

Lomo a la Cazadora

El lomo de cerdo tiene un **bajo contenido de grasa saturadas y sodio/sal**. **Alto contenido de proteínas, potasio, fósforo, vitamina B1 y B12**. Además, es fuente de **zinc, vitamina B3, B6**.

INGREDIENTES:

- 4 filetes de lomo de 125g
- 250g Champiñones
- 400g Tomate triturado
- 2 ajos
- 1 Cebolla grande
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- ½ Cucharadita tomillo seco
- ¼ Cucharadita pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- 2-3 Cucharadas de aceite.
- Perejil fresco picado (opcional)

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Pelar los ajos, picar y sofreír en una sartén con una cucharada de aceite.
2. Cuando estén ligeramente dorados añadir el tomate triturado, tapar y cocinar a fuego lento unos 15 minutos.
3. Mientras se cocina el tomate, pelar la cebolla, lavar y retirar las semillas a los pimientos, cortar en juliana.
4. Colocar una sartén amplia en el fuego, cuando este bien caliente, poner los filetes de lomo ligeramente untados con aceite, salpimentados y espolvoreados con el tomillo. Sellar (dorar la parte exterior de los filetes, dentro deben estar crudos) y retirar en la sartén.
5. Rebajar en fuego y en la misma sartén agregar la cebolla y pimientos con una cucharada de aceite, remover, tapar y cocinar a fuego lento 2 – 3 minutos, removiendo de vez en cuando.
6. Adicionar los champiñones y dejar que evaporen toda el agua que suelten.
7. Añadir la salsa de tomate que hemos realizado antes e incorporar los filetes, cocinar un par de minutos y servir con un poco de perejil picado.