

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE GOUDA

CENA

INGREDIENTES

4 PERSONAS

- 100 g de Queso Gouda curado Castillo de Holanda (rallado)
- 2 solomillos de cerdo (de unos 250 g cada uno)
- 1/2 cebolla no muy grande
- 25 g de mantequilla
- Sal y pimienta negra
- 125 g de crema de leche
- 1 yema de huevo.
- 1 cucharada sopera de mostaza suave
- 1/ 2 vasito de cognac

Plato de carne muy sabroso que aporta proteínas y muy pocas calorías. 364 Kcal/persona.



PREPARACIÓN

1. Precalentar el grill del horno a la máxima temperatura.
2. Pelar y trocear la cebolla.
3. Cortar los solomillos en medallones de unos dos dedos de grosor. Calentar parte de la mantequilla en una sartén y freírlos hasta que la carne esté al punto (unos 4 minutos). Rociar con el cognac y flambear.
4. Sacar la carne de la sartén y envolverla en papel de aluminio para mantenerla caliente.
5. En otra sartén calentar el resto de la mantequilla y sofreír la cebolla hasta que esté dorada. Añadir la crema de leche, removiendo para que se mezcle bien.
6. Retirar la salsa del fuego cuando empiece a hervir. Añadir la yema de huevo, la mostaza y 50 g del queso Gouda rallado mezclando bien (si la salsa queda demasiado espesa, puede añadirse un poco de leche). Rectificar de sal y pimienta.
7. Disponer la carne (sin papel de aluminio) en una fuente que pueda ir al horno. Verter la salsa encima y espolvorear con el Gouda.
8. Gratinar hasta que esté bien dorado (unos 5 minutos).

