

Solomillo de cerdo oriental con setas shiitake

con arroz, berenjena caramelizada y cacahuetes

Picante opcional

16



Solomillo de cerdo



Ajo tierno



Salsa de soja dulce



Cacahuets salados



Arroz jazmín



Setas shiitake



Berenjena



Miel



Vinagre balsámico



Chili en escamas

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 40 mins



Las setas shiitake tienen una larga historia en la cocina oriental, especialmente en la japonesa y china. Con su sabor único y su textura carmosa, estas setas han ganado popularidad en las últimas décadas, y ahora se utilizan en una amplia gama de recetas. En este caso, acompañan un tierno solomillo de cerdo con berenjenas caramelizadas.

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, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Solomillo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja dulce 11	1 sobre	2 sobres
Cacahuets salados 1 .	20 gramos	40 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Setas shiitake	1 paquete	2 paquetes
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre balsámico 14	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	75 ml	150 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	482 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3205/	666/
Grasas (g)	41,5	8,6
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,3
Carbohidratos (g)	83,8	17,4
de los cuales azúcares (g)	15,7	3,3
Proteínas (g)	39,4	8,2
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

1) Cacahuets 11) Soja 14) Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Retira el tallo de la **berenjena** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 1-2 cm de ancho y 2-3 cm de largo. Coloca la **berenjena** en un bol y añade una pizca generosa de **sal**. Limpia las **setas shiitake** con la ayuda de un paño húmedo. Luego, córtalas en láminas finas.



Prepara la salsa con setas

En otra sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega las **setas shiitake** y la parte blanca del **ajo tierno** y saltea 3-4 min, removiendo, hasta que se doren. 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, hasta que espese. Reserva las **setas** y la **salsa** en un bol cuando estén listas y limpia la sartén.

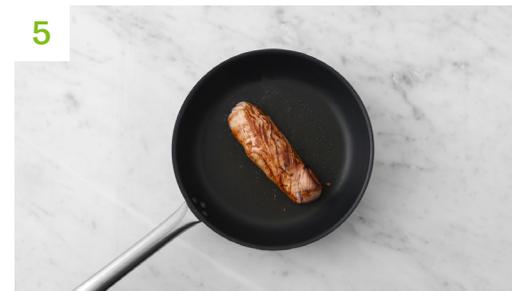
CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Cuece el arroz

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.



Cocina el solomillo

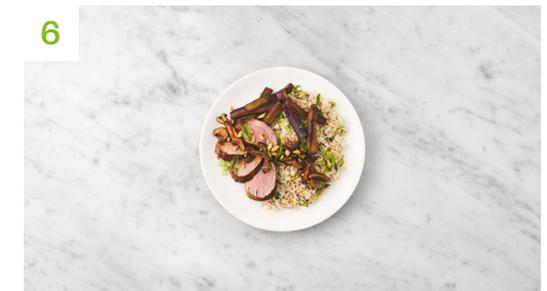
En la sartén de las **setas** y la **salsa**, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **solomillo de cerdo**, **salpimienta** y cocina 8-10 min, girándolo para que quede cocinado por todas partes y deje de estar rosado en el interior. Corta el **solomillo de cerdo** en rodajas de 1 cm. Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su bolsa para picarlos.

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



Cocina la berenjena

Una vez la **berenjena** haya reposado 10 min, lávala para eliminar la **sal** y sécala con papel de cocina. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega la **berenjena**, **salpimienta** y cocina 8-10, moviendo. Luego, añade la **miel** y el **vinagre balsámico** y cocina un 1 min más. Retira de la sartén cuando esté lista. Mientras tanto, separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas.



Saltea el arroz y emplata

Mientras tanto, en la sartén de la **berenjena**, añade un chorrito de **aceite**, casi toda la parte verde del **ajo tierno** y **chili en escamas** al gusto. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade el **arroz** y saltea 3-4 min, removiendo. Luego, sírvelo a un lado de los platos. Al otro lado, sirve las **berenjenas** a la **miel** y el **solomillo**. Agrega las **setas** en **salsa** sobre el **solomillo** y añade los **cacahuets** y el **ajo tierno** restante sobre el plato.

¡Que aproveche!

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

