solomillo commbinado tierra y mar

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

Creador: bertodu **Recetizador:** tania Segura

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

El truco de esta receta:
se puede tomar tanto fría por completo como templada, si se toma frío, rociar con unas gotas de limón el aguacate

Descripción:

Combinado muy completo nutritivamente hablando, combina las proteínas de la carne y langostinos con patata, aguacate y tomate . Es fácil de hacer aunque lleva algo de tiempo al preparar los ingredientes por separado.

Ingredientes para 4 personas :

- •1 pieza de solomillo de cerdo
- 1 aguacate
- 3 dientes de ajo
- 1 patata
- 8 langostinos
- 12 Tomate cherry
- 2 cucharadas de - Aceite de oliva
- 1 chorrito de vinagre
- una pizca de sal
- un puñado de perejil
- unas gotas de crema de vinagre de Módena y

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, lavar los tomates y cortarlos a trocitos, los langostinos se pueden usar lo mismo congelados que cocidos

Paso 2

se trocean los tomates y se colocan en un bol , añadir el aceite de oliva, vinagre sal y perejil picado y dejarlo macerar

Paso 3

mientras se macera el tomate, preparar el solomillo, limpiarlo de las posibles telilas que tenga y cortarlo en rodajas finas

Paso 4

En una cacerola hemos cocido la patata entera con piel, la pelamos y partimos en rodajas y reservamos en un plato

Paso 5

también hemos cocido y pelado los langostinos. Cortar el aguacate en láminas. En una sartén poner a calentar un par de cucharadas de aceite y freir los ajos, cuando estén dorados se echan encima de las patatas que habíamos reservado. En la misma sartén se tuesta el solomillo, vuelta y vuelta

Paso 6

preparar en una fuente, en un lado las patatas con los ajos dorados, en el otro lado las láminas de aguacate y en el centro la carne, adornar con las colas de langostinos y por último echarle encima el tomate que teníamos en un bol macerando con todo el jugo que han soltado. Como complemento añadirle unas cuantas gotas de crema de vinagre, en este caso de Pedro Ximenez