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
Brotes de alfalfa: 150 g

Preparación de la Receta

- Ate la **bondiola** con un hilo de algodón para que mantenga la fo rma.
- 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