

SECRETO DE CERDO IBÉRICO GLASEADO CON CÍTRICOS



La Abadía®
IBÉRICOS
- DESDE 1889 -



SECRETO DE CERDO IBÉRICO GLASEADO CON CÍTRICOS

INGREDIENTES (6 comensales)	VALORES NUTRICIONALES*
1 kg de secreto de cerdo ibérico.	1.590 Kcal
150 gramos de naranja china Kumquat.	60 Kcal
150 gramos de limón chino.	20 Kcal
3 dientes de ajo.	50 Kcal
3 limones verdes.	30 Kcal
2 naranjas.	110 Kcal
2 ramitas de tomillo limón.	0 Kcal
1 ramita de citronela.	0 Kcal
25 gramos de jengibre.	13 Kcal
1/2 cucharadita de pimienta Sichuan recién molida.	0 Kcal
1 cucharadita de pimienta negra.	0 Kcal
50 gramos de azúcar moreno.	200 Kcal
2 dl de soja.	128 Kcal
1 dl de zumo de naranja.	80 Kcal
C/s de perejil.	0 Kcal
C/s de sal.	0 Kcal
C/s de aceite de oliva virgen extra.	44 Kcal

Total por comensal 387,5 Kcal



La Abadía®
IBÉRICOS
- DESDE 1889 -

*Información nutricional aproximada, extraída de la base de datos española de composición de alimentos.

ELABORACIÓN

1. Cortar el secreto en porciones de unos 45 gramos.
2. Pelar las zanahorias.
3. En un cazo poner el aceite y los ajos sin pelar a fuego suave. Cuando empiecen a dorar; poner el tomillo limón, la citronela, la pimienta negra, sal, la piel de los limones verdes, su zumo y el zumo de las naranjas. Al empezar a hervir, añadir el secreto y coceremos a fuego suave unos 60 minutos. A continuación añadir las zanahorias. Una vez cocinadas las zanahorias sacar con la papada y escurrir. El caldo de la cocción se pasa por un colador y utilizar para la salsa.
4. Pelar jengibre y rallar.
5. Lavar las naranjas y los limones. Quitar las semillas y cortar en dados.
6. Poner en un cazo las naranjas chinas, los limones chinos, el zumo de naranja y el azúcar, el caldo de la cocción de las zanahorias. Cocinar a fuego suave y dejar reducir. Añadir la soja, la pimienta Sichuan y el jengibre.
7. En una sartén caliente dorar el secreto a fuego fuerte por ambos lados. Salpimentar. Procurar quitar con papel absorbente toda la grasa que vaya soltando.
8. En la sartén donde se ha cocinado el secreto, quitar toda la grasa y saltear unos segundos las zanahorias.
9. Acompañar la carne con la salsa agrídulce, rodajas de limón, naranja y las zanahorias escabechadas con cítricos.

TRUCOS:

El tiempo mínimo de cocción del secreto es de 60 minutos, se le puede dar más minutos. Lo importante es que esté jugosa y tierna cuando se termine de dorar en la sartén. La salsa agrídulce con las naranjas y limones chinos tiene que estar bien reducida.

Producto Certificado por Calicer PI/0462/10