

Solomillo de cerdo al perejil con calabacín a la menta



Ingredientes para 6 personas

- 2 solomillos de cerdo
- 2 manojos de perejil
- 1 pizca de sal
- 2 dientes de ajo
- 2 calabacines
- 2 cucharadas de menta picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

- 1) Salar abundantemente la carne
- 2) Picar bien todo el perejil
- 3) Rebozar el solomillo con el perejil
- 4) Introducir en el microondas y cocerlo a máxima potencia, durante 2 minutos y tapado
- 5) Destaparlo, darle la vuelta, y cocerlo 3 minutos mas. Hacer lo mismo con el otro solomillo
- 6) Cortar los calabacines en cintas finas. Reservar.
- 7) En una sartén freír los ajos laminados con 3 cucharadas de aceite y reservar el aceite.
- 8) Con el fuego fuerte añadir los calabacines al aceite reservado y saltear 2 minutos o hasta que empiecen a ablandarse.
- 9) Retirar del fuego y espolvorear con la menta picada.
- 10) Servir los solomillos tibios o fríos, acompañados de los calabacines.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 219,17 Kcal.; Proteínas: 27,55 g; Hidratos de carbono: 1,76 g;
Grasas: 11,17 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

Otra opción de rebozado es hacer una mezcla de perejil con especies o hierbas aromáticas al gusto; como podrían ser:

- Perejil con tomillo y pimienta
- Perejil y albahaca fresca con romero
- Perejil, pimienta y chile molido; si lo que queremos es conseguir una carne con toque picante. Etc...