SOLOMILLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de ternera, solomillo
- 200 g de cebolla
- 20 g de harina
- 20 g de mostaza
- 30 ml de caldo de carne
- sal
- pimienta
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Hacer los solomillos sobre una plancha bien caliente.
- Rociarlos con la salsa de mostaza en el momento de servir.
- Para la salsa de mostaza:
- Pelar y cortar las cebollas. Poner en una sartén con aceite a fuego lento hasta que queden blandas. Añadir la harina poco a poco para evitar que se formen grumos y mezclar. Agregar un vasito de caldo y salpimentar.
- Dejar a fuego lento unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Añadir la mostaza, en el momento de servir, mezclando bien todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.2 g	Grasas 13.7 g
Kcal 257	Proteinas 26.7 g