

Cerdo marinado con piña (textura modificada)



Ingredientes (para 1 ración)

- 100 g de lomo de cerdo
- 100 g de piña natural
- 25 g de cebolla
- 10 g de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 25 g de patata hervida
- 1 c/s de salsa de soja (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)
- Perejil picado
- 1 c/s de aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Para hacer el marinado, picar la verdura y cortar el lomo y la piña a tacos pequeños.
2. Mezclar la verdura, la piña, el perejil y el lomo.
3. Aliñar con pimienta, soja y aceite de oliva. Remover bien y tapar. Dejar en la nevera durante una hora aproximadamente.
4. Una vez marinado, escurrir y reservar el líquido. Saltearlo todo en una sartén a fuego suave.
5. Remover y añadir 100 ml de agua.
6. Dejarlo cocer unos cinco minutos más y ponerlo en un recipiente para triturar.
7. Triturar y servir.

Recomendaciones

En caso de hipertensión o retención de líquidos, sustituir la salsa de soja por agua o caldo bajo en sal.