



Dificultad:
Alta



Porciones:
8



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	323 Kcal
Proteínas:	37.0 g
Grasa Total:	10.6 g
Colesterol:	75.6 mg
H. de Carbono:	11.5 g
Fibra Dietética:	0.60 g
Sodio:	612 mg

SOLOMILLO DE CERDO CON PERCILADE Y SALSA DE OPORTO, SÉSAMO Y MERKÉN

Ingredientes

- 8 Medallones de solomillo de cerdo (150 g c/u)
- ½ Taza de pan rallado
- 2 Cucharadas de mantequilla derretida
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- ½ Taza de perejil picado finamente
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Tazas de oporto
- Finas hierbas a gusto
- 2 Chalotas picadas en cuadritos
- 1 Cucharadita de aceite de sésamo
- 1 Salsa de carne MAGGI®
- ½ Cucharadita de merkén

Preparación

1.- Condimenta los medallones de solomillo con aceite de oliva y pimienta. Calienta una sartén con un poco de aceite y dóralos por todos sus lados. Déjalos en una lata para horno y reserva.

2.- Aparte, en un bowl junta el pan rallado con la mantequilla, el aceite de oliva y el perejil picado finamente. Condimenta con sal y pimienta; revuelve hasta homogenizar completamente. Cubre una de las caras de los medallones y sus bordes con esta mezcla presionando levemente. Una vez listo hornea a temperatura alta de 180°C durante 25 a 30 min. hasta alcanzar el punto de cocción que más te guste.

3.- En una cacerola pequeña junta el oporto con las finas hierbas y hierva a fuego medio durante 6 minutos aprox. hasta reducir a la mitad. Retira la chalota con las finas hierbas. Aparte disuelve la salsa de carne MAGGI® en el agua indicada y vierte sobre el oporto, agrega el aceite de sésamo y las semillas con el merkén. Cocina a fuego medio durante 6 a 8 min. hasta espesar y alcanzar la



textura deseada. Una vez todo listo sirve de inmediato.

