

Solomillo de cerdo con gírgolas salteadas

con salsa asiática y ensalada con cacahuetes

16

Picante opcional • Una sartén



Solomillo de cerdo



Gírgola



Cogollos de lechuga



Vinagre balsámico



Cacahuets salados



Salsa de soja



Chili rojo

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



¿Conocías las gírgolas? También conocidas como “setas ostra”, estas setas se caracterizan por una textura tierna y un sabor delicado, perfecto para un plato elegante y completo como el que te ofrecemos. En esta ocasión, sirven como acompañamiento a un jugoso solomillo de cerdo aderezado con una salsa ligeramente picante.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, jarra medidora, sartén, ensaladera, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Solomillo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Gírgola*	1 paquete	2 paquetes
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Chili rojo	1 unidad	2 unidades
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	25 ml	50 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	425 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2096/ 501	494/ 118
Grasas (g)	47,8	11,3
de las cuales saturadas (g)	7,2	1,7
Carbohidratos (g)	14,0	3,3
de los cuales azúcares (g)	4,1	1,0
Proteínas (g)	35,6	8,4
Sal (g)	1,8	0,4

Allergens

1) Cacahuets **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Adereza las gírgolas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Coloca las **gírgolas** en un bol y añade un chorrito generoso de **aceite**, la mitad del **ajo** rallado, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien. En una ensaladera, mezcla la mitad de la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



Saltea las setas

Limpia la sartén, luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, cocina las **gírgolas** 2-3 min por lado, hasta que se doren y queden tiernas. Luego, **salpimienta** y reserva fuera de la sartén.

SABÍAS QUE: Para que las setas no suelten agua, debes añadir la sal al final de la cocción, una vez sus poros se hayan sellado.



Prepara los ingredientes

Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo, luego, apoya la parte plana y corta en tiras finas. Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos. Corta el **chili rojo** por la mitad a lo largo y retira las semillas. Luego, corta en rodajas finas.

RECUERDA: Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.



Cocina la carne

En la 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 listo, retira de la sartén y corta en medallones de 1-2 cm de grosor.

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



Prepara la salsa

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante y la mitad del **chili**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, añade la **salsa de soja** restante, el **vinagre balsámico** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cocina todo junto a fuego medio-alto 1-2 min, hasta que la **salsa** espese. Cuando esté lista, reserva la **salsa** en un bol.

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



Emplata y disfruta

En la ensaladera con la **vinagreta**, agrega la **lechuga** y los **cacahuets**. Remueve para aderezar la **ensalada**. Sirve el **solomillo de cerdo** en un lado de los platos y acompaña con las **gírgolas** salteadas y la **ensalada**. Agrega la **salsa** sobre la **carne** y las **setas** y decora con el **chili** restante al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

