

LOMO DE CERDO GLASEADO CON MIEL Y AJO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Tiempo de reposo: 10 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

Para el lomo de cerdo

- 3 libras de lomo de cerdo
- 1 cucharada de aceite de oliva

Condimentos para el lomo:

- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de romero seco
- Sal y pimienta molida fresca, al gusto

Para hacer el glaseado de miel y ajo:

- 4 dientes de ajo, picados
- ¼ taza de miel
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para hacer los vegetales:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de tus vegetales favoritos (puedes usar: calabazas, zanahoria, camote, papas, coles de Bruselas, cortadas por la mitad, etc)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C) y cubre una bandeja para hornear con borde con papel de aluminio y deja aparte.
2. Secar el lomo de cerdo con papel toalla. En un recipiente pequeño, combina el pimentón, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta.

3. Rocía ligeramente el lomo de cerdo con aceite de oliva en spray, esto hará que sea más fácil que la mezcla de especias se pegue, toma la mezcla de especias y frotala por todo el lomo de cerdo.
4. Calienta el aceite de oliva a fuego medio y dora el lomo de cerdo hasta que se dore por todos lados; unos 3 a 5 minutos por lado. Transfiere el lomo de cerdo a la bandeja para hornear previamente preparada.
5. En un recipiente mediano, combina el ajo, la miel, la salsa de soya, la mostaza y el aceite; batir hasta que esté bien combinado. Si queda demasiado espeso, agrega un poco más de aceite o salsa de soya. *Reserva 2 cucharadas de salsa para usar con las verduras.*
6. Mezcla las verduras con una cucharada de aceite de oliva y la mezcla de miel reservada y agrégalas a la bandeja donde está el lomo de cerdo.
7. Cepilla la mezcla de miel restante sobre el lomo de cerdo y cocinar durante 15 minutos, luego saca la bandeja y coloca un trozo de papel de aluminio sobre el lomo para que la parte superior no se queme, pero el interior continúa cocinándose, cocinar por 15 minutos más o hasta que la temperatura interna del lomo de cerdo alcance los 145°F (63 C), usa un termómetro de lectura instantánea para verificar si está listo. Revuelve los vegetales a la mitad de la cocción.
8. Retira la bandeja para hornear del horno, deja reposar 10 minutos, luego corta la carne de cerdo en rodajas y sirve con los vegetales. ¡A disfrutar!

Notas:

*Yo utilice varios pedazos de lomo de cerdo, por que no encontré uno que pesara 3 libras.