

RecetaKA

LOMO DE CERDO CON ESPELTA, VERDURA Y WAKAME

Ingredientes para 4 personas:

400 g de lomo de cerdo / 150 g de trigo espelta / 25 g de algas wakame / 2 dientes de ajo / 2 cdas de apio picado / 2 cdas de zanahoria picada / 2 cdas de cebollino picado / 1/2 puerro / 2 hojas de laurel / aceite de oliva / escamas de sal / pimienta



Elaboración:

1. Cocer el trigo de espelta (remójalo al menos durante 4 horas), junto con las hojas de laurel y el puerro en una olla rápida durante 10 minutos. Retirar el laurel y el puerro. Reservar el trigo.
2. Hidratar las algas en agua fría durante unos minutos. Escurrirlas y reservar
3. Precalentar el horno a 200°C.
4. Marcar el lomo de cerdo en una sartén hasta que se dore por fuera. Colocarlo en una bandeja para horno y asarlo a 200°C durante 7-10 minutos.
5. En la misma sartén donde se marcó el lomo saltear ligeramente las algas, los ajos, la zanahoria y el apio, cortados en brunoise muy pequeña.
6. Incorporar el trigo cocido y saltear todo todo junto. Añadir la pimienta negra y el cebollino picado.
7. Colocar una base del salteado de trigo en un plato y encima los filetes. Sazonar con escamas de sal.