Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




PLATOS PRINCIPALES

# Solomillo de cerdo relleno de pera y gorgonzola

30min · 4 raciones · 407 kcal

## Ingredientes

- 1 solomillo de cerdo
- 1 pera
- 130g gorgonzola
- Sal
- Pimienta
- Aceite

GUARNICIÓN

- 2 patatas
- 1/2 cebolla

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 32 g |
| Grasas | 21 g |
| Hidratos | 24 g |
| Fibra | 3,6 g |

## Elaboración

1. Limpiar el solomillo y abrirlo
2. Tener cuidado de no cortarlo muy fino
3. Aplastarlo con un martillo para carne o con un mortero
4. Añadir sal y pimienta al gusto
5. Cortar una pera en láminas
6. Añadir la pera al solomillo junto al queso gorgonzola
7. Enrollar el solomillo y cerrarlo con un poco más de queso
8. Atarlo con hilo
9. Marcar el solomillo a la plancha con fuego fuerte y reservar el jugo
10. En una bandeja para horno añadir patata, cebolla, aceite, sal y pimienta
11. Colocar el solomillo con su jugo en la bandeja
12. Hornear media hora a 210 grados

RECOMENDACIONES

Se recomienda hacer la pera a la plancha o asarla para que quede más rica. Se puede añadir más gorgonzola.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition