

Menú del Día 77

Desayuno: Revuelto de Setas con Crema Agria

Saltea 200g de setas variadas (shiitake, portobello, champiñones) en mantequilla hasta que estén doradas. Bate 3 huevos y añádelos a la sartén, revuelve suavemente. Sirve con 2 cucharadas de crema agria por encima y cebollino picado. Las setas aportan umami y textura.

Almuerzo: Gazpacho de Pepino y Menta

Tritura 2 pepinos pelados, 1 aguacate, menta fresca, zumo de limón, aceite de oliva y 100ml de agua fría. Refrigerar 1 hora. Una sopa refrescante perfecta para días cálidos.

Chuletas de Cerdo con Coles de Bruselas

Sazona 2 chuletas de cerdo y dóralas 4 minutos por lado. Asa 250g de coles de Bruselas cortadas por la mitad con aceite y ajo a 200°C durante 20 minutos.

Cena: Solomillo de Cerdo con Mostaza y Estragón

Sella 350g de solomillo de cerdo en aceite caliente. Hornea a 180°C 15 minutos. Prepara una salsa mezclando 2 cucharadas de mostaza Dijon, estragón fresco picado y 50ml de nata. Calienta sin hervir y sirve sobre el solomillo cortado en medallones.

