



ENROLLADO DE CERDO EXPRESS

estilo Marisol

Ingredientes:



- 1 kg de cerdo (cualquier corte: bondiola, pierna, lomo, etc)
- 5-8 lonjas de tocino
- mostaza
- nueces al gusto
- guindones al gusto, cortados a la mitad verticalmente
- espárragos verdes al gusto (opcional)
- pimiento rojo al gusto cortado en tiras (opcional)
- sal y pimienta
- pabalo



Para esta receta express le sugerimos servirlo con una salsa teriyaki que podrá encontrar en cualquier supermercado.

ソースのチョイスとして、スーパーでも購入できる照り焼きソースをおススメします。

Preparación:

1. Cortar el bloque de carne abriéndolo de manera que quede una superficie más o menos plana para luego poder enrollar.
2. Salpimentar la superficie de la carne.
3. Untar con mostaza.
4. Cubrir con las lonjas de tocino.
5. Sobre el tocino colocar las nueces picadas, guindones, espárragos y pimientos.
6. Enrollar con cuidado para que no se salga el relleno y luego amarrar con el pabalo para que conserve la forma.
El bloque de carne que compré venía con una malla para hornear por lo que no necesité usar el pabalo, si consigues un bloque así te ahorrarás el tiempo de enrollarlo.
7. Coloca el cerdo enrollado en un recipiente para cocina en un microondas y cubre con film de cocina. Cocina por más o menos 15 minutos y comprueba la cocción hundiendo un palillo hasta el fondo, si sale líquido con un poco de sangre, dale unos minutos más en el microondas hasta que esté bien cocido.
8. Retira el pabalo (o la malla). Para que tenga una apariencia más provocativa, fríe el enrollado en un poco de aceite girándolo para que tome un color parejo.
9. Deja enfriar y corta en tajadas y sírvelo con la salsa y guarnición que desees.

時短 豚肉の肉巻き

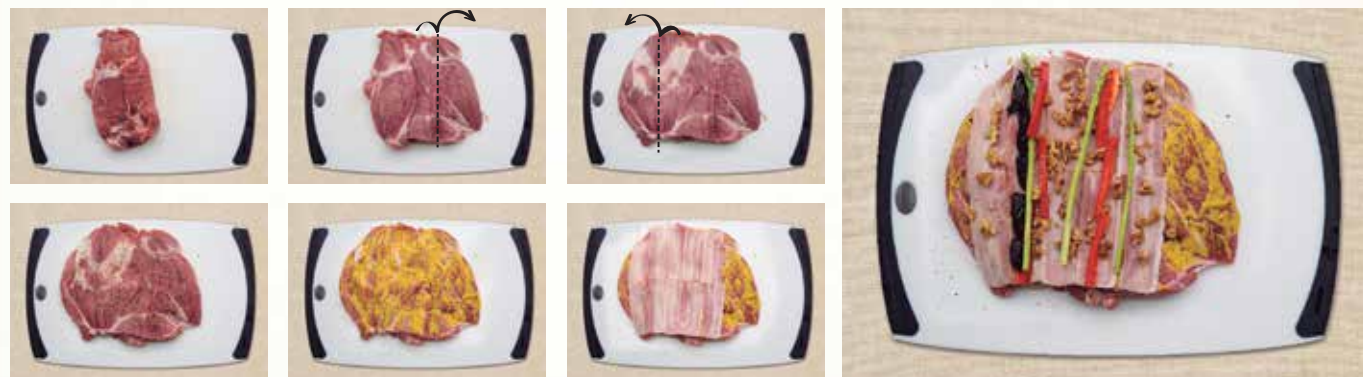
マリソル風

材料

- | | |
|-----------------------------|--------|
| ■ 豚肉 (ロース、豚足、ヒレ肉、お好みの部位でOK) | 1Kg |
| ■ スライスベーコン | 5~8枚 |
| ■ マスタード | お好みの量で |
| ■ ナッツ | お好みの量で |
| ■ プルーン | お好みの量で |
| ■ 塩こしょう | お好みの量で |
| ■ 焼豚用の巻き糸 | |
| ■ お好みで: アスパラガス、赤ピーマン (千切り) | |

作り方

1. 豚肉を開くように切る。後で巻けるよう、できるだけ水平な面を作る。
2. 豚肉の面を塩こしょうで味付けする。
3. マスタードで塗る。
4. マスタードと同じ面にスライスベーコンを広げる。
5. ベーコンの上に、ナッツ (刻んだもの)、プルーン、アスパラガス、赤ピーマンをのせ、塩こしょうをかける。
6. 中身が出ないようにゆっくり巻く。形を保つため焼豚用の巻き糸で結ぶ。(豚肉をひとかたまりで購入すると、網状のネットがついてくることがあります。ネットを使うことで結ぶ手間が省けます。)
7. 結んだ豚肉を器 (電子レンジで使用できるもの) に入れ、クッキングペーパーをかぶせる。15分前後、電子レンジで焼く。お箸で豚肉を奥まで刺した時に赤い液体が出たら、中身までしっかりと焼けるよう数分付け加えましょう。
8. 焼きあがったら、巻き糸を取り外す。さらに焼き目をつけたい場合は、少々油を注いだフライパンで、肉巻きを全体的に焼く。少しお肉を冷めさせ、輪切りにカットする。
9. お好みのソースやつけあわせと一緒に盛り合わせる。



ENROLLADO DE CERDO

Estilo Marisol
マリソル風

express