



Bondiola de cerdo a la cerveza negra



Elaboración: 75' | Calorías: 470 | Porciones: 4 | Dificultad: Fácil

Ingredientes

Bondiola de cerdo 800 g. | **Aceite** 2 cdas. (30 cc) | **Cebolla** 2 unidades (240 g) | **Cebolla de verdeo** 4 unidades (160 g) | **Cerveza negra** 1 litro | **Naranja** 2 unidades (400 g) | **Miel** 2 cdas. (40 g) | **Romero ALICANTE** 1 cda. | **Almidón de maíz** ½ cda. (6 g) | **Sal** 1 pizca | **Pimienta Negra Molida ALICANTE** 1 pizca |

Preparación

Tiempo de preparación: 15 minutos

Para empezar desgrasá y limpiá la bondiola. Salá la carne y en una cacerola a fuego fuerte con un poco de aceite dorala 5 minutos de cada lado.

Sacá la carne y en la misma cacerola rehogá las cebollas previamente picadas en trozos pequeños por 5 minutos. Incorporá nuevamente la bondiola, también la cerveza negra, el jugo de naranja, la miel y el Romero Alicante. La bondiola debe quedar sumergida al menos hasta la mitad en el líquido.

Tapá la cacerola y cociná a fuego moderado por 40 minutos, pasado ese tiempo destapala y seguí cocinando unos 30 minutos más (tené cuidado de que no se evapore todo el líquido, podés ir agregando agua de ser necesario).

Diluí el almidón de maíz en 1/2 taza de agua (será más fácil si es agua tibia) y agregalo en la cacerola.

Dejá que la salsa hierva y se espese, cuando eso pase apagá el fuego, ahí la bondiola ya está lista para servir. (*)

(*) Receta Libre de Gluten, garantizando que todos los ingredientes tengan la certificación sin TACC.

Tips y consejos

Se recomienda no pasarse en la cocción de la carne ya que resultará muy seca. Para asegurarte que esté en su punto justo, pinchala con un tenedor y fijate que el jugo de la carne debe ser transparente.

Podés reemplazar la miel por azúcar negro.

Si preferís podés realizar esta misma preparación al horno. Una vez tapada la olla colocala en un horno precalentado a una temperatura moderada por 90 minutos aproximadamente, rotando la carne cada 30 minutos.

Si, por otro lado, preferís realizar esta misma preparación en olla a presión, se reduce en 30 minutos aproximadamente el tiempo de cocción.

Si elegís realizar la bondiola de cerdo a la parrilla podés optar por realizar la salsa de cerveza negra aparte o acompañar la carne con la salsa agridulce que está en la sección de Salsas Saladas.

Opciones de guarniciones:

Puré de manzana: pelá y cortá 4 manzanas sin corazón y en cuartos y cociná en una olla junto a $\frac{3}{4}$ taza de agua, $\frac{1}{4}$ taza de azúcar y $\frac{1}{2}$ cucharadita de Canela Molida Alicante. Cociná por 20 minutos. Retirá del fuego, realizá el puré y serví.

Batatas fritas o al horno.

Papas a la crema.