



CHULETAS AL VINO CON PERAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 120 g de calabacín
- 400 g de pera
- 500 ml de vino tinto
- 1 rama de canela
- 40 g de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 20 ml de zumo de limón
- 1 g de romero
- 40 g de harina
- sal
- pimienta
- 4 unidades de chuletas de cerdo
- miel

LA PREPARACIÓN

- Corta el calabacín en mediaslunas, cuécelo en agua con sal y reserva. Pela las peras y cuécelas enteras en el vino tinto, a fuego lento, con el palo de canela. Retíralas, ábre las por el medio y quítales el hueso. Agrega la miel al vino y deja reducir. Sazona y reserva.
- Adoba las chuletas con aceite, sal, pimienta, romero, los ajos y el zumo de limón. Retíralas del adobo y pásalas por harina. Fríelas y retíralas. Sirve con el calabacín cocido, las peras y la salsa de miel y vino.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.9 g	Grasas 45.8 g
Kcal 694	Proteínas 28.4 g