

Carpaccio de codillo de cerdo de Teruel con vinagreta de tomate, albahaca, almendra tostada y sal de jamón



4 PERSONAS



2 HORAS



MEDIA

Ingredientes

- 1 codillo de cerdo de Teruel
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- Laurel
- Pimienta negra
- 2 ajos

Para la vinagreta de tomate

- Tomate cortado a daditos
- Albahaca
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Vinagre de manzana
- Sal
- Almendra tostada en láminas
- Sal de jamón
- Mahonesa de albahaca

Elaboración

1. Sazonamos bien el codillo y cocemos con las verduras y las hierbas hasta que quede tierno.
2. Lo sacamos del agua y deshuesamos. Colocamos la carne en un molde con forma de terrina y dejamos enfriar.
3. Cortamos la terrina de codillo muy finita, a ser posible en fiambres, y la disponemos en el fondo de un plato. Aderezamos con la vinagreta de tomate, que habremos preparado mezclando todos los ingredientes de la elaboración. Por último, añadimos unos puntos de mahonesa de albahaca.

Descripción nutricional

Receta innovadora que nos aporta un elevado contenido en proteínas de alto valor biológico, además de grasa monoinsaturada, presente en la carne de cerdo.

Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual conviene elegir piezas magras de cerdo, evitando las partes más grasas.

Cómo combinarlo

Podemos acompañar este plato con una ensalada de tomates rosas y pimientos rojos asados.

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, zinc, potasio, fósforo, selenio, vitaminas del grupo B como la B12, vitamina B6 y niacina.

