RecetaKA

SOLOMILLO DE CERDO A LA MIEL CON CASTAÑAS



Ingredientes para 2 personas: 1 solomillo de cerdo / 4-6 chalotas / 1 diente de ajo / 330 ml de cerveza / 1 cucharada de miel / 1 cucharadita de azúcar moreno / 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire / 10-12 castañas / pizca de nuez moscada / sal / pimienta negra / aceite de oliva virgen extra / tomillo

PESCADO

CONTIENE GLUTEN

Elaboración

1. Cortar el solomillo en medallones de un grosor entre 1-1,5 cm, y retirar el posible exceso de grasa. Salpimentar
2. Cocinar a fuego fuerte con poco aceite sobre una plancha o sartén antiadherente (marcar bien por las dos caras). Reservar
3. En la misma sartén, dorar las chalotas dejando que se churrusquen muy ligeramente por fuera -sin quemarlas-. Añadir las castañas peladas y saltear un par de minutos.
4. Regar con la cerveza, raspando el fondo de la sartén para recoger los jugos. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y añadir la miel, el azúcar moreno, la salsa Worcestershire y una pizca de nuez moscada.
5. Cocinar unos minutos dejando que la salsa reduzca y espese un poco.
6. Reincorporar la carne, mezclando bien con la salsa, tapar y cocinar el conjunto unos minutos más, hasta que estén en su punto al gusto, unos 8-10 minutos. Servir con un poco de tomillo fresco y pimienta negra

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*