

SOLOMILLO EN SALSA DE FRUTOS DEL BOSQUE SOBRE FONDO DE ARROZ MELOSO

(Para una persona)



El componente principal de esta receta son las **proteínas de alto valor biológico** que nos aporta el solomillo de cerdo complementado con los **hidratos de carbono** del arroz meloso que forma parte de la base de la dieta en estos estadios y nos aportan energía para realizar nuestras actividades diarias. Por último, las verduras y hortalizas que acompañan el plato lo completan con **vitaminas y minerales**.

Tanto para las salsas como para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas, eligiendo una carne magra (solomillo) y salsas ligeras.

Combinado con un plato de verduras y hortalizas como entrante, esta receta puede utilizarse como plato único, ya que, nos aporta una cantidad de nutrientes adecuada.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- 130 gramos de solomillo de cerdo en medallones
- Arroz
- 2 Ajetes y un diente de ajo
- Pimienta negra molida

- Nuez moscada
- Orégano
- Pimentón
- 1 hoja de laurel
- Brandy (1 tapón)
- Vino blanco (1 tapón)
- Para el caldo: huesos de cerdo, huesos de ternera, la cáscara de medio pollo de campo, 2 ramas de romero y 1 rama de tomillo.
- Para el sofrito: 1/2 berenjena pequeña, 1 cebolla pequeña, 1/2 puerro, 1 zanahoria pequeña, 1 diente de ajo y perejil.
- Para la salsa: 3 frambuesas y 2 moras silvestres.

PREPARACIÓN

- Preparación del caldo: Poner 10 litros de agua a cocer a fuego lento en una olla grande. Cuando hierva, añadir todos los ingredientes para el caldo y dejar 4 horas. Retirar, desgrasar y reservar.
 - Preparación del sofrito: cortar en trozos muy pequeños la berenjena, la cebolleta, el puerro y la zanahoria. Picar perejil y ajo. Reservar.
 - Preparación de la salsa: Poner en un mortero las moras y las frambuesas, machacar y reservar.
1. Picar los ajetes y 1 diente de ajo y cortar el solomillo en 3 medallones quitando la grasa visible. Reservar.
 2. Poner en una sartén 4 cucharadas de aceite virgen y calentar. Una vez caliente ir añadiendo el sofrito según las siguientes cantidades; 2 puñados de cebolleta, 1 puñado de berenjena, 1 puñado de zanahoria, un puñado de puerro, una pizca de perejil y, cuando esté casi hecho, una pizca de ajo picado y una hoja de laurel machacada.
 3. Añadir a la sartén una taza de arroz y dar vueltas hasta que se dore. Una vez dorado, ir añadiendo caldo poco a poco con el cazo de la siguiente manera: añadir un cazo de caldo moviendo continuamente, esperar a que se consuma e ir añadiendo de esta forma hasta que el arroz quede meloso. Mientras se consume el último cazo de caldo,

añadir pizcas de; nuez moscada, orégano, pimentón y pimienta negra (al gusto) y, cuando este casi preparado añadir un tapón de vino blanco.

4. Poner 2 cucharadas de aceite de oliva virgen en una sartén y saltear los ajetes con un poco de ajo picado. Añadir el solomillo y marcar. Una vez marcado añadir un tapón de Brandy y flamear.
5. Una vez terminados el arroz y el solomillo, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja utilizar el arroz como base para apoyar el solomillo y acabarlo con una cucharada de salsa de frutos rojos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	969
Proteínas (g)	36.7
Hidratos de carbono (g)	64.6
Lípidos (g)	61
Sodio (mg)	130
Potasio (mg)	1068
Fósforo (mg)	436
Calcio (mg)	87.2

En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias ni el Brandy por ser componentes de aderezos que no se utilizarán en su totalidad sino como elementos para dar toques de sabor al plato.

CONSIDERACIONES CONCRETAS

- Se ha sustituido la **SAL** y se han usado alimentos y variedad de especias para darle sabor al plato.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas. Esta receta está realizada con una carne roja por lo