

Medallones de Solomillo con sal de Pétalos Boletus

La carne de cerdo es un alimento sanísimo lleno de fantásticas propiedades nutricionales. Es una gran idea incluirla en nuestra dieta habitual. Respecto a otras carnes, la de cerdo tiene menos calorías, además la parte del solomillo es de las zonas más magras del animal y contiene menos grasas. También es una carne con minerales muy valiosos para el organismo, como son el selenio, el potasio, el magnesio o el fósforo. Los Medallones de solomillo son una opción supersana para consumir esta carne tan deliciosa y nutritiva.

Ingredientes

1 solomillo de cerdo

3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

2 cucharaditas de sal de Pétalos Boletus

Los Pétalos Boletus son unos delicados pétalos de sal mezclados con una selección de setas Boletus que realzan el sabor de los platos. Los podéis encontrar en grandes superficies o en tiendas de comida ecológica.

Preparación de los Medallones de solomillo

Cortamos el solomillo en medallones. Ponemos el aceite en la plancha o sartén (recomendado en la plancha), y colocamos los medallones con una cucharadita de sal de Boletus. Cuando estén un poco doraditos les damos la vuelta y les añadimos la otra cucharadita de sal. Los vamos dorando a nuestro gusto, aunque es preferible no pasarlos mucho para que queden jugositos.

Si te gustan las recetas sanas, te recomendamos nuestra **Ensalada completa**.