RECETA

Lomo de Cerdo

Lomo de cerdo sellado y horneado con un glaseado de miel, mostaza Dijon, ajo y salsa de soya.



6 personas | 70 minutos | Media dificultad

INGREDIENTES

Lomo de cerdo Ver en Cortes premium →	1 pieza de aproximadamente 2½ lb
Sal	1 cucharadita
Pimienta negra molida	½ cucharadita
Aceite vegetal	2 cucharadas
Miel	3 cucharadas
Mostaza Dijon	2 cucharadas
Salsa de soya	1 cucharada
Ajo	3 dientes, picados finos
Tomillo seco	1 cucharadita

PREPARACIÓN

1 Sazona y sella.

Precalienta el horno a 190 °C. Seca el lomo, retira el exceso de grasa dejando una capa fina y sazónalo con la sal y la pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego alto y dora el lomo 2 minutos por cada lado hasta que tenga color por todas partes. El sellado no "encierra los jugos", pero aporta el sabor tostado que el horno solo no da.

2 Prepara el glaseado.

Mezcla en un bol la miel, la mostaza, la salsa de soya, el ajo y el tomillo. Coloca el lomo en una bandeja con la grasa hacia arriba y úntalo con la mitad de la mezcla.

3 Hornea y barniza.

Hornea 35–45 minutos según el grosor. A los 20 minutos barniza con el resto del glaseado. Retira cuando el centro marque 63 °C; el lomo es magro y pasarse de 68 °C lo deja seco. Si el glaseado se oscurece antes de tiempo, cúbrelo con papel aluminio sin apretar.

4 Reposa y sirve.

Deja reposar el lomo 10 minutos sobre una tabla antes de cortarlo en rebanadas de 1 cm. Mezcla los jugos de la bandeja con el glaseado que quedó y sírvelo por encima. Acompaña con vegetales asados o puré de camote.