

Solomillo de Cerdo con Arándanos



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor

10" Electric Oil Core Skillet

12" Electric Oil Core Skillet

large mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta receta es una increíble combinación de sabores que se mezclan y harán que todos los comensales exijan más! Parecerá que hayas estado cocinando este plato gourmet durante horas pero es muy fácil! Y la limpieza con la sartén eléctrica también es muy fácil. ¡Prepárate para las alabanzas!

Adobo y Solomillo

200 gramos
de arándanos frescos
200 mililitros
de ron oscuro
60 mililitros
de zumo de limón
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas
de azúcar moreno
1 cucharada
de cebolleta cortada con el Cono #2
1 cucharada
de vinagre blanco
700 gramos
de solomillo de cerdo

Salsa de Arándanos

400			
gramos	de arándanos frescos, cortados	200	
	grueso	60	
gramos	de arándanos frescos,	3	
	enteros	2	
mililitros	de zumo de	cucharadas	de cilantro
	limón		picado
			50
cucharadas	de chile verde, cortado en	3	
	dados		

gramos de pimienta roja cortada en dados

gramos de cebolla cortada con el cono #2

Preparación :

1. Coloca todos los ingredientes del adobo

- gramos de sal (o al gusto) en una procesadora hasta que se cree una mezcla uniforme.
2. Vierte el adobo en un recipiente con tapa y añade el solomillo.
 3. Refrigera por mínimo 4 horas. Se puede dejar en adobo hasta 24 horas antes de cocinar.

Salsa de Arándanos

1. Remueve bien todos los ingredientes en un bol grande.
2. Tapa y guarda en la nevera hasta el momento de servir.

El Plato

1. Precalienta la sartén eléctrica a 180°C.
2. Retira el solomillo del adobo y guarda el adobo para luego.
3. Coloca la carne en la sartén eléctrica y cocina, sin tapar, por aproximadamente 5 minutos. La carne debería estar bien dorada y se soltará sola por abajo. Dale la vuelta y dórala durante 5 minutos. Dora de igual forma el resto de las partes (si procede para la pieza que estás usando). Tapa la sartén eléctrica y reduce la temperatura a 165°C. Deja cocinar por 10 minutos.
4. Vierte el adobo sobre la carne, tapa, reduce la temperatura a 150°C y cocina aproximadamente 5 minutos o que la temperatura de la carne sea de 70°C.
5. Retira la carne a una tabla de cortar y déjala en reposo por 10 minutos antes de cortar. Corta en diagonal la carne y cúbrela con la salsa de arándanos.

Consejos:

- Sirve sobre arroz con azafrán. Sigue las instrucciones del paquete o, para hacer tu propia receta de arroz, sigue éstas instrucciones: 650ml de agua fría, 300g de arroz de grano largo, 8g de sal (o al gusto), 2g de azafrán (o al gusto). En la Olla de 3 Cuartos (2.8L), combina el agua, el arroz, la sal y el azafrán. Tapa, y lleva a ebullición. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a media-baja y deja cocinar, tapado, durante 15 minutos. Retira del fuego. Deja reposar, tapado, durante 10 minutos. Sirve a 6 personas.

Información nutricional por ración

Solomillo y Adobo

Calorías: 338

Grasa Total: 9g

Grasa 3g

Saturada:

Colesterol: 107mg

Sodio: 76mg

Carbohidratos: 12g

Fibra 1g

Dietética:

Azúcar: 8g

Proteína: 34g

Salsa de Arándanos

Calorías: 49

Grasa: 0g

Grasa 0g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 171mg

Carbohidrato: 13g

Fibra: 2g

Azúcar: 8g

Proteína: 1g
