centímetros.
10. Servir caliente junto con la salsa y algo de ensalada si se desea.