

SOLOMILLO IBÉRICO CON VERDURITAS SALTEADAS



MEAT[®]
COLLECTION



SOLOMILLO IBÉRICO CON VERDURITAS SALTEADAS

INGREDIENTES (6 comensales)

2 solomillos de unos 450 gramos c/u.
100 gramos de zanahorias.
100 gramos de judías verdes.
50 gramos de espárragos verdes.
100 gramos de pimiento rojo.
50 gramos de pimiento verde.
100 gramos de cebolla dulce.
1 dl de soja.
C/s de sal.
C/s pimienta negra, rosa y de Sichuan.
C/s de aceite de oliva virgen extra.

VALORES NUTRICIONALES*

Solomillo	900 g /	1080 Kcal
Zanahorias	100 g /	236 Kcal
Judias Verdes	100 g /	28 Kcal
Espárragos	50 g /	25 Kcal
Pimiento Rojo	100 g /	29 Kcal
Pimiento Verde	50 g /	29 Kcal
Cebolla dulce	10 g /	26 Kcal
Soja	1 dl /	64 Kcal
Aceite de oliva virgen extra ..		44 Kcal

Total por comensal 260 Kcal

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

ELABORACIÓN

1. Limpiar todas las verduras y cortar en juliana muy fina.
2. Poner a hervir en una olla unos 3 l de agua y unos 30 g de sal y escaldar todas las verduras por separado durante 2 minutos. Sacarlas y enfriar en agua muy fría con hielo y sal. Escurrir.
3. Cortar los solomillos en medallones de unos 1,5 cm y dejar atemperar cerca del fuego.
4. Untar los medallones de solomillo en aceite de oliva. Marcarlos en una sartén bien caliente por ambos lados. Sin pincharlos ni aplastarlos para que no pierdan sus jugos. Sacar una vez cocinados muy bien por fuera y jugosos por dentro. Reservarlos.
5. En la sartén donde se han cocinado los solomillos, desglasar con la soja, añadir un poco de aceite de oliva y a continuación saltear a fuego fuerte las verduras durante 2 minutos.
6. Emplatar las verduras con los medallones de solomillo.
7. Salpimentar al gusto con la mezcla de pimientas.

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[®]
COLLECTION

Producto Certificado por Calicer PI/0462/10