HerZechef 👆




PLATOS PRINCIPALES

# Solomillo de cerdo a la miel y mostaza

3 raciones · 462 kcal

## Ingredientes

- Solomillo de cerdo
- Sal y pimienta

SALSA

- **1/2** cebolla
- **200 ml** de nata líquida
- **2 cucharadas** de mostaza Dijon
- **2 cucharadas** de miel

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **41 g** |
| Grasas | **26 g** |
| Hidratos | **17 g** |
| Fibra | **0,8 g** |

## Elaboración

1. Salpimentar el solomillo de cerdo
2. Marcar el solomillo por todos los lados en una sartén bien caliente
3. Reservar el solomillo y preparar la salsa
4. En la misma sartén, pochar la cebolla hasta que esté bien caramelizada
5. Añadir la nata líquida, dos cucharadas de mostaza y dos cucharadas de miel
6. Mezclar para integrar bien todos los ingredientes y dejar cocinar durante unos minutos
7. Mientras tanto, cortar el filete en medallones
8. Colocar los medallones en la misma salsa caliente para que terminen de cocinar durante unos dos o tres minutos más

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto