¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Chuletas de Cerdo con Papas, Judías Verdes y Salsa Oscura Rápida

Porciones: 4

Ingredientes

4 chuletas de cerdo grandes con hueso (de 1 pulgada de grueso)
sal y pimienta
5 papas medianas, cortadas en trozos grandes
1 lb de judías verdes, sin tallos y cortadas por la mitad transversalmente
4 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de tallos de cebollín verde picado
2 cucharadas de perejil de hoja plana, picado
1 cucharada de aceite de oliva o de canola
1 chalote finamente picado
1 diente de ajo grande, picado
1 hoja de laurel
1 cucharada coposa de harina
1 taza de caldo de ternera o de pollo
2 cucharadas de salsa de soya oscura
2 cucharaditas de salsa Worcestershire

Preparación

1. Sazonar las chuletas con sal y pimienta.
2. Calentar una sartén grande de hierro fundido a fuego medio alto.
3. Colocar las papas en una olla grande. Añadir suficiente agua fría para cubrirlas; llevar a ebullición. Cocer las papas hasta que estén casi suaves, de 10 a 12 minutos. Añadir las judías verdes y cocinar hasta que las papas estén suaves y las judías verdes estén suaves y crujientes, unos 5 minutos más; colar y devolver las verduras a la olla. Mezclar las verduras con 2 cucharadas de mantequilla, el cebollín y el perejil; sazonar con sal. Tapar y mantener caliente.
4. En la sartén, calentar el aceite a fuego medio-alto. Agregar las chuletas y cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas, unos 10 minutos. Pasar a un platón y tapar para mantener el calor. Añadir las 2 cucharadas de mantequilla restantes a la sartén. Cuando la mantequilla forme espuma, añadir la cebolla, el ajo y la hoja de laurel. Revolver hasta que el chalote y el ajo se suavicen (uno o dos minutos) y después añadir la harina y batir 1 minuto. Agregar batiendo el caldo, la salsa de soya y la salsa inglesa Worcestershire. Reducir a fuego lento y regresar las chuletas a la sartén, volteándolas para cubrirlas con la salsa. Cocinar a fuego lento hasta que la carne esté cocida, de 1 a 2 minutos más.
5. Servir con las papas, judías verdes y la salsa.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	400	
Grasa Total	21g	32%
Grasa Saturada	8g	40%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	90mg	30%
Sodio	290mg	12%
Carbohidrato	23g	8%
Fibra Dietética	3g	12%
Azúcares	4g	
Proteína	29g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.