



RECETAS - CERDO



Cerdo Asado con Verduras de Raíz

Ingredientes:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1 (5 lb) de lomo de cerdo | 1 cda. sal |
| 3 libras. batatas o papas blancas | 1/2 cucharadita. pimienta |
| 1 libra de zanahorias, peladas | 1 cda. tomillo |
| 3 cebollas, peladas | 1/4 taza de aceite |

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350 ° F.
2. Corta las cebollas, las zanahorias y las patatas en trozos grandes. No es necesario pelar las patatas.
3. Coloque las cebollas, las zanahorias, las papas, el aceite, el tomillo, la sal y la pimienta picadas en una fuente para hornear y mezcle para cubrir las verduras.
4. Coloque el asado de cerdo encima de las verduras y colóquelo en el horno caliente.
5. Ase durante 90 minutos o hasta que un termómetro para carne marque 145 ° F cuando lo apuñalen en el medio de la carne de cerdo.
6. Transfiera la carne de cerdo a una tabla de cortar y córtela en rodajas de 1 "y sirva con verduras a un lado.
7. Un asado de 5 libras sirve para 10-12 personas.

Chuletas de cerdo con salsa y sémola (para 6 personas)

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 lomo de cerdo, deshuesado cortado en chuletas de 1 pulgada (también puede usar chuletas o chuletas de cerdo) | |
| 1 cucharada de aceite | 1 1/2 tazas de sémola |
| Sal y pimienta, 1/4 cucharadita o cada uno al gusto | 1/4 taza de mantequilla sin sal |
| 6 onzas de salsa | 1/2 taza de queso rallado (opcional) |

Instrucciones:

1. Si usa un lomo de cerdo entero, córtelo en chuletas deshuesadas de 1 pulgada. Use 6 para esta receta y congele las chuletas adicionales.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega las chuletas de cerdo.
3. Cocine unos 5 minutos por cada lado o hasta que un termómetro para carne marque 145 ° F cuando lo apuñale a través del costado de la chuleta.
4. Mientras se cocinan las chuletas, en una olla mediana, hierva la mantequilla, la sal, la pimienta y 6 tazas de agua. Agregue la sémola gradualmente, revolviendo constantemente hasta que el agua se absorba y la sémola se espese, aproximadamente 15 minutos.
5. Cuando las chuletas estén cocidas, retírelas de la sartén y escurra el aceite de la sartén. Agrega la salsa y calienta.
6. Coloque la sémola en un tazón o plato, coloque las chuletas de cerdo sobre la sémola y cubra la salsa. Adorne con queso rallado si lo desea (opcional).

Sopa Abundante de Cerdo Sobrante y Verduras

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 libra de carne de cerdo sobrante, cocida y picada | 1 cda. comino en polvo |
| 2 cucharaditas jengibre, picado O 1 cucharadita de jengibre en polvo | 1 cda. petróleo |
| 2 dientes de ajo, picados O 1 cucharadita de ajo en polvo | 4 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio |
| 1 cucharadita hojuelas de pimienta rojo triturado (opcional) | 4 cebollas verdes, en rodajas finas |
| 1/2 cucharadita cada sal y pimienta negra | 2 cucharadas de salsa de soja |
| 1 manojo de hojas verdes (col rizada / berza / acelga), cortadas delgadas | 2 tazas de arroz cocido, de cualquier tipo |

Instrucciones:

1. Mezcle la carne de cerdo cocida picada, el jengibre, el ajo, el comino, la sal, la pimienta y las hojuelas de pimienta rojo (si se usa) en un tazón.
2. Agregue aceite a una olla grande y caliente 2 minutos.
3. Agregue la mezcla de cerdo y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos, revolviendo.
4. Agregue las verduras en rodajas y cocine 2 minutos.
5. Agregue el caldo, las cebolletas y la salsa de soja y deje hervir.
6. Cocine 5-8 minutos.
7. Ponga el arroz cocido en tazones de sopa y vierta la sopa sobre el arroz.



RECETAS - CERDO



Cerdo al Jalapeno (sirve 6)

Ingredientes:

1 lomo de cerdo, deshuesado, cortado en chuletas de 1 pulgada (también puede usar chuletas o chuletas de cerdo)
Sal y pimienta negra al gusto (aproximadamente 1/4 de cucharadita cada una) 1 taza de jugo de naranja
4 cucharadas aceite 1 jalapeño, cortado en cubitos pequeños
1 cebolla grande, finamente picada 1 cda. canela
3 dientes de ajo picados O 2 cucharaditas. ajo en polvo 1 cda. tomillo seco
2 cucharadas vinagre blanco

Instrucciones:

1. Espolvoree sal y pimienta sobre las 6 chuletas.
2. Caliente 2 cucharadas. aceite en una sartén grande a fuego medio-alto, unos 2-3 minutos. Agrega las chuletas de cerdo.
3. Cocine unos 5 minutos por cada lado o hasta que un termómetro para carne marque 145 ° F cuando lo apuñale a través del costado de la chuleta.
4. Pon las chuletas en un plato.
5. Reduzca el fuego a medio y agregue las 2 cucharadas restantes. de aceite.
6. Agregue la cebolla a la sartén, revolviendo hasta que la cebolla comience a dorarse.
7. Agregue vinagre, jugo de naranja, jalapeños y ajo, canela y tomillo y cocine 2 minutos.
8. Vuelva a colocar el cerdo en la sartén y vierta la salsa sobre las chuletas para recalentar.

Carne de Cerdo con Fideos, Maní y Verduras (para 6 personas)

Ingredientes:

1 lomo de cerdo, deshuesado, cortado en rodajas o chuletas de 1 pulgada o 6 chuletas de cerdo
2 cucharadas aceite vegetal 1/4 taza de mantequilla de maní
12 onzas de espaguetis de trigo integral o cualquier pasta 1/4 taza de salsa de soja
4 dientes de ajo, en rodajas finas O 2 cucharaditas. polvo de ajo 1 cucharada de azúcar
2 cucharadas. dados de jengibre O 1 cucharadita. Jengibre molido 1 cda de vinagre blanco
1 manojo de hojas verdes (col rizada / berza / acelga), cortadas finas
2 cucharaditas de hojuelas de pimienta rojo triturado (opcional)

Instrucciones:

1. Si usa un lomo deshuesado, córtelo en rodajas de 1 "para hacer chuletas de cerdo deshuesadas. Guarda 6 chuletas y congela el resto.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Drenar.
3. Mientras tanto, revuelva la mantequilla de maní, la salsa de soja, el azúcar, el vinagre y 1 taza de agua en un tazón mediano.
4. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine las chuletas de cerdo durante 5 minutos por cada lado o hasta 145 ° F cuando las apuñale con un termómetro en el centro. Retirar de la sartén.
5. En la misma sartén, agregue el jengibre, el ajo y el pimienta rojo (si lo usa) y cocine 1 minuto.
6. Agregue las verduras y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 2 minutos.
7. Agregue la salsa de maní y los fideos y mezcle.
8. Cocine hasta que esté tibio y sirva con chuletas de cerdo.