

PLATOS PRINCIPALES

Solomillo de cerdo con 5 especias chinas

2 raciones · 544 kcal

Ingredientes

- **1** solomillo de cerdo
- **2 cucharadas** de Pedro Ximénez
- **60 ml** de salsa de soja
- **1 cucharada** de azúcar moreno
- **1 cucharada** de miel
- **½ cucharada** de cinco especias chinas
- **1** chorrito de aceite de sésamo
- Sal y pimienta
- AOVE (para marcar la carne en la sartén)
- **1 diente** de ajo
- Cacahuetes picados (para decorar)

POR RACIÓN

Proteínas	**52 g**
Grasas	**27 g**
Hidratos	**21 g**
Fibra	**1,4 g**

Elaboración

1. Cortamos el solomillo en medallones.
2. Preparamos la salsa mezclando el resto de ingredientes y meneando bien (puedes incluir los cacahuetes o ponerlos después de emplatar).
3. Salpimentamos los medallones por ambas caras.
4. En una sartén caliente, ponemos aceite de oliva y marcamos los medallones de solomillo por ambos lados. Reservamos.
5. En la misma sartén, vertemos la salsa para desglasar los jugos de la carne y dejamos un par de minutos.
6. Devolvemos la carne a la sartén y terminamos de cocinar por los dos lados. La salsa reducirá y se espesará, y se irá pegando a la carne.
7. Ponemos la carne en un plato, vertemos sobre ella la salsa de la sartén y decoramos con unos cacahuetes picados.
8. Ahora toca disfrutar de este pedazo de solomillo.

RECOMENDACIONES

Acompáñalo con arroz y brócoli para una comida completa y saludable.

Hecho con CookNest