



TERNERA CON SALSA STROGANOFF (2P-0,5HC-2G)

Solomillo en salsa con champiñones

 1 hora y 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 200 gramos de champiñón, crudo
- 100 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 2 gramos de perejil, fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 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
- 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 (548 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	468 kcal	23 %
PROTEÍNA	9 g	50 g	99 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	176 mg	966 mg	40 %