



SOLOMILLO DE CERDO CON ALBARICOQUES Y ALMENDRAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de solomillo de cerdo
- 80 g de albaricoques
- 50 g de almendras tostadas
- 120 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 g de jengibre
- 1 g de canela en polvo
- 20 g de miel
- 200 ml de caldo de pollo
- 40 g de aceite de oliva virgen

LA PREPARACIÓN

- Pela los dientes de ajo, la cebolla y la zanahoria. Pica todo menudo y la zanahoria en rodajas. Sigue remojando los albaricoques en agua templada para que ablanden durante un rato.
- En un bol mezcla el jengibre, la canela, la pimienta y el azafrán, añade el caldo de pollo caliente y mezcla. Corta el solomillo en rodajas y dora en una cacerola con el aceite de oliva. Una vez salteado añade las cebolla, los ajos y las zanahorias, deja cocer durante cinco minutos.
- Añade la mezcla de especias junto



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
9.7 g

Grasas
28.2 g

Kcal
449

Proteínas
37.2 g

con el caldo y lleva a ebullición. Dejando cocer a fuego medio durante quince minutos, añade pequeñas cantidades de agua si ves que se va quedando seco el guiso.

- Incorpora la miel y los albaricoques secos escurridos y prolonga la cocción durante otros quince minutos más. Sirve con unas almendras tostadas.