



Solomillo con Platano

Description

Plantains and pork are a great combination of ingredients and a very delicious dish. Cooking it slowly makes the tenderloin mix all the flavors and textures very well.

Solomillo con Platano or Pork Tenderloin with Plantain (English version below)

Ingredientes

- 1 kilo de solomillo de cerdo.
- 1 cebolla finamente picada.
- 1 tomate finamente picado
- 1 cajita de uvas pasas
- 2 cucharadas de especias mixtas como oregano, tomillo y laurel.
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto.
- Hilo para amarrar.
- 3 patacones fritos de platano maduro.

Preparacion

1. En un sartén coloque 3 cucharadas de aceite de oliva, la cebolla, el tomate, las especias y sofria por dos o tres minutos.
2. Baje del fuego y agregue las uvas pasas, sal y pimienta al gusto.
3. Luego abra con un corte a lo largo el solomillo, para poder rellenarlo.
4. Coloque en el medio la mezcla de guiso y cerrar con un hilo dejando el guiso en el interior.
5. Asegure con el hilo, haciendo varias vueltas alrededor del solomillo
6. Luego coloque el solomillo relleno en papel aluminio y cerralo haciendo un rollo.
7. Coloquelo en una olla con agua suficiente y cocinelo a fuego medio- alto por 1 hora.
8. Retirarlo del fuego y destapar el aluminio con cuidado y cortar en rodajas de 3 centímetros.
9. Servir encima de los patacones de platano y adornar con tajaditas de aguacate.

Nota:

Este solomillo se puede servir con papas sudadas y otros vegetales, o solo con una ensalada. Se le puede agregar salsas agri-dulces como de ciruela, manzana o tomate.

Pork Tenderloin with Plantain (English version)

Ingredients

- 1 kilo pork tenderloin.
- 1 onion, finely chopped.
- 1 tomato finely chopped
- 1 box of raisins
- 2 tablespoons mixed spices like oregano, thyme and bay leaf.
- Olive oil
- Salt and pepper to taste.
- Thread to tie.
- 3 slices of fried ripe plantains .

Preparation

1. In a saucepan place 3 tablespoons of olive oil, onion, tomato, spices and sauté for two or three minutes.
2. Lower the heat and add the raisins, salt and pepper to taste.
3. Then open with a cut along the fillet, to fill it.
4. Place the mixture in the middle of the pork tenderloin and close with a thread, leaving the dish on the inside.
5. Secure with thread, making several turns around the tenderloin.
6. Then place the filled tenderloin in foil and close it, doing a roll.
7. Place it in a pot with enough water and cook over medium -high heat for 1 hour.
8. Remove from heat and carefully uncover the aluminum and cut into slices of 3 inches.
9. Serve over the fried plantains and decorate with avocado slices.

Note:

The tenderloin can be served with potatoes and other vegetables, or just a salad.
You can add sour sauces like plum, apple or tomato.