



Hojaldre relleno de solomillo de cerdo y champiñones

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 300g de cebolla (2 cebollas)
- 400 g de solomillo de cerdo
- 200g de pimientos del padrón
- 50ml de brandy
- 300g de champiñones
- 1 lámina de hojaldre
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimienta negra molida



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, brandy, sal y pimienta negra molida.

Información nutricional per ración

Energía	583,9 Kcal
Hidratos de Carbono	27,9 g
de los cuales azúcares	7,4 g
Proteínas	27,9 g
Grasas	36,9 g
de las cuales saturadas	10,6 g
de las cuales monoinsaturadas	19 g
de las cuales poliinsaturadas	5,3 g
Fibra dietética	4,6 g



Elaboración

- Pelar y cortar las cebollas a juliana y limpiar y picar los champiñones.
- Comenzar sofriendo las cebollas con cuatro cucharadas de aceite y, una vez doradas, añadir los champiñones. Cocinar todo junto unos 5 minutos y acabar con un chorrito de brandy. Dejar evaporar el alcohol y reservar.
- Limpiar la grasa exterior del solomillo y abrirlo en forma de libro -hacer una incisión a lo largo sin llegar a cortar en dos piezas y, luego, dos incisiones más a cada lado-. El resultado tiene que ser una pieza lo más plana posible y suficientemente ancha para poderla enrollar.
- Salpimentar el interior de la carne, rellenar con el sofrito y enrollar. Envolver el rollo con la lámina de hojaldre cerrando bien los laterales.
- Cocinar en horno precalentado a 200°C durante unos 15 minutos hasta que la masa esté dorada.
- Saltear los pimientos de padrón con una cucharada de aceite y salar al gusto.
- Servir una rodaja de pastel con los pimientos de guarnición.



Características nutricionales:

El solomillo de cerdo nos aporta proteínas de alta calidad y, si retiramos la grasa visible, nos queda una carne baja en grasa. Los champiñones son setas que contienen minerales y tienen un bajo contenido calórico. El hojaldre es principalmente hidrato de carbono, que nos aporta energía, pero hay que consumirlo de manera ocasional, ya que es rico en grasa. Los pimientos son una verdura muy rica en vitamina C, pero, al saltearlos, perderemos una cantidad de esta vitamina.



Nuestro consejo:

Para terminar de equilibrar este plato en cuanto a hidratos de carbono, podemos acompañar esta receta con un poco de patata al horno.

