solomillo al vino y naranja

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu **Recetizador:** Moskar Mendez

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
si no se tiene caldo preparado se le puede añadir una pastilla de caldo concentrado teniendo cuidado de no echarle sal

Descripción:

fácil , rápida y rica, tanto para mayores como para niños, ya que el vino se evapora y queda un aspecto caramelizado en la salsa

Ingredientes para 4 personas :

- 1 o 2 según tamaño de solomillo de cerdo
- media cebolla
- 1 naranja
- 1 vasito de vino de jerez
- 1 vaso de caldo de pollo
- 1 pimiento verde italiano
- 1 cuchara de harina
- -Aceite de oliva
- una pizca de sal
- una pizca de pimienta

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, el caldo lo tenemos preparado de antemano, se puede usar tanto de pollo como de carne, en este caso he usado de pollo

Paso 2

preparar el solomillo, salpimentar, quitarle las telillas y cortarlo en rodajas finas

Paso 3

pasar por la sartén con un poco de aceite los filetes de solomillo, vuelta y vuelta y reservarlos en un plato, de mientras cortar la cebolla en láminas finas y el pimiento

Paso 4

lavar la naranja y rallar la piel en un plato

Paso 5

En una cazuela o sartén poner a pochar la cebolla y el pimiento, añadir la ralladura de naranja y la cucharada de harina, remover bien, añadir el vaso de vino y el de caldo, dejar reducir la salsa unos 5 minutos

Paso 6

echar el solomillo y mezclarlo todo , mantenerlo unos 10 minutos a fuego medio, la salsa va espesando y cogiendo un color caramelizado.