

# LOMO SOUS-VIDE con salsa de piña



## Ingredientes:



600 g de una pieza entera de lomo de cerdo



2 dientes de ajo



1 c.s. de miel



Aceite de oliva



Nuez moscada



Canela



12 g de sal y pimienta en grano



Tomillo fresco

Además: 1 Bolsa al vacío, 2 c.c. de mostaza de Dijon.

## Preparación:

- Para preparar la salmuera, vierte entre 0,5-1 litros de agua en la olla del AutoCook e incorpora la miel, el tomillo, la pimienta negra, el ajo troceado y la sal. Selecciona el programa **Sopas** y la opción **Medio**, ajustando el tiempo a 5 minutos. Pulsa el botón de **Inicio** y deja que llegue al punto de ebullición con la **tapa abierta**.

- Deja que la salmuera se enfríe. Cuando esté fría, pon el lomo entero, sin cortar, en la salmuera y déjalo en la nevera 24 horas.

- Cuando haya pasado el tiempo, saca el lomo de la salmuera, sécalo y úntalo con pimienta negra, nuez moscada, canela, mostaza y aceite de oliva. Envásalo al vacío.

- Vierte 1,5 litros de agua en la olla. Selecciona el programa **Sous-Vide** y la opción **Medio**, ajustando el tiempo a 3 horas y la temperatura a 60°C. **Cierra la tapa** y pulsa el botón de **Inicio**. Cuando la fase de precalentamiento se haya acabado abre la tapa e introduce la bolsa sellada al vacío y **cierra la tapa**.

- Cuando suene la señal, saca la carne de la bolsa y sécala. Vacía la olla del AutoCook y selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajusta la temperatura a 160°C. Pon 1 c.s. de aceite de oliva en la olla. Presiona el botón de **Inicio** y dora el lomo con la **tapa abierta** durante un minuto por cada lado. Cancela el programa si te sobra tiempo.

## RACIONES 4

**Programa:** Sous-Vide medio

**Calorías por ración:** 440 kcal

**Tiempo de cocción (sin precalentamiento):**

AutoCook - 3h 25 min.

AutoCook Pro -3h 25 min.

# Salsa de PIÑA

## Ingredientes:



230 g de piña troceada



1 puerro (la parte más verde)



250 ml de nata de cocinar



1 c.s. de maicena



3 c.s. de aceite de oliva



Jengibre en polvo



Sal

## Preparación:

- Limpia y corta el puerro en rodajas. Corta la piña.

- Pon 2 c.s de aceite de oliva en la olla del Autocook. Selecciona el programa **Sofreír Medio**. Ajustando el tiempo a 10 minutos. Pulsa el botón de **Inicio** y deja la **tapa abierta**. Echa el puerro y sofríelo hasta que se ablande (que no llegue a dorarse). Añade la piña y sazona el conjunto.

- 5 minutos antes de que se acabe el programa, echa la maicena, remueve y añade la nata. Deja cocinar con la **tapa abierta**. Si ves que está demasiado espesa, puedes añadir un poco de agua. Cuando termine el programa, añade el jengibre y corrige el punto de sal, si fuera necesario. Tritura la salsa aparte con ayuda de una batidora.