



# SOLOMILLO DE CERDO CON CEBOLLAS CONFITADAS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de solomillo de cerdo
- 1000 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g de vino blanco seco
- 20 g de azúcar
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

## LA PREPARACIÓN

- Pica las cebollas en gajos muy finos y sofríela en una sartén grande con un par de cucharadas de aceite de oliva, a fuego muy bajo. Remueve con frecuencia para que se vaya dorando de modo uniforme.
- Cuando la cebolla esté dorada, añade la mitad del vino y el azúcar, y sube el fuego un poco para que el líquido se reduzca. Deja cocer 10 minutos más, hasta que la cebolla quede confitada.
- Elimina la grasa que cubre los solomillos, salpiméntalos y dóralos a fuego medio en una cazuela baja con el resto del aceite y los ajos enteros y sin pelar. Gíralos de vez en cuando para que se doren por todos los costados. Cuando estén



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
17.5 g

Grasas  
22 g

Kcal  
436

Proteínas  
36.2 g

casi a punto, vierte el resto del vino y déjalo reducir.

- Cuando estén bien dorados, sácalos de la cazuela, déjalos enfriar un poco y córtalos a filetes. Agrega la mitad de la cebolla a la cazuela, coloca encima el lomo, cubre con el resto de cebolla y mézclalo todo a fuego bajo, durante 5 minutos, con cuidado que no se pegue.