



Preparación

Cocer el lomo a la parrilla o al horno.
Desmenuzar la carne y reservar.
En una olla con agua colocar 1 caldo de carne, añadir el arroz y hacerlo cocer.
Freír la carne desmenuzada con aceite caliente hasta que se dore. En una sartén aparte freír la cebolla, la cebollita cambia, el pimentón, el tomate y agregar el aceite del urucu, ajo, sal y pimienta.
Cuando todo esté cocido, mezclar el arroz con la carne y las legumbres.
Freír los huevos y los plátanos.
Servir el arroz con un huevo y dos lonjas de plátano frito, acompañados con ensalada de tomate y cebollita cambia.
Sal y pimienta a gusto

Ingredientes

1 kg. de carne de cerdo cocida (preferentemente a la parrilla)
2 tazas de arroz
4 tazas de agua
5 cucharadas de aceite
1 cebolla picada
1 cola de cebollita cambia
1 pimentón
2 tomates pelados y cortados en trozos pequeños
3 dientes de ajo molido
2 cucharadas de urucu
3 plátanos para freír
8 huevos
Sal y pimienta a gusto



HOY COMEMOS CERDO
¡y el resto de los días también!



Ingredientes

1 kg. de lomo o pierna de cerdo
500 grs. de pan molido
8 huevos
2 limones
4 papas
4 tomates
1 planta de lechuga
Ajo, perejil, sal
y pimienta a gusto

Preparación

Cortar bifés de 2 dedos de espesor, quitando cualquier nervadura o membrana que pudiese tener.
Golpear con un martillo para carnes hasta dejarlas delgadas, salpimentar, pasar por el pan molido, golpeando para que se adhiera, luego por el huevo con ajo y perejil. Pasar otra vez por el pan molido, golpeando nuevamente; reservar en la heladera hasta freír.
Cocer las papas fritas crocantes y preparar una ensalada mixta de lechuga y tomate.
Freír la milanesa en abundante aceite hasta dorar y servirla acompañada de la papa y la ensalada.



CORTE SUGERIDO: LOMO DE CERDO