

Será por recetas



Solomillo con calabacines

Carnes, Microondas, Recetas para navidad, Recetas fáciles

 4 Personas

 Fácil

 15 Minutos

 Enviada el 26/06/2012

Ingredientes

- 600 g de solomillo
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 calabacines
- 1 cucharada de concentrado de carne
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 copa de vino blanco seco
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Primero calentar la fuente del microondas, cortar el solomillo en 4 trozos. Añadir el aceite a la fuente y dorar la carne durante 2 minutos y medio, darle la vuelta y cocer otros 2 minutos y medio.

A continuación retirar la carne, salpimentar y reservarla caliente. Agregar al jugo de cocción el vino, el concentrado de carne y la harina de maíz, mezclar y cocer durante 2 minutos, removiendo de tanto en tanto.

Hervir en agua ligeramente salada los calabacines durante 3 minutos, trocear los calabacines. Servir con su salsa y los calabacines hervidos.



Autor receta de Solomillo con calabacines

Quanttron

 Valoración 4/5

 53 Recetas publicadas

 Miembro desde 02/04/2012