Bondiola de cerdo marinada



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal: A gusto
Cardamomo: 10 g
Coriandro: 10 g
Aceite De Maíz: 1/2 Ml.

Guarnición I

Berenjenas: 2 Unidades
Manzanas verdes: 2 Unidades
Pomelo Rosado: 1 Unidad
Azúcar Negra: 100 grs.

Guarnición II

Batatas: 2 Unidades

Guarnición III

Pak choy: 1 Planta
Sal: A gusto
Aceite De Oliva: 1 cda.

Salsa

Salsa de soja: 100 cc
Semillas de sésamo negro: 1 cdita.

Sofrito

Cebolla: Unidad

Preparación de la Receta

- Filetee la **bondiola** de **cerdo**.
- Machaque el *cardamomo* y el coriandro.
- Tueste en una sartén caliente.
- En una fuente disponga la *bondiola*, el coriandro, el *cardamomo* y el aceite.
- Deje *marinar* durante 4 horas.
- En la sartén donde tostó las *especias* agregue más aceite y selle la *bondiola*.
- Condimente con sal.
- Vaya eliminando el aceite que despide la carne durante la cocción.

Guarnición I

- Exprima el *pomelo* reserve.
- Elimine el corazón de las manzanas y corte en rodajas de 1 cm de espesor
- Corte las berenjenas en rodajas de 1 cm de espesor.
- En una platina disponga una lámina de papel aluminio, encima las berenjenas y el azúcar negra.
- Envuelva con el papel aluminio y cocine en el horno.
- Retire del horno, abra el paquete y agregue las rodajas de *manzana*, el *jugo* de *pomelo*, más azúcar negra y pimienta.
- Cierre el paquete y termine la cocción en el horno.

Guarnición II

- Pele las batatas y corte en finos bastones.
- Cocine en abundante aceite caliente.
- Escurra sobre papel absorbente.

Guarnición III

- Corte el tallo del pack choi y saltee en una sartén caliente.
- Rocíe con aceite de oliva y sal.

Salsa

- Tueste las semillas de *sésamo*.
- Procese la salsa de soja con el azúcar negra.
- Agregue las semillas de *sésamo*.

Presentación

- En el costado de un plato sirva la *bondiola*, al lado intercale dos rodajas de *berenjena* y *manzana*, encima las batatas, a los lados las hojas de pack choy.
- Rocíe con la salsa.

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