

Chuletas de cerdo en salsa de soja afrutada

Tiempo total **150 Mins.** **100 Mins.** Tiempo de preparación **50 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
1896 kJ / 453 Kcal

Grasas: **16,5 g** Proteínas: **47,9 g**
Carbohidratos: **26 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Para la marinada afrutada

- 4** cucharadas mermelada de albaricoque
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 8** cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 1** cucharadita pimienta molida gruesa
- 4** chuletas de cerdo (aprox. 200 g cada una)

Para el acompañamiento

- 2** tomates
- 4** ramitas de tomillo
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 0,5** cucharadita orégano seco en hojas
- 300 g** puré de patatas preparado

PREPARACIÓN

Pasos 1

Para la marinada, poner la mermelada de albaricoque en un vaso de batidora alto, triturar con el aceite de oliva y la salsa de soja, y mezclar con la pimienta.

Pasos 2

Lavar y secar las chuletas de cerdo, ponerlas en una fuente de horno, regarlas con la marinada y masajear para que penetre bien. Cubrir la carne con film transparente y dejar marinar entre 40 y 50 minutos.

Pasos 3

Precalentar el horno a 200°C con calor por arriba y por abajo (180°C con ventilador). Lavar los tomates, quitar el tallo y cortarlos en rodajas de aprox. 1 cm.

Pasos 4

Sacar las chuletas de la marinada (reservar la marinada sobrante), colocar en una bandeja de horno y cocinar en el horno precalentado durante unos 10 minutos. Lavar el tomillo.

Pasos 5

Sacar la bandeja del horno y darles la vuelta a las chuletas. Distribuir las rodajas de tomate entre las chuletas, regar con aceite de oliva y salsa de soja, espolvorear con orégano y entremeter el tomillo

con las chuletas. Elevar la temperatura del horno a 230 °C y cocinar durante otros 12-15 minutos.

Pasos 6

Entre tanto, preparar el puré de patatas y reducir brevemente el resto de la marinada.

Pasos 7

Sacar la bandeja del horno y colocar el puré de patatas de forma decorativa alrededor de la carne (también se puede poner en una manga con boquilla de estrella). Regar las chuletas con la marinada reducida y servirlo todo junto.