

Solomillo al Romero

*El solomillo de cerdo es considerado por muchos como carne blanca, pues esta pieza del cerdo es **muy baja en grasa** al igual que el pollo. Aunque **tiene casi el doble de hierro que las carnes blancas**, aun así, queda bastante lejos de la cantidad de hierro de las carnes rojas como el caballo o la ternera*

INGREDIENTES:

- 1 Solomillo de cerdo de unos 400g-500g
- 2-3 Ramitas de romero fresco (o 1 cucharadita seco)
- 2 Hojas laurel
- 1 Cucharadita Pimienta negra en grano (opcional)
- 1/2kg sal gruesa
- 1/4kg sal Fina
- Un poco de agua

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200° C
2. Atar las ramas de romero y el laurel al solomillo
3. Mezclar la sal gruesa, con la fina, pimienta y un poco de agua (lo suficiente para que esté húmeda, como la arena de playa mojada)
4. Poner ½ cm de la mezcla de sal en la base de la bandeja del horno, dando la forma del solomillo.
5. Colocar encima el solomillo de la base de sal y tapar con el resto de sal, la sal debe tapar bien todo el solomillo para que haga bien la costra y no quede ni salado ni seco.
6. Hornear 20 minutos a 200°C (la sal se quedará dura y seca como una roca)
7. Golpear un par de veces con el torso de una cuchara sobre la costra de sal, para abrirla de una pieza y no se desmorone, sacar el solomillo, retirar el laurel y romero y servir a rodajas con la guarnición deseada (verdura, ensalada...)