Solomillo de cerdo con batatas y pesto



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite de girasol alto oleico: Una pizca
Sal en escamas: A gusto
Pimienta: A gusto
Batatas: 3 Unidades
Ajo: 2 Dientes
Solomillo de cerdo: 1 Unidad

Ensalada

Ralladura de limón: 1 Unidad
Jugo de Limón: 1 Unidad
Sal entrefina: A gusto
Rúcula: 1 Paquete
Pimienta: A gusto

Pesto

Rúcula: 1 Paquete
Pistachos: 25 grs.
Mostaza de Dijon: 50 g
Mostaza a la antigua: 1 cda
Aceite De Oliva: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Deseche los extremos de las batatas, luego córtelas por la mitad a lo largo y con piel.
- Machaque los dientes de *ajo*.
- Limpie el **solomillo** y sazónelo con sal y pimienta.

Pesto

- En el vaso de la procesadora coloque la *mostaza* de dijón, *mostaza* a la antigua y los pistachos, procese con un mixer, luego incorpore las hojas de *rúcula* fresca y aceite de oliva, procese nuevamente.

Ensalada

- En un bowl coloque las hojas de *rúcula*, ralladura y *jugo* de *limón*, sal entrefina y pimienta, mezcle.

Armado

- En una placa sin materia grasa acomode las mitades de batatas junto con los dientes de *ajo*, sazone con sal entrefina y pimienta, cubra la placa con papel aluminio y cocine en horno precalentado a 180°C hasta que estén tiernas.
- Rocíe una sartén caliente con aceite de girasol alto oleico, luego selle a fuego máximo el *solomillo* de **cerdo** de ambos lados, una vez sellado cocínelo unos minutos más a fuego mínimo.

Presentación

- Sirva en el plato de presentación una porción de *solomillo*, píntelo con el pesto de *rúcula* y acompañe con batatas y la ensalada.

Tips

-

- Batata

- Hidrato de carbono.
- Ideal, es cocinarla con cáscara para que no pierda sus fibras y *nutrientes*
- Aporta potasio, vitamina A y C.

- Cerdo

- Aporta proteínas
- Aporta grasa monoinsaturada, reduce el colesterol en sangre.

- Se recomiendan cortes magros, ej

- Carré, *solomillo*.
- No se recomiendan cortes grasas, *bondiola*, pechito o costillitas.

- Frutos secos

- Tienen grasas saludables, mono y poliinsaturadas
- Son antioxidantes.
- Medir las porciones, son muy calóricas.
- Nueces, contienen omega 3.
- Almendras, pistachos y avellanas, contiene omega 9.

- Ayudan a controlar el colesterol.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/solomillo-de-cerdo-con-batatas-y-pesto