

Brochetas de solomillo ibérico

Publicada por:

[imprimir](#)



- 25 '
- 20 '
- 4

Modo express

1. Pique las escalonias y la menta muy fi nas.
2. Corte el solomillo en trozos pequeños y salpimiéntelos. Mezcle la carne con la picada anterior y añada la miel, 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen y

la canela, remueva todo y deje marinando unas horas en la nevera.

3. Introduzca los trozos de solomillo en 8 brochetas cortas.
4. Vierta el aceite suave en la cubeta, programe el menú Sofreír/freír 10 minutos a 180º y espere 3 minutos a que esté caliente. Dore bien las brochetas de carne en dos tandas de 4 unidades, retire y reserve aparte cuando estén ya doradas. La carne debería estar cruda por dentro. Cuando esté lista, cancele el programa.
5. Disponga las brochetas ya doradas sobre el fondo de la cubeta. Cierre la tapa y programe el menú A fuego lento 10 minutos a 90º.