



SOLOMILLO DE CERDO AL PESTO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de solomillo de cerdo
- 200 ml de nata
- 20 g de aceite de oliva
- Para la salsa:
 - 50 g de piñones
 - 50 g de queso parmesano
 - 5 hojas de albahaca
 - aceite de oliva
 - 1 diente de ajo

LA PREPARACIÓN

- Dora intensamente la pieza del solomillo de cerdo con de aceite de oliva, dándole la vuelta para que tome color. Es importante hacer esta parte con el fuego muy fuerte para que dore el exterior de forma rápida sin cocinar demasiado el interior del solomillo, para evitar que se reseque con una cocción larga.
- Añade la nata líquida y cuece en ella el solomillo, dejando que se haga durante unos 16 minutos. En ese tiempo tienes que darle un cuarto de vuelta cada 4 minutos para que se haga de forma homogénea. Mientras se va haciendo, prepara el pesto.
- Para el pesto, usa la batidora y tritura todos los ingredientes hasta obtener una pasta. Puede ser



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 2.4 g	Grasas 38 g
Kcal 517	Proteínas 40.8 g

necesario añadir un poco más de aceite de oliva o un poco más de albahaca hasta conseguir el punto. Cuando la carne lleve diez minutos cocinando con la nata, destapa.

- Entonces añada cuatro cucharadas soperas del pesto y remueve bien. Corta en filetes gruesos y sirve rociado de la salsa.