

Solomillo de cerdo en salsa de naranja y miel

acompañado de zanahoria y setas salteadas y puré de patata

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

16



Patata



Solomillo de cerdo



Zanahoria



Naranja



Miel



Almendras laminadas



Mostaza



Caldo de pollo



Mix de setas



Tomillo seco

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, colador, olla grande, jarra medidora, sartén, sartén con tapa, pelador, pasapurés.

Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Solomillo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Naranja	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Mix de setas*	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para el puré	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para la carne	½ cucharada	1 cucharada
Agua	25 ml	50 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

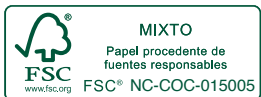
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	692 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2829/ 676	409/ 98
Grasas (g)	11,6	1,7
de las cuales saturadas (g)	1,4	0,2
Carbohidratos (g)	65,7	9,5
de los cuales azúcares (g)	13,1	1,9
Proteínas (g)	34,9	5,0
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

2) Frutos secos 9) Mostaza.

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

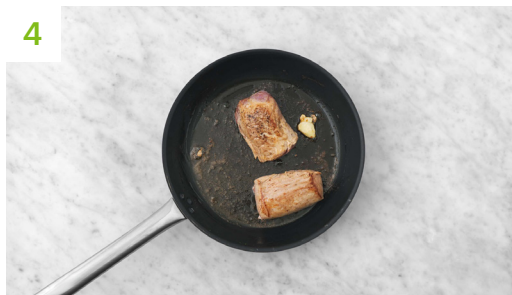
¡Recíclame!



Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, removiendo, hasta que se doren. Retira y reserva.

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.



Cocina el solomillo

Salpimenta el **solomillo de cerdo**. En otra sartén, calienta un chorrito de **aceite** y, de forma opcional, la **mantequilla para la carne** (ver cantidad en ingredientes). Cocina el **solomillo de cerdo** 3-4 min por lado, girándolo para que quede cocinado por todas partes y deje de estar rosado en el interior. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Saltea las verduras

Pela la **zanahoria** y córtala en trozos de 2 cm con cortes diagonales. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Calienta a fuego medio hasta que la **mantequilla** se funda. Agrega la **zanahoria** y el **mix de setas** y cocina a fuego medio-alto 6-8 min, removiendo. **Salpimenta**. Agrega el **tomillo**, el **caldo de pollo**, el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla y lleva a ebullición.



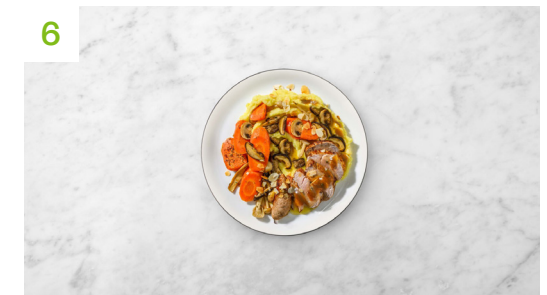
Prepara la salsa

En la sartén del **solomillo**, calienta a fuego medio la **miel**, el **zumo de la naranja** y la **mantequilla para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego bajo 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y quede espesa. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Prepara el puré

Cuando hierva, cocina a fuego bajo, con la sartén tapada, 5-7 min, hasta que las **verduras** estén tiernas. Reserva las **verduras** salteadas y la **salsa** en un bol cuando estén listas. Cuando las **patatas** estén listas, escurre y vuelve a poner en la olla. Agrega la **mostaza**, la **mantequilla para el puré** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Con un pasapurés o tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**.



Emplata y disfruta

Corta el **solomillo de cerdo** en medallones de 1 cm de grosor. Sirve el **puré de patata** en platos y agrega a un lado las **zanahorias** y **setas** salteadas con su **salsa**. Al otro lado del plato, sirve el **solomillo de cerdo** y cubre con la **salsa de naranja y miel**. Decora el plato con las **almendras** tostadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

