



LOMO DE CERDO CON PLÁTANO EN SALSA DE FRIJOL

Ingredientes:

- ½ kg de lomo de cerdo abierto en sábana
- Sal y pimienta molida al gusto
- 1 plátano macho
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de caldo de res o pollo
- 2 tazas de frijoles bayos cocidos
- 1 taza de caldo de la cocción de los frijoles o caldo de pollo
- 2 cucharadas de cilantro picado

Procedimiento:

1. Salpimenta el lomo por ambos lados y cúbrelo con rebanadas de plátano macho. Enróllalo y amárralo con hilo cáñamo blanco.
2. En una sartén caliente con aceite, dora el lomo por todos lados. Vierte el caldo y tápalo. Cocina a fuego medio hasta que la carne este bien cocida.
3. Licúa los frijoles con el caldo de frijol o de pollo y el cilantro. Vierte en una cacerola y permita que suelte el hervor.
4. Rebana el lomo y sirve con la salsa de frijol.
5. Ofrece.

Tiempo de preparación:

30 minutos

Grado de dificultad:

Medio

Porciones:

6