



TERNERA CON SALSA STROGANOFF

Solomillo en salsa con champiñones

 1 hora y 30 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 2 gramos de perejil, fresco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 5 gramos de mantequilla sin sal
- 15 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 1/2 gramos de tomillo seco [si fresco 3 g]
- 10 gramos de agua
- 1/2 cucharada de postre de sal común [2 g]
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salpimentar el solomillo, cortar el tallo de los champiñones y limpiarlos con un paño húmedo y cortar en rodajas
- 2º Sartén a fuego medio. Agregar mantequilla y la mitad del AOVE
- 3º Saltear cebolla 2'. Agregar ajo y tomillo y saltear 1' más
- 4º Subir el fuego, agregar champiñones y saltearlos con resto vegetales moviendo constantemente por 3'. Pasar todo a un bol y reservar
- 5º Agregar resto de aceite a sartén manteniendo fuego alto. Saltear solomillo hasta dorar por fuera pero que mantenga rosado por dentro
- 6º Bajar el fuego. Añadir champiñones reservados a sartén. Saltear todo junto con la carne. Apagar o retirar del fuego.
- 7º Mezclar el agua con la crema y añadir a la carne. Mezclar bien todo con espátula y servir espolvoreando perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	244 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	55 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	228 mg	571 mg	24 %