Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Solomillo de cerdo con ciruelas pasas

Las frutas también pueden utilizarse en cocina para elaborar salsas, sobre todo cuando deseamos un toque dulce porque son más saludables y sabrosas que el azúcar. Los platos de cerdo quedan muy sabrosos si les añadimos salsas elaboradas con frutas, siendo muy ricas las de manzana y ciruelas. Estas salsas realzan el sabor de la carne, le aportan jugosidad, dulzor o acidez.

Este plato contiene las proteínas y minerales del cerdo, carne muy recomendable para los más pequeños de la casa. Las patatas le aportan los hidratos de carbono. Las ciruelas pasas añaden una gran cantidad de minerales, vitaminas (A, K), abundantes fibras y sustancias muy saludables para el crecimiento óseo.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 2 solomillos de cerdo.
- 6-8 ciruelas pasas.
- 1 cebolleta o media cebolla.
- 125 ml de vino tinto o blanco.
- Aceite de oliva, sal, pimienta molida.
- Orégano o perejil, un poco de canela en polvo.
- Unas patatas baby.

¿Cómo lo preparo?

Cocer las patatitas con un poco de sal.

Limpiar el solomillo, ponerle sal y pimienta y saltearlo o marcarlo en la sartén con un poco de aceite a fuego fuerte. Únicamente para que tome color y no salgan los jugos; no ha de cocinarse por completo porque se terminará en el horno. Reservar.

En ese aceite pochar la cebolla a fuego lento con unos granos de sal. La dejamos unos 20 min a fuego lento para caramelizada sin necesidad de añadir azúcar. Añadimos luego las ciruelas y el vino. Subir el fuego y dejar uno 10 min para que se evapore el alcohol. Añadir medio vaso de agua, sal y la canela. Cuando hierva bajar a fuego medio y cocinar unos 25 min. Enfriamos y trituramos la salsa.

Colocamos el solomillo en una fuente de horno. Lo acompañamos de las patatas abiertas por la mitad y rociadas con un poco de aceite de oliva y alguna hierba (orégano o perejil).

Con el horno precalentado a 180 grados, calor arriba y abajo lo horneamos unos 20-30 minutos, según el grosor de la carne y el punto de cocción deseado. Troceamos y servimos con la salsa

**** Niños a partir de los 6-8 meses. Ofrecer la carne en trocitos muy picaditos.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Mi plato saludable
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación
Subtema asociado:
Recetas de familia