



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	505 Kcal
Proteínas:	46.0 g
Grasa Total:	7.8 g
Colesterol:	148. mg
H. de Carbono:	54.8 g
Fibra Dietética:	7 g
Sodio:	788 mg

SOLOMILLO DE CERDO CON MIEL DE ULMO Y MERKÉN ACOMPAÑADO DE GUISO DE LENTEJAS

Ingredientes

Solomillo de cerdo

1 Solomillo de cerdo (800 g)

½ Taza de miel de ulmo

3 Cucharadas de vinagre

1 ½ Cucharada de Merkén

1 Taza de vino blanco

1 Caldo de costilla MAGGI® EQUILVE®

2 Taza de agua

Finas hierbas a gusto

1 Salsa de carne MAGGI®

Guiso de Lentejas con verduras

1 ½ Taza de lentejas

1 Zanahoria pequeña cortada en cuadritos

1 Zapallo italiano pequeño cortado en cuadritos

1 Pimentón pequeño cortado en cuadritos

½ Cebolla picada en cuadritos

1 Diente de ajo cortado en cuadritos

Ají color

Orégano

Sal, pimienta

Aceite de oliva

Preparación

1.- Calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén y dora el solomillo de cerdo por todos sus lados y retira del fuego. Aparte junta en un recipiente la miel con el vinagre y el merkén, revuelve hasta conseguir una salsa. Baña el solomillo con esta preparación y condimenta con un toque de pimienta.

2.- Disuelve la tableta de caldo de costilla MAGGI® EQUILIVE® en las dos tazas de agua, agrega el vino y deja hervir a fuego medio hasta reducir a la mitad. Una vez listo vuelve el solomillo al fuego y vierte esta preparación, agrega las finas hierbas y cocina a fuego bajo durante 30 minutos aprox. dando vuelta de vez en cuando hasta cocer completamente la carne.

3.- Cocina las lentejas en una cacerola con agua caliente durante 30 minutos aprox. hasta que estén blandas. Escurre el agua y reservalas. Aparte, calienta un poco de aceite de oliva y saltea las zanahorias durante 5 min. Añade las demás verduras y cocina 3 minutos más. Junta ambas preparaciones y condimenta con sal y pimienta, revuelve hasta homogenizar.

4.- Retira el solomillo de la sartén y porciona. Mientras, disuelve la salsa de carne MAGGI® en un poco del jugo que está en la sartén, vierte la salsa en este jugo y cocina durante 8 min. revolviendo de vez en cuando. Devuelve los trozos de solomillo a esta salsa para calentar y una vez todo listo sirve de inmediato.

