



SOLOMILLO DE CERDO CON MIEL

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de medallones de solomillo de cerdo
- 1000 ml de jerez
- 100 ml de zumo de naranja
- 100 ml de ketchup
- 5 g de jengibre
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de salsa de soja
- 50 g de miel
- 40 g de aceite de oliva
- Para la guarnición:
- 3 unidades de cebolla
- 20 g de aceite de oliva
- 20 g de miel
- 3 unidades de puerro
- 5 unidades de tomates secos
- 0.5 unidad de repollo colorado
- 3 unidades de naranja



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 66.6 g | Grasas 27.1 g |
| Kcal 904 | Proteínas 41.5 g |

LA PREPARACIÓN

- Ralla el jengibre y pica el ajo. Colócalos en un bol y añade el zumo de naranja, la salsa de tomate y la miel. Mezcla bien todos los ingredientes. Luego, adiciona la salsa de soja, el vino de jerez y el aceite de oliva. Mezcla.
- Coloca los solomillos de cerdo en un recipiente. Vierte sobre ellos la preparación anterior y lleva a la nevera. Deja marina por 24 horas.

Reserva el líquido de la marinada.
Coloca los medallones de cerdo en una parrilla bien caliente y pincela, de vez en cuando, con la marinada.
Cocina los medallones de ambos lados.

- Guarnición
- Corta la cebolla en tiras. Colócalas en una sartén con aceite de oliva y comienza a dorar. Luego, adiciona la miel, el puerro, los tomates secos y el repollo colorado. Adiciona gajos de naranja.
- Montaje
- Coloca la guarnición en el centro del plato y encima añade los medallones de cerdo.