



Solomillo de cerdo oriental con setas shiitake acompañado de arroz con pimiento y cacahuetes

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min



16



Solomillo de cerdo



Ajo tierno



Pimiento



Setas shiitake



Brocolini



Salsa de soja dulce



Cacahuetes salados



Arroz jazmín

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Solomillo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Setas shiitake*	1 unidad	2 unidades
Brocolini*	100 gramos	200 gramos
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	398 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2799/ 669	704/ 168
Grasas (g)	13,1	3,3
de las cuales saturadas (g)	2,2	0,6
Carbohidratos (g)	69,1	17,4
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,5
Proteínas (g)	38,0	9,6
Sal (g)	0,5	0,1

Alérgenos

1) Cacahuets **11)** Soja.

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

¡Recíclame!



Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa al menos 10 min. Después, remueve y reserva en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



Saltea el pimiento

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pimiento**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablande. Retira el **pimiento** de la sartén y agrégalo al cazo del **arroz** una vez esté listo. Remueve para integrar. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega las **setas shiitake**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **brocolini** y saltea 4-5 min, removiendo, hasta que se dore.

SABÍAS QUE: Para que las setas no suelten agua, deben cocinarse en una sartén muy caliente para que sus poros se sellen.



Prepara los ingredientes

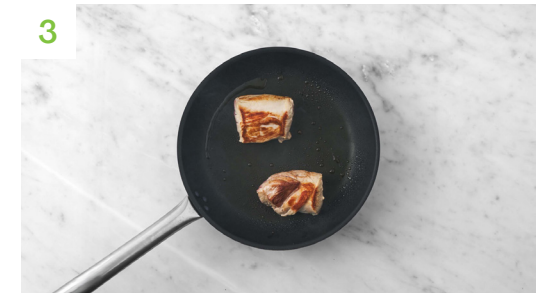
Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Limpia las **setas shiitake** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de las **setas**. Luego, córtalas por la mitad y haz láminas finas. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado.



Cocina las verduras

Añade la **salsa de soja dulce** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio 2 min más, removiendo para integrar. Agrega a la sartén el **solomillo** y cocina 1-2 min, cubriendo con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.

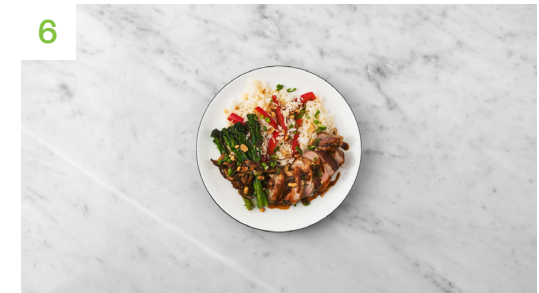
CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Cocina el solomillo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **solomillo de cerdo**, **salpimienta** y cocina 8-10 min, girándolo para que quede cocinado por todas partes y deje de estar rosado en el interior. Cuando esté dorado, retira de la sartén y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos. Corta el **solomillo de cerdo** en rodajas de 1 cm. Sirve el **arroz con pimiento** en un lado de los platos y coloca el **solomillo con verduras** y **salsa** al otro lado. Acaba agregando sobre el plato la parte verde del **ajo tierno** y los **cacahuets**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

