Bondiola de cerdo con puré de zanahorias



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Para el puré de zanahorias

Coriandro molido: 1 cda.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Miel: 1 cda.
Zanahorias: 2 k
Ajo: 2 Dientes
Sal y Pimienta: A gusto

Para la bondiola

Salsa de soja: Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Jengibre rallado: 30 grs.
Azúcar Negra: 1 Taza
Mostaza: 2 cdas.
Bondiola de cerdo: 1.5 k
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente

Preparación de la Receta

Para la bondiola

- Precalentar el horno a 180 grados
- Salpimiente y condimente con la mezcla de *mostaza*, *ajo* picado y el *jengibre* rallado.
- Apoye sobre un papel de aluminio.
- Espolvoree con el azúcar negra.
- Rocíe con salsa de soja.
- Envuelva y cocine por 1 hora y media.

Para el puré de zanahorias

- Pele las zanahorias.
- Córtelas en trozos de 2 cm aprox
- Y colóquelas en una olla amplia.
- Cubra con agua a altura.
- Añada la cucharada de miel, el coriandro molido y una pizca de sal.
- Lleve a hervor, baje el fuego y cocine con la olla a medio tapar hasta que se halla evaporado todo el líquido.
- Haga el puré y condimente con sal, pimienta y aceite de oliva.

Armado

- Corte la **bondiola** en rodajas.
- Recupere el *jugo* de cocción y úselo como salsa.
- Sirva acompañado del puré de zanahorias.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bondiola-de-cerdo-con-pure-de-zanahorias