

Solomillo de Cerdo & Coles de Bruselas con Salsa de Lima y Chile



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet
large mixing bowl
Blender

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Dale al lomo de cerdo un toque asiático con salsa de pescado, jengibre fresco y cilantro. Esta vuelta de tuerca combina los sabores dulces y salados de las batatas y las coles de Bruselas para presentar una deliciosa comida de un solo plato.

- 1 ¼ libras de
solomillo de cerdo, limpio
(680
g)
- ½ cucharadita de
sal kosher
(3
g)
- ½ cucharadita de
pimienta negra
(1
g)
- 1 libra de
batatas, cortadas en cuñas de ¾" por 4"
(454
g)
- 1 cebolla roja pequeña,
cortada con Cono #4
1 cucharada de
aceite de oliva
(15
ml)
- ¼ taza de
miel
(85
g)
- ¼ taza de
zumo de lima
(60
ml)
- 1 cucharada de

piel de lima, rallada con Cono #1

(2

g)

2 cucharadas de
salsa de pescado Thai

(30

ml)

2 dientes de ajo

3 cucharadas de

jengibre fresco, picado

(18

g)

1 chile Serrano, picado

1 ½ libras de

coles de Bruselas, cortadas por la mitad

(680

g)

1 taza de

cilantro, picado

(16

g)

Preparación :

1. Sazona el solomillo con $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y pimienta.
2. Precalienta la EOC a 400°F/205°C. Dora el solomillo en la sartén, aproximadamente 2 minutos por cada uno de sus cuatro lados. Reserva.
3. Pon las batatas y las cebollas en un bol grande. Añade el aceite, $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y pimienta y mezcla bien. Pon en la sartén y sofríe 5 minutos.
4. Reduce la temperatura a 350°F/165°C, pon el solomillo en la sartén, tapa y cocina unos 10 - 15 minutos hasta que esté poco hecho. Mide la temperatura con un termómetro de carne, el interior del solomillo debe estar a 160°F/70°C. Retira el solomillo y deja reposar; pon las batatas y las cebollas en un bol mediano.
5. Mientras tanto, pon la miel, el zumo de lima, la ralladura de lima, la salsa de pescado, el ajo, el jengibre y $\frac{1}{2}$ chile en la batidora. Bate hasta que quede finamente picado. Añade la otra $\frac{1}{2}$ chile. Reserva.
6. Pon las coles de Bruselas en la sartén a 400°F/205°C y sofríe hasta que se doren, unos 4 minutos. Pon en un bol grande con $\frac{1}{2}$ taza (8 g) de cilantro y $\frac{1}{4}$ taza (60 ml) de la salsa.
7. Añade el resto del cilantro a las batatas y la cebolla.
8. Corta el solomillo en rodajas. Pon las coles de Bruselas en un plato con las batatas y las rodajas de solomillo. Vierte más salsa por encima del plato. Sirve.

Consejos:

- Puede que te sobre salsa. Guárdala en un bol para servir con otra comida.

Información nutricional por ración

Calorías: 289
Grasa Total: 8g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 67mg
Sodio: 595mg
Carbohidratos: 31g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 13g
Proteína: 26g
