

---

## Lomo de Cerdo con nueces al Oloroso para microondas (Recetas de cocina)

24, enero



Hoy te traemos un plato sano, equilibrado y muy rápido de preparar. **Lomo de Cerdo con nueces al Oloroso para microondas**. Una receta pensada para esos días en los que el tiempo se nos queda justo y apenas disponemos en la despensa de ingredientes. Se prepara en algo más de 5 minutos y está muy rico.

Antes de continuar te dejamos nuestras 10 últimas recetas, esperamos que te resulten de interés.

1. [Mejillones al Vino Blanco](#)
2. [Albondigas de carne con salsa de vino Oloroso](#)
3. [Roscón de Reyes fácil con Aceite de Oliva](#)
4. [Solomillo de Cerdo al Vino Fino](#)
5. [Tortas de Aceite](#)
6. [Pisto de verduras](#)
7. [Conejo aliñado a la brasa](#)
8. [Pulpo al horno de leña](#)
9. [Muffins con arándanos](#)
10. [Arroz en paella de presa ibérica y espárragos trigueros](#)

---

## **Ingredientes para 1 persona**

*4 Filetes de lomo de cerdo 250gr aprox.*

*6 Nueces partidas a la mitad 40gr aprox.*

## **Vino Blanco Oloroso Campito.**

*Sal fina.*

*Ajo granulado.*

*Pimienta negra.*

## **Preparación**

1. En la mayoría de las carnicerías te venden ya cortados y limpios los filetes de lomo de cerdo, dependiendo del grosor, serán 4 o menos si están cortados más anchos. Una ración normal suele rondar los 250gr aprox, así que te recomendamos que los peses. Ponlos en un plato hondo o en un recipiente en el que puedas acomodarlos por separado.

2. Rocíalos con un poco de sal, ajo y pimienta negra. No señalamos la cantidad de estos ingredientes porque es muy poca y hay personas que les gusta la comida más sabrosa y a otras, menos. Ten en cuenta el grosor de los filetes y que siempre es mejor quedarse corto y luego añadir.

3. Pon en cada filete 3 medias nueces a modo de adorno, si tienes menos filetes, distribúyelas de forma equitativa para que cada filete se cocine con unas cuantas encima y absorba algunas de sus propiedades.

y nuestro Oloroso Campito. No es necesario que heches una gran cantidad, fíjate como debe quedar en la siguiente foto.

5. Introduce el bol en el microondas a máxima potencia durante 5,30 minutos a 900W. Si te gustan más hechos, siempre tienes tiempo de añadirle 1 minuto más. Una vez están a tu gusto, emplata y a disfrutar.

## **Maridaje**

. También puedes maridarlo con el propio Oloroso Campito, un vino generoso que tiene 2 años de crianza oxidativa. Éste, tendrás que comprarlo en nuestra tienda física que se encuentra en nuestras instalaciones. Aquí tienes nuestros datos de contacto.

Como te dijimos al principio, un plato sano, fácil y rápido que está buenísimo y al alcance de cualquier bolsillo, ya que no requiere de ingredientes complejos de conseguir. Esperamos que disfrutes y te saque de más de un apuro. ¡Hasta la próxima!

*Si te ha gustado este artículo y quieres recibir los próximos en tu dirección de correo. Suscríbete.*

*Por **Rafael Espejo**.*

---

## Comentarios