

## Picadillo de solomillo de cerdo con verduras a la plancha

El **Picadillo de solomillo de cerdo con verduras a la plancha** es un plato sanísimo y delicioso. Bien puede ser el almuerzo o la cena de cualquier deportista que quiera reponer fuerzas después de un duro entrenamiento. Porque contiene los nutrientes que el organismo precisa: Proteínas y minerales. Las proteínas de la carne de cerdo son de alta calidad y además la parte del solomillo es de las más magras, por lo que no contiene mucha grasa. Y las verduras son los mejores alimentos que podemos consumir, podéis poner las que más os gusten, nosotras en este caso hemos hecho espárragos y pimientos del piquillo.

### Ingredientes

1 **solomillo de cerdo**

8 espárragos verdes frescos

8 pimientos del piquillo en lata

6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal

Pimienta

### Para el adobo:

1 cucharada de orégano molido

1 cucharada de pimienta molida

1 cucharada de pimentón

1 diente de ajo

1 vaso de vino blanco Montilla-Moriles

1 cucharada de sal

### Preparación del picadillo de solomillo de cerdo

En un bol mezclamos los ingredientes para el adobo y ponemos a macerar el solomillo durante 24 horas.

Pasado ese tiempo, lo escurrimos, lo cortamos en taquitos y lo freímos en el aceite. Cuando esté doradito lo apartamos y lo reservamos. A continuación, hacemos los espárragos y los pimientos del piquillo a la plancha con sal y pimienta. Por último, montamos el plato. Una excelente receta con proteínas y verduras.

Si os gustan las recetas sanas, os recomendamos nuestro Salteado de pavo con verduritas variadas.