SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA LIGERA DE CHOCOLATE NEGRO

2 raciones **40 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Chocolate · Primeros platos · Sin gluten · Sin lactosa



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
296 kcal	21 g
Grasas	**Carbohidratos**
18 g	14 g
Fibra	**Sal**
3 g	1.8 g

Ingredientes

- 180 g de solomillo de cerdo en medallones
- 100 g de cebolla
- 100 g de caldo de verduras o carne bajo en sal
- 10 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de chocolate negro 85%
- Pimienta negra
- Tomillo o romero
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Corta el solomillo de cerdo
2. En una sartén antiadherente, añade unas gotas de aceite de oliva y marca los medallones por ambos lados hasta que estén dorados. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, añade la cebolla muy picada y sofríe durante unos minutos, hasta que esté tierna.
4. Añade el caldo, la pimienta negra, el tomillo o romero y una pizca de sal.
5. Cocina durante 5–8 minutos, hasta que la salsa reduzca ligeramente.
6. ncorpora el chocolate negro troceado y remueve hasta que se funda.
7. Vuelve a añadir los medallones de solomillo y cocina todo junto durante 2–3 minutos más, para que la carne termine de hacerse con la salsa.

THERMOMIX

1. Marca primero los medallones de solomillo en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva, vuelta y vuelta, hasta que estén dorados. Reserva.
2. Pon en el vaso la cebolla.
3. Tritura **5 seg / vel 5.**
4. Añade el aceite y sofríe **7 min / 120 ºC / velo 1.**
5. Añade el caldo, la pimienta, el tomillo o romero y una pizca de sal.
6. Programa **8 min / 100 ºC / vel 1,** sin cubilete para que reduzca un poco.
7. Añade el chocolate negro y mezcla **30 seg / vel 3.**

8 Coloca la salsa sobre los medallones de solomillo y cocina todo junto en sartén 2–3 minutos, para que la carne termine de hacerse con la salsa.

Consejos

- Marca los medallones a fuego medio-alto para sellarlos bien sin resecar la carne.
- Añade el chocolate negro al final de la cocción para que se funda con suavidad y no amargue.
- Usa tomillo si buscas un aroma más suave, o romero si prefieres un sabor más intenso.
- Sirve la salsa recién hecha para mantener una textura brillante y ligera.
- Acompaña el plato con verduras al vapor, patata cocida, arroz integral o una ensalada templada.