



APORREADILLO DE LOMO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 2h 15 min 10 min

Tiempos de cocción

Lomo de cerdo fresco: 800g (cortado en filetes medianos)
Naranjas: el zumo de 2 o 3 (preferiblemente naranjas agrias)
Sal: al gusto
Pimienta negra en grano: 1 cucharadita de (para majar)
Huevos: 2 grandes
Pan rallado (puedes rallar pan duro para ser fiel a la receta)
Aceite de oliva virgen extra o aceite de girasol: para freír



Preparación

1. Preparar la carne: Coloca los filetes de lomo sobre una tabla. Con un mazo de cocina o el mango de un mortero pesado (la "mano del almirez"), dales unos golpes suaves para aplanarlos y romper las fibras. Esto hará que la carne quede muy tierna.
2. El marinado: En un mortero, maja la pimienta negra con la sal. Coloca la carne en una fuente honda, espolvorea el majado y cubre los filetes con el zumo de naranja. Tápalo y deja reposar en la nevera durante 2 horas para que absorba el sabor.
3. El doble empanado: Saca los filetes del zumo y escúrrelos un poco. Pásalos por este orden:
 - Primero por el pan rallado.
 - Luego por el huevo batido.
 - Finalmente, otra vez por el pan rallado. (Esto crea una costra crujiente que protege la jugosidad del lomo).
4. Calienta abundante aceite en una sartén. Fríe los filetes a fuego medio-alto hasta que estén dorados por ambos lados.

Notas

- Si no tienes naranjas agrias, usa dulces con un chorrito de limón
- Como dice la receta original, lo ideal es freírlos justo antes de servir para que no pierdan el crujiente.
- Este plato queda increíble con unas patatas a lo pobre o una ensalada fresca de rabanitos y cebolla para contrastar con la fritura.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Aporreadillo de Lomo	Carnes	01	01-01-2026	1 de 1