

Pinchitos de Solomillo con Ensalada Verde

Los pinchitos no son más que pequeñas brochetas de carne, en este caso he elegido solomillo por ser una parte tierna, sabrosa y baja en grasa. La carne de cerdo ha sido recalificada recientemente como carne blanca, pues, está más cerca sus propiedades nutricionales (digestibilidad, aporte de hierro, perfil lipídico) del la carne blanca (pollo, conejo,...) que de la roja (ternera, cordero). Las partes del cerdo con menor aporte graso son el solomillo y el lomo "de cinta".



INGREDIENTES:

- 250g Solomillo de cerdo
- Especias adobo a partes iguales: pimentón, cúrcuma, orégano, pimienta molida, ajo en polvo, comino molido.
- 3 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharada vinagre de Módena
- 200g Lechugas variadas (canónigos, rúcula, escarola, lombarda, espinacas...)
- 2 Ramas de apio blanco
- 6-8 Rabanitos (opcional)
- 1 Pepino
- ½ Cebolleta tierna

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes del adobo y meter en una bolsita. Reservar.
2. Sumergir de brochetas (sin son de madera) en agua durante 20 minutos para evitar que luego se quemen en la sartén.
3. Retirar la grasa visible del solomillo si la hubiera. Cortar en taquitos de 2x2cm aproximadamente.
4. Meter los taquitos de solomillo en la bolsita con el adobo y 1 cucharada de aceite. Dejar macerar al menos 30 minutos (mejor desde el día anterior).
5. Mientras preparar la ensalada verde: Pelar el pepino (retirando las semillas en caso necesario), las ramas de apio y cebolleta. Cortar los rabanitos y el pepino a rodajas, la cebolleta y el apio en juliana, colocar en un bol, agregar a las lechugas variadas y mezclar bien. Aliñar con un poco de aceite y vinagre de Módena.
6. Ensartar los taquitos de solomillo en las brochetas. Cocinar a la plancha o en una sartén hasta que estén dorados y hechos.
7. Servir con la ensalada verde.