



## Solomillo a la mostaza y balsámico con patatas

### Características

**Tipo de plato:** Segundo

**Tipo de dieta:** Baja en grasas, Celiacos

**Raciones:** 3 personas

**Tiempo:** 14 min.

### Ingredientes

1 solomillo de cerdo, 6 patatas tiernas, 1/2 puñado de espárragos verdes, 2 cucharadas de mostaza antigua, 3 cucharadas de reducción de vinagre balsámico, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

### Preparación

Coloca las patatas cortadas por la mitad en una de las cestas de la vaporera. Coloca el solomillo salpimentado en la otra cesta. Coloca las dos cestas de la vaporera, poniendo la cesta del solomillo encima de la otra, sobre un cazo de agua hirviendo en la que queden bien estables, tapa y cocina durante 8 minutos. Agrega los espárragos a la cesta de la carne y cocina 4 minutos más. Mezcla la mostaza con la reducción de vinagre balsámico, el aceite y una pizca de sal y de pimienta. Corta el solomillo en rodajas de un cm. y sírvelo con las patatas, los espárragos y la salsa preparada.

### Tabla nutricional

Kcal ración	Proteínas	Hidratos carbono	grasas
224,43 Kcal	19,98 g	22,57 g	5,76 g

### ¿Sabías que...?

El solomillo de cerdo es una carne muy tierna, jugosa, sabrosa y con poquísima grasa. Contiene minerales como el hierro de fácil absorción o hemo. Destaca su aporte de vitaminas del grupo B comparación con otras carnes, en especial la tiamina, nutriente con importantísimas funciones en el organismo relacionadas con el metabolismo y el sistema nervioso.