Cerdo con salsa de manzana y repollo agridulce



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Sal: 5 g
Mostaza: 20 g
Manzanas verdes: 1 k
Carre de cerdo: 800 g

Repollo agridulce

Pastrami ahumado: 150 g
Vino Blanco: 50 cc
Sal: 5 g
Cebolla: 200 g
Repollo blanco: 600 g
Agua: 60 cc
Cumel en grano: 10 g
Aceite De Oliva: 20 cc

Preparación de la Receta

- Retire la carne del carré de **cerdo** cortando con el cuchillo bien pegado al *hueso*, luego quite el exceso de grasa y por ultimo bride la carne atando primero la parte central, luego los extremos y por ultimo intercale los nudos.
- Unte con abundante *mostaza*, sazone con sal, pimienta y envuelva la carne en papel aluminio.
- Corte las manzanas con piel en cuartos.

Repollo agridulce

- Corte el pastrami en cubos.
- Corte el **repollo** blanco en juliana.
- Corte la *cebolla* en juliana.
- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva sude la *cebolla*, una vez transparente incorpore los granos de cumel, sal y el pastrami, mezcle y deje cocinar

- Una vez que la *cebolla* incorpore los sabores del resto de los ingrediente agregue el *repollo*, corrija con sal y añada el agua, mezcle y cubra la preparación con un papillote, cocine a fuego mínimo durante 30 minutos
- Antes de terminar la cocción agregue el vino blanco y deje reducir durante 5 minutos.

Armado

- Sobre una placa para horno forme un colchón con las manzanas, sazónelas con sal y pimienta y sobre estas acomode la carne, cocine en horno precalentado a 180°C durante 1 hora
- Diez minutos antes que termine la cocción quite el papel aluminio y termine de cocinar la carne sobre las manzanas.
- Terminada la cocción retire los hilos y corte la carne en rodajas de 2cm de espesor.
- Por otro lado procese la pulpa de las manzanas junto con los jugos de la cocción de la carne hasta obtener una salsa.

Presentación

- Sirva en un plato una *rodaja* de carré de *cerdo*, dibuje líneas con la salsa de manzanas y acompañe con una quenelle de *repollo* agridulce, espolvoree con *tomillo*.

Tips

Carré de cerdo

- La carne sin grasa aporta 155 *calorías* cada 100grs.
- Posee niveles de colesterol similares al *pollo* y las carnes rojas.
- Fuente importante de vitaminas del grupo B.

- Cerdo con salsa de manzana

- 431 *calorías* por porción

- Repollo agridulce

- 159 *calorías* por porción

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/cerdo-con-salsa-de-manzana-y-repollo-agridulce