

Solomillo de cerdo con salsa cremosa de setas

con arroz y judías verdes salteadas

16



Solomillo de cerdo



Mix de setas



Cebolla



Judías verdes



Leche



Arroz basmati

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

Cocinando: 35 mins
Listo en: 40 mins



Existen al menos unas 10.000 especies de setas identificadas, de las cuales se estima que entre 1.000 y 2.000 son comestibles. En este caso, hemos escogido una variedad de estas setas y las hemos incluido en un exquisito plato para preparar una salsa, que acompaña un jugoso solomillo de cerdo servido con judías verdes y arroz.

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, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Solomillo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Mix de setas*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Judías verdes*	100 gramos	200 gramos
Leche 7)	200 ml	400 ml
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	523 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2894/ 692	554/ 132
Grasas (g)	33,8	6,5
de las cuales saturadas (g)	7,1	1,4
Carbohidratos (g)	73,6	14,1
de los cuales azúcares (g)	11,0	2,1
Proteínas (g)	40,4	7,7
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

7) Leche.

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

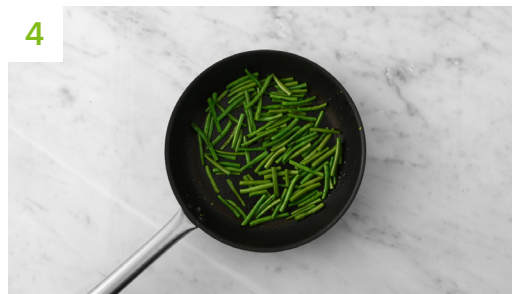
¡Recíclame!



1 Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Saltea las judías verdes

Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Luego, agrega las **judías verdes** y cocina 1-2 min. Agrega un chorrito de **agua**, tapa la sartén y cocina a fuego medio 4-5 min, hasta que queden tiernas. **Salpimenta** al gusto y retira de la sartén.



2 Saltea las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo. Agrega el **mix de setas** y saltea a fuego medio-alto 5 min más, removiendo regularmente, hasta que se doren.



5 Cocina la carne

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **solomillo de cerdo**, **salpimenta** y cocina 6-8 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 reserva. Agrega la **salsa de setas** a la sartén y calienta a fuego bajo durante 1 min.

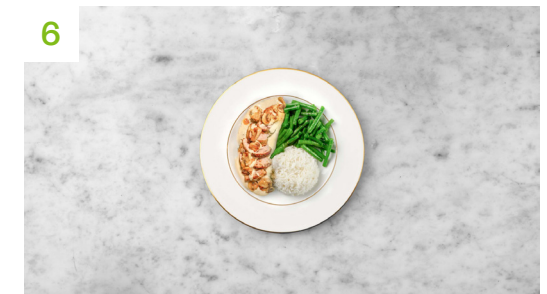
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



3 Prepara la salsa

Cuando las **setas** estén doradas, retira $\frac{1}{3}$ de la sartén y reserva hasta el emplatado. En la sartén con las **setas** restantes, agrega la **leche** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 3-4 min, removiendo frecuentemente, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Luego, vierte la **salsa** en la jarra medidora y tritura con un túrmix hasta que quede lisa y homogénea. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

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



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** y las **judías verdes** salteadas a un lado de los platos, por separado, y coloca el **solomillo de cerdo** al otro lado. Cubre el **solomillo** con la **salsa de setas** y agrega encima las **setas** reservadas.

¡Que aproveche!

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

