Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Solomillo de Cerdo con Chutney de Ciruelas

Sirve:

10 raciones, 3 onzas por ración

Pieza:

small mixing bowl
7" Santoku Knife
Valora: ☆☆☆☆☆
Agregar un Comentario
Chutney de Ciruelas
1 chalota grande cortada con el Cono #2
90 gramos
de azúcar moreno
(½
taza)
60 mililitros
de vinagre de Jerez o vinagre de manzana
(¼
taza)
8 gramos
de ajo rallado con el Cono # 1
(1
cucharada)
1 cucharada
de semillas de mostaza o 2 cucharaditas mostaza en polvo
(11g/5g)
4 gramos
de jengibre fresco pelado y rallado con el Cono #1
(2
cucharaditas)
1 gramo
de pimienta negra
(½
cucharadita)
1 hoja de laurel

Solomillo de Cerdo

3
gramos de romero fresco picado (2 cucharadas)

Preparación :

1. Precalienta la cacerola a fuego medio hasta que al salpicarla con agua, ésta forme perlitas que bailan sobre su superficie. Agrega la chalota. Reduce la temperatura a media-baja y cocina, removiendo de vez en cuando hasta que las chalotas comiencen a ablandarse, unos 2 minutos.
2. Añade el azúcar moreno y los siguientes 8 ingredientes hasta llegar a la sal. Continúa cocinando hasta que puedas oler su aroma, alrededor de 2 minutos.
3. Añade las ciruelas. Tapa y cocina a fuego medio-bajo durante 8 minutos. Destapa y sigue cocinando, removiendo de vez en cuando, hasta que las ciruelas estén blandas y la salsa se haya espesado, unos 20 - 25 minutos. Deja enfriar.

Solomillo de Cerdo

1. Mezcla el romero, las Hierbas Provenzales, la sal, la pimienta y el aceite en un bol pequeño y embadurna el solomillo con esta mezcla.
2. Precalienta la sartén a temperatura media hasta que al salpicarla con agua, ésta forme perlitas que bailan sobre su superficie. Reduce la temperatura a media-baja y pon el solomillo en la sartén. Cocina sin tapar hasta que la carne se despegue de la superficie, unos 5 minutos y dale un cuarto de vuelta. Dora los cuatro lados, aproximadamente 5 minutos por cada lado. Si la temperatura interna es de 65°C/145°F, saca el solomillo de la sartén, ponlo en una tabla de cortar y déjalo reposar 10 minutos. Si la temperatura no llega a los 65°C/145°F, cubre la sartén con la tapa entreabierta y cocina otros 5 minutos.
3. Corta el solomillo a rodajas y sirve acompañado del chutney de ciruela.

Consejos:

- Se pueden sustituir las ciruelas secas por 4 ciruelas frescas rojas o negras, peladas, deshuesadas y picadas.

Información nutricional por ración

Chutney de Ciruelas
Calorías: 86
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 8mg
Carbohidratos: 21g
Fibra Dietética: 0g
Azúcar: 12g
Proteína: 1g

Solomillo de Cerdo
Calorías: 198
Grasa: 9g
Grasa Saturada: 3g
Colesterol: 85mg
Sodio: 86mg
Carbohidrato: 0g
Fibra: 0g
Azúcar: 0g
Proteína: 27g