

Ravioli setas del bosque con daditos de solomillo de ternera



Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de Ravioli Setas del Bosque Gallo.
- 200 gramos de solomillo de ternera.
- 1 cebolla.
- 1 calabacín.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagreta de piñones.

Preparación

- 1) Pelar y cortar la cebolla en juliana y saltearla junto con unos daditos de calabacín en una sartén con una cucharada de aceite.
- 2) Cocer los Raviolis Setas del Bosque como se indica en el envase.
- 3) Se mezclan las verduras con los Raviolis de Setas del Bosque.
- 4) Para hacer la vinagreta de piñones: batir en una batidora 100mL de aceite, 50 mL de vinagre de sidra, 2 cucharadas de piñones y una pizca de sal y pimienta.
- 5) Cortar en daditos el solomillo de ternera y hacerlos a la plancha con el resto de aceite.
- 6) Para servir poner en el fondo los raviolis con la verdura. Añadir por encima los dados de solomillo de ternera y decorar con la vinagreta de piñones.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 453,25 Kcal.; Proteínas: 20,39 g; Hidratos de carbono: 48,61 g; Grasas: 17,96 g;

Comentario nutricional

Para aumentar el contenido en fibra de este plato, se puede lavar muy bien el calabacín y usarlo sin pelar. El calabacín es un vegetal con alto contenido en agua, se le atribuye propiedades depurativas y antitóxicas.

Los raviolis están rellenos de setas, que son muy ricas en fibras.

Se ha escogido solomillo de ternera, ya que es de las partes más magras que hay en la ternera con bajo aporte de lípidos, y por lo tanto con bajo aporte calórico. Quitar la grasa visible antes de la cocción.

Comentario gastronómico

Se puede usar en lugar del solomillo de ternera, solomillo de cerdo.

Para hacer le plato más divertido se puede poner el calabacín en daditos, en bastones o incluso hacer bolitas de calabacín.