

Wraps de solomillo de cerdo en marinado oriental con encurtidos caseros de zanahoria y pepino

<650 calorías **Picante opcional**

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

16



Solomillo de cerdo



Tortillas de trigo



Jengibre



Zanahoria



Cilantro



Chili



Pepino



Salsa de soja



Lima



Rúcula



Salsa de chile dulce

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, vinagre de vino tinto, azúcar.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Papel de aluminio, bol mediano, pelador, ensaladera, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Solomillo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Chili	½ unidad	1 unidad
Pepino	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Lima	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Ajo	½ unidad	1 unidad
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	434 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2272/ 543	524/ 125
Grasas (g)	11,3	2,6
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,8
Carbohidratos (g)	41,6	9,6
de los cuales azúcares (g)	9,6	2,2
Proteínas (g)	34,8	8,0
Sal (g)	4,6	1,1

Alérgenos*

11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta la mitad del **chili rojo** (doble para 4p) por la mitad a lo largo y retira las semillas. Luego, pica el **chili**.

RECUERDA: Lávate bien las manos después de manipular el chili.



Marina la carne

En un bol, mezcla **chili rojo** al gusto, el **ajo**, el **jengibre**, la mitad de la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. Corta el **solomillo de cerdo** en trozos de 1-2 cm y agrégalo al bol con el **marinado**. Reserva en la nevera hasta el paso 5 o, al menos, 15 minutos. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Cuanto más tiempo dejes marinar la carne, más sabrosa estará.



Encurte las verduras

Pela y ralla la **zanahoria**. Haz cintas a lo largo de la mitad del **pepino** (doble para 4p) con la ayuda del pelador. En un bol, agrega las cintas de **pepino**, la **zanahoria** rallada, el **vinagre de vino tinto** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) junto con una pizca de **sal**. Remueve y reserva hasta el emplatado.



Adereza y prepara la ensalada

Corta la **lima** por la mitad, luego, corta en gajos. Envuelve las **tortillas de trigo** en papel de aluminio y caliéntalas en el horno 2-3 min. Mientras tanto, en una ensaladera, añade la **salsa de chile dulce**, la **salsa de soja** restante, un chorrito de zumo de **lima** y un chorrito generoso de **aceite**. Mezcla con ayuda de varillas. Luego, añade la **rúcula** y remueve para que quede aderezada.



Cocina la carne

Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p) en trozos medianos. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega el **solomillo de cerdo** marinado y cocina 1-2 min, hasta que se dore. Remueve para que se cocine uniformemente. Cuando esté listo, retira de la sartén.



Emplata y disfruta

Cubre las **tortillas** con **zanahoria** y **pepino** encurtido al gusto y coloca el **solomillo** marinado encima. Espolvorea **cilantro** picado al gusto sobre los **wraps** y agrega zumo de **lima** al gusto. Sirve los gajos de **lima** restantes a un lado y añade más zumo si lo prefieres. Sirve la **ensalada** a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

