



LOMO DE ORZA



INGREDIENTES:

- 1 kg. de lomo de cerdo.
- ½ l. de aceite de oliva virgen extra.
- Pimienta.
- 3 ó 4 hojas de laurel.
- Sal.

ELABORACIÓN:

1.- Limpiar el lomo de fibras y grasas, cortar en filetes gruesos de 3 a 4 cm. y macerar con la pimienta, la sal y el laurel. Dejar reposar 12 horas.

2.- En un perol con abundante aceite confitar (freír a poca temperatura) el lomo de 10 a 15 minutos, hasta que esté ligeramente dorado. Sacarlo y ponerlo en un recipiente hermético. Cuando esté todo el lomo cocinado agregar el aceite de haber confitado y cubrir el lomo sin que quede trozos de carne en la superficie. Conservar en un sitio fresco y calentar en el momento de servir.

CONSEJOS:

Utilizar un recipiente adecuado e inalterable para la conservación del lomo. Conservarlo en un sitio fresco o en la nevera, aunque con el frío el aceite de solidificará.

Vigilar que nunca queden trozos de lomo fuera del aceite, ya que de lo contrario la carne se desnaturaliza y la grasa adquiere sabores rancios no aptos para el consumo.

Se puede macerar la carne con otros condimentos como ajo, perejil, orégano, vino o agua, aunque a veces hace que la carne se endurezca, sobre todo si se utilizan alcoholes. También se puede optar por no macerar y confitar directamente.

Un método de conservación muy adecuado es el vacío, una vez confitado la carne se dispondrá en bolsas de vacío y se agregará un poco de aceite de la cocción, con ello favorecemos la conservación (mayor duración), el ablandamiento de la carne, el aumento de sabor, y aprovechamiento de ingredientes (se necesita menos aceite).

Para volver a calentar se puede hacer a fuego directo en una sartén con un poco de aceite o utilizar el horno u horno microondas.