

Solomillo asado relleno de dátiles. [Exquisito y natural

Esta receta de Solomillo asado relleno de dátiles es una excelente forma de recuperar energías después de un esfuerzo físico. Pero de una manera saludable y natural. La carne de cerdo es una excelente fuente de proteínas, por lo que su consumo está muy indicado para el aumento de la masa muscular. Además, contiene importantes nutrientes como son vitaminas del tipo B, en concreto la B6, muy importante para la recuperación del organismo, y la B12. También, posee minerales tan fundamentales para el deportista como son: zinc, magnesio, hierro y potasio.

Por su parte, los dátiles no se quedan atrás en nutrientes. Son un complemento perfecto en este solomillo asado. Posee un alto contenido en antioxidantes naturales provenientes de las vitaminas del tipo B, A y C. Y de minerales como el zinc, el magnesio, el manganeso o el selenio. La combinación con la carne de cerdo es ideal. Además, son una gran fuente de fibra, que depurará el organismo de toxinas y del exceso de azúcares.

Ingredientes

400 g de solomillo de cerdo

Dátiles grande sin hueso

Avellanas al natural

200 ml de caldo de pollo, a poder ser casero, bajo en grasa y en sal

Pimienta negra (al gusto)

Sal rosa del Himalaya (al gusto)

1 cordoncito para enrollar el solomillo

Preparación del Solomillo asado

Primero, retiramos con un cuchillo el exceso de grasa del solomillo, y lo cortamos a lo largo por la mitad. Lo salpimentamos a nuestro gusto y colocamos los dátiles en el centro. Enrollamos el solomillo una vez que lo hemos relleno de dátiles. Y para que no se abra lo liamos entero con el cordoncillo de cocina.

Después, trituramos las avellanas. En un recipiente de horno ponemos el caldo y las avellanas trituradas.

A continuación, doramos un poquito en una sartén el solomillo enrollado. Después, lo pasamos a la fuente de horno.

Precalentamos el horno a 180°. Horneamos el solomillo durante 25 minutos aproximadamente. Una vez que veamos que está a nuestro gusto lo sacamos y lo cortamos en rodajas. En el momento de servir le pondremos por encima la salsa de avellanas que queda en la fuente. ¡Exquisito y natural!

Si te ha gustado este receta tan natural, te recomendamos nuestro Asado de patatas violeta.