



Let's
cook

Solomillo de cerdo caramelizado con frutos secos y salsa de naranja



Receta tradicional de la cocina española en colaboración con **Grandma's Cooking** - una empresa de impacto social que reúne abuelas dispuestas a compartir sus ricos conocimientos culinarios.

Se cree que el plato se originó en Valencia, una región conocida por sus cítricos. La combinación de cerdo y salsa de naranja es un equilibrio perfecto de sabores dulces y salados, lo que lo convierte en un plato popular.



Ingredientes:

- Solomillo de cerdo
- Naranja
- Ciruelas pasa
- Avellanas
- Miel
- Salsa de soja (Soja, Gluten, Sulfitos)
- Maicena
- Cebolla
- Arroz largo
- Judías verdes

Tiempo de preparación:

30-40 min

Nivel de dificultad:

Medio

Tener a mano:

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Exprimidor
- Sartén grande con tapa
- Olla x2
- Bol



Información nutricional (100g):

Valor energético	114,5 kcal
Grasas	4,0 g
de los cuales saturadas	1,5 g
Hidratos de carbono	12,3 g
de los cuales azúcares	5,2 g
Proteínas	7,6 g
Sal	0 g

Instrucciones paso a paso:

1



Mis en place:

Exprime las naranjas y corta ciruelas por la mitad a lo largo. Coloca las ciruelas dentro del zumo.

Cortar cebolla en rodajas finas.

Corta avellanas por la mitad.

Saca las puntas de las judías verdes.

2



El arroz:

En una olla coloca arroz con agua y una pizca de sal. 2 medidas de agua por cada medida de arroz. Tapa y lleva al punto de ebullición. Baja el fuego al mínimo y deja hervir 10-15min o hasta se haya absorbido el agua.

Apaga el fuego y reserva tapado.

3



Las judías:

Lleva agua con una pizca de sal al punto de ebullición.

Añade las judías al agua cuando esté hirviendo y espera hasta que hierva de nuevo. Retira del fuego y deja en el agua 3 min. Escurre y reserva en la olla, tapada.

4



El solomillo (I):

Haz el glaseado mezclando salsa de soja con miel. Calienta aceite en una sartén y sella el solomillo sobre fuego medio-alto por todos sus lados hasta dorar. Baja el fuego. Pinta la carne con el aderezo, dale vueltas e la sartén hasta queda glaseado (no quemado), 1-2min. Reserva en un plato y tapa con una tapa u otro plato para que conserve el calor.

5



La salsa:

Calienta aceite en la misma sartén y fríe cebolla hasta dorar. Añade avellanas y ciruelas con zumo. Remueve y deja que se reduzca el líquido, durante 1-2 min aprox.

En un vaso, mezcla agua con maicena. 150ml de agua por cada cucharada de maicena. Incorpora poco a poco a la sartén, removiendo, hasta que la salsa empiece a espesar. No utilizarás toda la mezcla.

6



El solomillo (II):

Corta solomillo en rodajas de 2-3 cm y incorpóralos a la salsa. Tapa la sartén y deja hervir a fuego medio-bajo.

Después de 2 min, dale la vuelta a los medallones de solomillo y deja cocer 2 min más hasta que esté completamente cocinada la carne. Salpimentar.

Sirve solomillo con con arroz, judías y la salsa.

¡Aprende, disfruta y comparte
con Let's cook!

@letscook.now
www.letscooknow.es





Let's
cook

Caramelised pork tenderloin

with dried fruts and orange sauce



Traditional Spanish recipe in collaboration with **Grandma's Cooking** - a social impact organisation that brings together grandmothers willing to share their rich culinary knowledge.

It's believed that this dish originated in Valencia, a region known for its citrus fruits. The combination of pork and sauce based on orange juice creates a perfect balance of sweet and savoury flavours, making it a popular recipe.



Ingredients:

- Pork tenderloin
- Orange
- Prunes
- Hazel nuts (Tree nuts)
- Honey
- Soy sauce (Soy, Gluten, Sulphites)
- Maicena
- Onion
- Rice
- Green beans

Preparation time:

30-40 min

Level of difficulty:

Medium

To have at hand:

- Cutting board
- Knife
- Juicer
- Frying pan with lid
- Pot x2
- Bowl



Nutrition facts (100g):

Calories	114,5 kcal
Fat	4,0 g
of which saturated fat	1,5 g
Carbohydrates	12,3 g
of which sugar	5,2 g
Proteins	7,6 g
Salt	0 g

Step by step instructions:

1



Mis en place:

Squeeze oranges and cut the prunes in half, lengthwise. Place prunes in the juice.
Slice onion thinly.
Cut hazelnuts in half.
Remove the ends of the green beans.

2



The rice:

In a pot, place rice with water and a pinch of salt. 2 cups of water for each cup of rice. Cover and bring to a boil. Reduce the heat to a minimum and let simmer for 10-15min or until the water has been absorbed. Turn off the heat and set aside with the lid on.

3



The beans:

Bring water with a pinch of salt to a boil.
Add beans to the water when it's boiling and wait until it boils again. Remove from the heat and leave in the water for 3 min. Drain and set aside in the pot, covered with a lid.

4



The pork tenderloin (I):

Make the glaze by mixing soy sauce with honey. Heat oil in a frying pan and sear the pork tenderloin over medium-high heat on all sides until golden. Lower the heat. "Paint" the meat with the glaze, turn it around in the pan until it is glazed (not burned), 1-2min. Set aside on a plate and cover with a lid or another plate to keep it warm.

5



The sauce:

Heat oil in the same frying pan and fry onion until golden. Add hazelnuts and plums with juice. Stir and let the liquid reduce slightly, for approx. 1-2 min.
In a glass, mix water with cornstarch. 150ml of water for each tablespoon of cornstarch. Add little by little to the pan, stirring, until the sauce begins to thicken. You'll not use all the mixture.

6



The pork tenderloin (II):

Slice pork tenderloin into 2-3 cm pieces and add them to the sauce. Cover the frying pan and bring to a boil over medium-low heat.
After 2 min, turn the pork medallions over and cook for another 2 min until the meat is fully cooked. Season with salt and pepper. Serve with rice, beans and sauce.