

Solomillo de cerdo con soja, jengibre y miel

Cocina Internacional

Enviado por : che

Publicado el : : 21/6/2014 6:40:44

Ingredientes:

Para 4 personas

- 2 solomillos de cerdo medianos
- 8 cucharadas soperas de salsa de soja
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada soperas de miel
- 1 diente de ajo
- el zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- pimienta negra molida

Preparación:

En un bol mezclamos todos los ingredientes menos el solomillo.

Limpiamos el solomillo de grasa y lo troceamos a nuestro gusto, puede ser en medallones de 2 ó 3 cm. de grosor, o en sentido longitudinal, en cualquier caso no muy fino para que al hacerlo quede jugoso (lo vamos a hacer a la plancha).

En una fuente ponemos los trozos de solomillo con el mejunje y lo dejamos macerar un mínimo 30 min. si lo dejamos un par de horas, mejor.

Pasado este tiempo hacemos los solomillos a la plancha. La plancha debe estar bastante caliente para sellar la carne, después podemos bajar el fuego para que se hagan más por dentro si la carne nos gusta más hecha.

NOTA IMPORTANTE: No añadir sal, porque la soja ya es salada y le aporta el sabor que necesita.

Para la cebolla caramelizada:

- 2 cebollas grandes cortadas en juliana
- 2 ó 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 3 ó 4 cucharadas soperas de azúcar moreno
- 1 chorro de vinagre de vino

Preparación:

Cortamos las cebollas en juliana y las sofreímos en una sartén con un par de cucharadas de aceite de oliva, a fuego suave.

Cuando la cebolla esté tierna le añadimos el azúcar, y a fuego lento, removiendo con frecuencia las vamos cocinando durante 15 a 20 min. hasta que veamos que la cebolla se ha reducido y está

de color marrón dorado.

Le añadimos un buen chorro de vinagre y subimos el fuego al máximo para que se evapore, durante 5 min. aprox. y listo!

* La cebolla caramelizada se reduce muchísimo, por lo que si queremos hacer una cantidad grande, hay que utilizar bastantes cebollas y el resto de ingredientes proporcionalmente con las medidas de la receta.

Papas a la inglesa:

En realidad las papas a la inglesa son simplemente papas fritas pero cortadas en rodajas muy finas, como las de paquete.

El truco para que queden bien crujientes, una vez cortadas las dejamos sumergidas en agua durante un rato para que suelten el almidón, las escurrimos bien y las secamos con un trapo limpio o papel de cocina y las freímos en aceite bien caliente. Una vez fritas las dejamos escurrir sobre papel absorbente y las salamos.