

# SOLOMILLO IBÉRICO CON ESPINACAS Y UVAS AL JENGIBRE



MEAT<sup>®</sup>  
COLLECTION



# SOLOMILLO IBÉRICO CON ESPINACAS Y UVAS AL JENGIBRE

## INGREDIENTES (6 comensales)

2 solomillos de unos 450 gramos c/u.  
500 gramos de espinacas.  
24 uvas.  
6 ajos tiernos.  
Jengibre natural.  
30 gramos de piñones.  
C/s de pimienta negra recién molida.  
C/s de sal.  
C/s de aceite de oliva virgen extra.

## VALORES NUTRICIONALES\*

Solomillo ..... 900 g / 1080 Kcal  
Espinacas ..... 500 g / 110 Kcal  
Uvas ..... 24 unid / 126 Kcal  
Ajos tiernos ..... 6 unid / 106 Kcal  
Piñones ..... 30 g / 190 Kcal  
Sal ..... 0 Kcal  
Pimienta Negra ..... 0 Kcal  
Aceite de oliva virgen extra .. 44 Kcal

Total por comensal ..... 276 Kcal

\*Información nutricional aproximada, extraída de la base de datos española de composición de alimentos.

## ELABORACIÓN

1. Cortar los solomillos en medallones de unos 1,5 cm y dejar atemperar cerca del fuego.
2. Lavar muy bien las espinacas, quitar el tallo y secar.
3. Limpiar los ajos tiernos y cortar en juliana fina.
4. Lavar la uva y cortar en rodajas.
5. Poner en un cazo mediano con 1 cm de aceite de oliva virgen extra los ajos y los piñones. Confitar a fuego muy suave y cuando los ajos empiecen a dorarse, se apartan junto con los piñones. Reservar el aceite.
6. Poner en una sartén un poco del aceite de confitar los ajos y saltear las espinacas unos minutos, procurando que no pierdan su color. Salpimentar y añadir los ajos, los piñones y las uvas. Retirar y reservar.
7. Untar los medallones de solomillo con el aceite de confitar los ajos y marcar en una sartén bien caliente por ambos lados. Sin pincharlos ni aplastarlos para que no pierdan sus jugos. Tienen que estar cocinados muy bien por fuera y jugosos por dentro. Sacar una vez cocinados y salpimentar.
8. Añadir las espinacas en la misma sartén junto a los solomillos para recoger sus jugos y calentarlas un poco.
9. Emplatar los medallones de solomillo con las espinacas salteadas y las uvas. Rallar por encima el jengibre al gusto.

---

**TRUCOS:** Es muy importante que los solomillos estén a temperatura ambiente (no fríos) y la sartén muy caliente. Para sellar los medallones y que queden jugosos hay que observar los lados, cuando la mitad del medallón esté hecho y la otra mitad siga aun sonrosada, es el momento de darle la vuelta rápidamente para sellarlos por la otra parte y retirar del fuego.



MEAT<sup>®</sup>  
COLLECTION