

Solomillo de cochino en adobo y miel

Chef [Rogelio Quintero Montesdeoca](#) Foto: [Roger Méndez](#)

Solomillo de cochino en adobo y miel

Ingredientes

Para 4 raciones

- 4 solomillos de cochino de ración 2 C.S. de miel
- El adobo:
 - 2 dientes de ajo
 - C.C. de pimentón dulce
 - 1 brizna de orégano
 - 1 rama tomillo
 - 1 hoja de laurel
 - Sal gruesa
 - Pimienta negra en grano
 - 100 ml de aceite de oliva 25 ml de vinagre de vino



En
un
mo
rt
er
o
ma
ch
ac
ar
lo
s
aj
os
,
la
pi
mi
en
ta
,
y
la
sa
l
gr
ue
sa
ha
st
a
pu
li
r
to
ta
lm

en
te
.
Se
gu
id
am
en
te
añ
ad
ir
le
el
or
ég
an
o,
un
a
br
iz
na
de
to
mi
ll
o
y
el
pi
me
nt
ón
,
ma
ja

r
nu
ev
am
en
te
.
Ag
re
ga
r
el
vi
na
gr
e,
el
ac
ei
te
y
la
ho
ja
de
la
ur
el
y
me
zc
la
r.
Li
mp
ia
r

el
so
lo
mi
ll
o
de
l
ex
ce
so
de
gr
as
a
y
br
id
ar
lo
pa
ra
qu
e
te
ng
a
un
a
bo
ni
ta
fo
rm
a.
Po
ne

r
el
so
lo
mi
ll
o
co
n
el
ad
ob
o
du
ra
nt
e
un
as
2
ó
3
ho
ra
s.

Sacar el solomillo del adobo y limpiarlo bien de los ingredientes del majado para que no se quemen durante el asado. Asar el solomillo en sartén con poco aceite de oliva hasta dorar. Terminar de cocinar en el horno. Debiendo quedar jugoso. Mientras, agregar a la sartén de hacer el solomillo la miel y dorar ligeramente. Seguidamente añadir el adobo y calentar el conjunto. Por último, colocar en el plato el solomillo cortado en medallones y salsear con el adobo suavizado con la miel.