

Lomo agridulce a la naranja

Tipo de plato: Carnes · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Marala

INGREDIENTES

0

7 cucharada/s	Azúcar
	Sal
150 gr	Cebollas — chiquitas
150 gr	Zanahorias — torneadas
1 cucharada/s	Agua
8 gr	Maicena
0,50 cucharadita/s	Jengibre — en polvo
15 gr	Mostaza
190 ml	Vinagre de vino blanco — seco
30 ml	Zumo de limón
250 ml	Zumo de naranja
8	Lomo — medallones de 100 grs. c/u
	Pimienta negra

ELABORACIÓN

En una cacerolita, poner el jugo de naranja, el jugo de limón, el vino blanco, la mostaza, el jenjibre y un toque de pimienta; llevar a hervor suave dejando que reduzca hasta la mitad, appx. 15-20 minutos. Retirar del fuego y agregar la maicena disuelta en agua fría y volver a calentar, revolviendo constantemente, hasta que la salsa espese. Mientras, cocinar al vapor las zanahorias y las cebollitas. Terminar la cocción en una cacerola con muy poca agua y con 1 - 2 cucharadas de azúcar, Salpimentar los medallones y cocinarlos en plancha caliente rociada con aerosol vegetal unos 3 minutos de c/lado. Agregar la salsa y 6 cucharadas de azúcar y completar la cocción a fuego fuerte 1 minuto más. Servir los medallones bañados en la salsa y acompañados por las verduras cocidas al vapor.