

Solomillo con Setas

El solomillo de cerdo es una carne magra, es decir, baja en grasa. Apenas aporta algo más de grasa que el pollo. Las setas poseen **ergosterol**, una sustancia que puede transformarse en vitamina D. **Está suele ser muy buena tanto para los riñones, como para los huesos y dientes.** Además, las setas contienen algunas vitaminas grupo B, yodo, potasio y fósforo. El **Marmite** es un **concentrado de germen de trigo y levadura de cerveza muy rica en vitaminas B1, B2, B3, B9 y B12** que ayuda a prevenir la anemia.

INGREDIENTES:

- 300g Solomillo de cerdo
- 300g setas variadas: champiñón, robellón, shitake,...
- 2 dientes de ajo picados
- 1 Cucharadita Marmite
- 1 Cucharada aceite oliva
- 1 Manojos de espárragos
- 100ml caldo de carne
- Pimienta molida

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar el solomillo, retirando cualquier resto de grasa que pudiera tener. Cortar en medallones de unos 40-50g cada uno.
2. Salpimentar la carne y untarlas ligeramente con aceite.
3. Limpiar las setas con un trapo húmedo eliminando restos de tierra o briznas y trocear.
4. Hacer los espárragos al vapor (los puedes hacer en el microondas: tapados, 5 minutos a potencia máxima con 2 cucharadas de agua)
5. En una sartén caliente, marcar el solomillo (debe quedar dorado por fuera y crudo por dentro) reservar.
6. En la misma sartén, agregar las setas que empezarán a soltar agua y desglasarán los jugos de la carne, agregar el ajo picado y la otra cucharada de aceite.
7. Agregar el caldo, la cucharadita de Marmite y la carne para que se caliente. Hervir un par de minutos y servir junto con los espárragos.