

Bondiola de cerdo marinado

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite Neutro: 50 cc

Fondo de cerdo: 1000 cc

Bondiola de cerdo: 1 Unidad

Lemon grass: 2 Varas

Pimienta de Jamaica en Grano: 1 cda.

Clavos De Olor: 2 Unidades

Sal: Una pizca

Azucar rubio: 100 grs.

Vinagre de Arroz: 150 cc

Jengibre: 20 g

Bebida sugerida

Vino Syrah:

Ensalada

Mango: 1 Unidad

Porotos negros: 150 g

Naranjas: 2 Unidades

Manteca: 1 cda.

Garbanzos: 150 g

Limón sutil: 1 Unidad

Cilantro: 1 cda.

Ron: 30 cc

Anana: ½ Unidad

Lentejas: 150 g

Brotos de alfalfa: 150 g

Preparación de la Receta

- Ate la **bondiola** con un hilo de algodón para que mantenga la forma.
- Pele y ralle el *jengibre*.
- Pique el lemon grass.
- Machaque la pimienta y el clavo.
- Reboce la *bondiola* con el azúcar, el lemon grass, el *jengibre*, la pimienta y el clavo.
- Disponga en una fuente, bañe con el *vinagre* y el aceite

- Deje *marinar* en la heladera durante 24 horas.
- En una *cacerola* caliente, selle la carne por todas sus caras.
- Elimine el exceso de grasa.
- Cubra con el fondo y cocine a fuego bajo durante 2 horas
- Retire la *bondiola* y condimente el fondo de cocción con sal.

Ensalada

- Hidrate las *legumbres* y cocine por separado, en abundante agua salada.
- Pele el *ananá* y corte en cubos regulares.
- Pele las naranjas a vivo y separe los gajos también a vivo.
- Pele el mango, elimine el *carozo* y corte en cubos regulares.
- Exprima el *limón*.
- Pique finamente el *cilantro*.
- En una sartén con *manteca* saltee levemente el *ananá* y el mango.
- Agregue las *legumbres*, el *jugo de limón*, el *ron* y el *cilantro*.
- A último momento incorpore la *naranja*.

Presentación

- Sirva una *rodaja de bondiola* en el centro de un plato, a los costados la salsa.
- En un costado sirva una porción de ensalada y brotes de alfalfa.

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