



INGREDIENTES:

1 Solomillo de cerdo

Tomillo en especias

Sal

ELABORACIÓN:

1. Calentar a fuego alto, la plancha o sartén de AMC.
2. Cuando esté a punto de poner la carne, (muy caliente)



echar el solomillo, aplastar un poquito con un tenedor y tapar.a

3. A los 2 ó 3 minutos, destapar si se suelta del fondo la carne, y darle la vuelta, volver a tapar y bajar el fuego un poco, 1 minuto y apagar el fuego.

4. Dejar tapado unos minutos que se terminen de hacer un poco por dentro y servir enseguida.

Sano, rápido, limpio, sin calorías, y riquíiiiisimo!

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □

