



# Secreto de cerdo con verduras



4 Personas.



55 minutos.



Fácil.

## Ingredientes

### Para el secreto de cerdo:

- 1 secreto de cerdo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

### Para las verduras salteadas:

- Aceite de oliva virgen extra
- ½ puerro
- Cebolla roja
- ½ pimienta verde
- 100 g de arbolitos de brócoli
- 50 g de setas ostra
- 40 g de edamame

### Para la salsa:

- 30 g de mix de frutos secos
- 50 ml de vinagre de manzana
- 80 ml de zumo de naranja
- 60 ml de salsa de soja
- 2 cucharadas de miel ecológica
- Sal
- Pimienta negra

### Para el arroz y decoración:

- 100 g de arroz basmati
- Sal

1



**Para el secreto de cerdo:** retiramos ligeramente la grasa del secreto y lo untamos con un poco de aceite, sal y pimienta negra. Lo marcamos en una sartén a fuego alto hasta dorar por ambos lados. Sacamos de la sartén, dejamos reposar en una tabla y troceamos.

2



**Para las verduras salteadas:** doramos la grasa reservada en la misma sartén y la reservamos. Salteamos el puerro, la cebolla roja, la cebolla dulce y el pimiento verde en juliana junto con el brócoli, las setas y el edamame. Añadimos la grasa dorada picada finamente, removemos y reservamos en un bol.

3



**Para la salsa:** añadimos a la misma sartén el mix de frutos secos y doramos. Vertemos el vinagre, el zumo de naranja, la salsa de soja y la miel en la misma sartén, un poco de ralladura de naranja y cocinamos a fuego medio hasta desglasar, o despegar los jugos de la sartén. Salpimentamos y reducimos ligeramente.

4



Añadimos el secreto en porciones, las verduras reservadas y salteamos el conjunto a fuego alto durante 3 minutos aproximadamente. Emplatamos en el plato que más nos guste.

## Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
508	17,87 g	44,715 g	39,36 g

**Información adicional:** El secreto o cruceta es una de las partes del cerdo que mayor popularidad está teniendo, gracias a su auge en la gastronomía nacional. Es una parte del cerdo que se encuentra cerca de las patas.