

Solomillo de cerdo rebozado con perejil



Ingredientes para 6 personas

- 2 piezas de Solomillo de cerdo (375 grs./pieza)
- 2 manojos de Perejil
- 1 pizca de Sal

Preparación

- 1) Salar abundantemente la carne
- 2) Picar bien todo el perejil y rebozar el solomillo con el perejil
- 3) Introducir en el microondas y cocerlo a máxima potencia, durante 2 minutos y tapado
- 4) Destapararlo, darle la vuelta, y cocerlo 3 minutos más. Hacer lo mismo con el otro solomillo
- 5) Dejarlos reposar y servirlos fríos, acompañados de patatas a la sal o unos pimientos asados

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 162,50 Kcal.; Proteínas: 26,25 g; Hidratos de carbono: 0,00 g;
Grasas: 6,38 g;

Comentario nutricional

Este solomillo se hace sin ningún tipo de grasa añadido. El hecho de rebozarlo en perejil nos proporciona mucha frescura, potasio y fibra.

La grasa del cerdo tiene un perfil de ácidos grasos bastante saturado, sin embargo, se ha visto que los cerdos, sobretodo el cerdo ibérico, que consumen bellotas como base de su alimentación y están en el campo (por tanto, realizan ejercicio), tienen un perfil de ácidos grasos en su grasa más insaturado de lo que se pensaba. Ciertamente, tienen un contenido nada despreciable en ácidos grasos monoinsaturados.

La carne del cerdo por supuesto, es de muy alto valor biológico, aporta hierro, fósforo, magnesio y vitamina B12 y A.

Comentario gastronómico

Podemos utilizar también esta carne como un fiambre. Para los bocadillos, en dados en una ensalada, etc.