

Solomillo de cerdo al sésamo



Ingredientes para 4 personas

- 450 gramos de solomillo de cerdo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de sésamo
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 5 gramos de harina de maíz
- 2 pimientos rojos

Preparación

- 1) Cortar la cebolla y los pimientos en rodajas. Trocear el solomillo a dados.
- 2) Adobar el solomillo, la cebolla y el ajo con la salsa de soja y el aceite de sésamo durante 20 minutos.
- 3) Verter en un wok el aceite de oliva, y cuando esté caliente saltear la carne y la cebolla, reservando el adobo. Añadir los pimientos, a la mezcla anterior y saltearlo durante 3 ó 4 minutos más.
- 4) Mezclar la harina de maíz con el adobo, añadirla al wok y remover hasta que la salsa espese.
- 5) Agregar una cucharada de sésamo y servir caliente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 295,42 Kcal.; Proteínas: 26,00 g; Hidratos de carbono: 8,24 g;
Grasas: 17,61 g;

Comentario

Si no se dispone de wok se puede realizar en una sartén convencional. Queremos destacar la limitación de salsa de soja para hipertensos por su contenido en sodio, existen opciones bajas en sal pero de las cuales también se debe controlar su aporte.