

Lomo agri dulce a la naranja

Tipo de plato: Carnes | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: minutos | Dificultad:

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 jengibre 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.