

Brochetas de solomillo de cerdo can salsa de melocotón



Ingredientes para 4 personas

- 1 pizca de Pimienta negra
- 2 cucharadas de Salsa de soja, preferiblemente baja en sal
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 piezas de solomillo de Cerdo, (200 grs./pieza)
- 3 cucharadas de Jerez
- 100 gramos de mermelada de melocotón tradicional

Preparación

- 1) Salar la carne.
- 2) Cortar el solomillo en trozos para poder hacer brochetas. Adobarlas con una cucharada de salsa de soja y un poco de pimienta. Dejarlas en la nevera ½ hora.
- 3) Montar 4 brochetas
- 4) En una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva cocer las brochetas hasta que estén doradas. Retirar las brochetas.
- 5) En la misma sartén verter el Jerez y seguidamente incorporar la mermelada. Sazonar con sal y pimienta.
- 6) Servir las brochetas acompañadas de la salsa.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 280,76 Kcal.; Proteínas: 21,93 g; Hidratos de carbono: 14,98 g; Grasas: 14,10 g;

Comentario

Otra opción es cocinar el solomillo entero y acompañarlo con la salsa.

Existen en el mercado salsas de soja con una variedad de ingredientes en su composición bastante dispar: alta cantidad de sodio, otras con alta concentración de jarabes y azúcar...es importante en estos productos y extensible al resto leer la información nutricional y optar por aquellos sin azúcar y con un aporte controlado de sal.

Si se quiere rebajar el aporte calórico, se puede optar por una mermelada sin azúcares añadidos.