

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE UVAS



| Media



| 50 min.



| 4 raciones



| 1,40 €/ración

INGREDIENTES

- 600 g solomillo cerdo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 20 granos de uva
- 300 ml caldo pollo
- 1 hoja de laurel
- 100 ml vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. En una olla a presión, calentar el aceite y dorar los ajos y añadir los solomillos salpimentados. Dorar. Sacar
2. Picar la cebolla y sofreír en la olla. Dorar hasta que quede transparente. Añadir las uvas. Rehogar
3. Añadir el solomillo y una hoja de laurel. Remover
4. Añadir el caldo y el vino hasta cubrir la carne
5. Tapar la olla a presión y cocinar a fuego medio y dejar 25 minutos desde que empieza a sonar la válvula.
6. Apagar, dejar salir la presión y abrir.
7. Cortar en medallones de 1 cm. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	282 Kcal	5,7 g	5,7 g	12,7 g	3,7 g	32,1 g	0,9 g	0,7 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza un caldo de pollo que hayas hecho con huesos de pollo y verduras.
- Tritura la salsa que sobre y úsala para condimentar un plato de pasta.

CONSEJOS CONSCIENTES

- A la hora de añadir sal, ten en cuenta la sal que ya lleva el caldo.
- Acompaña de una guarnición de patatas y verduras al horno, o con un poco de arroz hervido.
- Deja la salsa tal cual o tritúrala según la textura que te guste.