



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Chuleta de cerdo rebozada, con salsa cítrica.



*Precio**

1,10 €/ración
4,40 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

30 minutos
+ 20 minutos en
el horno



Ingredientes:

- 400g de chuletas de lomo de cerdo Selección de Día.
- 100g de harina de trigo El Molino de Día.
- 1-2 huevos.
- 100g de pan rallado El Molino de Día.
- Pimienta y sal al gusto.
- 40ml de Aceite de oliva virgen extra La Almazara del Oliva (2 cucharadas).

Para la salsa cítrica:

- 450g de naranjas (3 unidades).
- 20g de miel Mielove (2 cucharadas soperas).
- 5g de vinagre (2 cucharadas de postre).
- 9g de maicena.
- Tomillo al gusto.



Elaboración



Esta receta va a triunfar tanto con los pequeños de la casa como con los adultos. ¡Ya nos lo dirás!

- Empezamos por retirar los huesos de las chuletas de cerdo (si lo prefieres) y hacer cortes verticales en la parte exterior donde se encuentra la grasa.
- Salpimentamos la chuleta y marinamos con el zumo de naranja durante 15-30 minutos. Sacamos la chuleta y reservamos el zumo restante.
- Pasamos las chuletas por harina, después, en un plato con huevo batido y al final, por pan rallado, apretando bien con la palma de la mano para que se adhiera totalmente.
- Colocamos las chuletas empanadas en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y añadimos un poco de aceite de oliva. Introducimos en el horno precalentado a 180° durante 20 minutos aproximadamente. Mientras se cocinan, colocamos en una sartén la salsa marinada, el jugo de otra naranja, una cucharadita de miel, un poco de vinagre y maicena (agregar y mezclar en frío). Removemos bien para disolver la maicena, agregamos las hierbas y dejamos hervir.
- Podemos servir la salsa junto a las chuletas para ir mojando, o regarlas en el momento de servir.





Trucos y alternativas

- Hay muchas opciones de acompañamiento para estas chuletas, como ensalada, espinacas, patatas al horno, puré de patata, arroz con cebollino, etc., pero lo ideal serían guarniciones con predominio de vegetales.
- Podemos hacer las chuletas fritas de manera más clásica, pero recuerda que el uso de fritos se recomienda de manera ocasional (1-2 veces por semana). Podemos cocinarlas en un airfryer, le darás un toque crujiente que te encantará y con muchas menos calorías.
- El rebozado le da un toque de sabor y jugosidad a la carne. Por cierto, ¿conoces las diferentes maneras de rebozar una chuleta de cerdo? Podemos utilizar harinas menos refinadas como las de guisante o garbanzo para optimizar la ingesta de fibra y mejorar la calidad del alimento. Te lo recomendamos, ¡pruébalo y cuéntanos qué te ha parecido!

Aprovechamiento

- Si sobra harina y pan del rebozado, podemos mezclarla con el huevo restante y un chorrito de aceite y formar tortitas. Si las ponemos en el horno con la carne, verás que son una guarnición perfecta.
- Recuerda acompañar esta receta con vegetales para formar tu plato equilibrado. Los hidratos de carbono los aportas con el rebozado y con las tortitas, las proteínas con la carne de cerdo y los vegetales con el acompañamiento.





Comer
mejor
cada

Día