



- 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	
<b>Calorías:</b>	338
<b>Grasa Total:</b>	9g
<b>Grasa</b>	3g
<b>Saturada:</b>	
<b>Colesterol:</b>	107mg
<b>Sodio:</b>	76mg
<b>Carbohidratos:</b>	12g
<b>Fibra</b>	1g
<b>Dietética:</b>	
<b>Azúcar:</b>	8g
<b>Proteína:</b>	34g

#### Salsa de Arándanos

**Calorías:** 49  
**Grasa:** 0g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 171mg  
**Carbohidrato:** 13g  
**Fibra:** 2g  
**Azúcar:** 8g

**Proteína: 1g**

---