Lomo Con Salsa De Hongos Con Budin De Zapallitos Y Ensalada (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

● vegetariana

Ingredientes

- ✔ **1** medallón de lomo
- ✔ **4** hongos
- ✔ **1 cda.** cebolla
- ✔ **Cant. NEC.** caldo vegetal
- ✔ **1** zapallito grande
- ✔ **1 cda.** queso blanco descremado
- ✔ **1** clara
- ✔ **1** dado de queso
- ✔ condimentos a gusto

Preparación

1. Cocinar el medallón de lomo al horno, luego cubrir con la salsa.
2. PARA LA SALSA: Colocar en el vaso 1 cebolla cortada en cuatro.
3. Colocar la tapa.
4. Picar, 5 seg/VEL 4.
5. Colocar el cestillo, cocinar 5 min/TEMP 120/ VEL 1.
6. Agregar una taza de caldo caliente, colocar la tapa y cocinar 1 min/TEMP 120/ VEL 1.
7. Agregar los hongos cortados, colocar la tapa y mezclar, 30 seg/VEL 1.
8. Cubrir el lomo con la salsa.
9. PARA EL BUDIN: Sino tenes el cúter de verduras picas o cortas el zapallito.
10. Si no tenes cúter podes rallar el zapallito en un rallador de zanahoria.
11. Por otro lado, picas ¼ de cebolla chica. (para picar la cebolla 5 seg, VEL 4).
12. Volcar en el vaso la cebolla y el zapallito.
13. Colocar la tapa, y el cestillo. cocinar 8 min/TEMP 120, /VEL 1.
14. Una vez cocido retirar.
15. Escurrir el agua.
16. Mezclar con una cda de queso untable, una clara, un dado de queso, sal, pimienta, Volcar en una budinera chica o molde para muffins.
17. Cocinar al horno.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038