

Solomillo de cerdo con salsa de pera



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 600-800g solomillo de cerdo
- 30g aceite de oliva
- 1/2 cebolla
- 300-350g champiñones
- 3 peras
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal
- Pimienta



ELABORACIÓN

Se trocean o pican la cebolla, los champiñones y 2 peras. Reservamos enteros un puñado de champiñones y una pera para el emplatado.

Se pocha media cebolla troceada en aceite. Cuando esté dorada, se añaden los champiñones troceados y cuando éstos hayan soltado toda el agua, se ponen las peras, sazonadas con canela.

Una vez está todo hecho, se reserva para triturar más adelante.

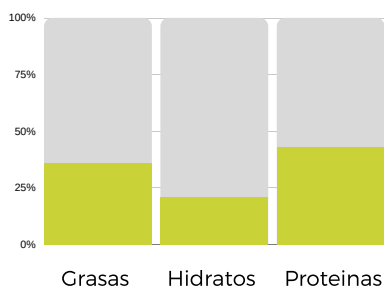
Se corta el solomillo en rodajas gruesas, se salpimentan y se pasa por la plancha hasta que quede bien dorado por los dos lados. Una vez hecho, se saca de la sartén a un plato, junto al jugo que haya soltado.

En otra sartén pequeña, con la mantequilla, se saltea la tercera pera cortada en tiras y cuando esté dorada, se retira para saltear también los champiñones que habíamos reservado enteros.

Para finalizar, se añade a la salsa el jugo que haya soltado el solomillo, se tritura todo junto y se pasa a emplatar, poniendo la salsa primera, encima las rodajas de solomillo y por último los champiñones y tiras de pera salteados.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración
Energía	433, 91 kcal
Grasas	17,22 g
Hidratos	22, 32 g
Proteínas	46, 11 g
Fibra	7,25 g
Sal	1,31 g



Consejo:
Utilizar fruta en las recetas es una manera de incluirla en la dieta de manera original. Recuerda acompañar de vegetales todos tus platos, como guarnición, acompañamiento o postre.