

*En plena glaciación lo mejor es un buen abrigo para el solomillo*  
**Solomillos con abrigo**

- Un solomillo de cerdo limpio y entero
- Una lámina fina de masa de hojaldre
- Ciruelas pasas - Media cebolla pequeña cruda
- Una manzana golden pequeña - Huevo batido



1

Se da unas vueltas al solomillo en la sartén a fuego medio-alto hasta que se consigue dorarlo un poco mientras se extiende el hojaldre sobre harina.



2

Sobre el hojaldre crudo se pone, en el centro, donde será un poco más fina la capa, una cama de ciruelas, cebolla muy picada y la manzana también muy picada.



3

Se coloca el solomillo sobre la cama y se cierra el abrigo de hojaldre con botones de masa. Se pinta de huevo y se mete a horno medio una media hora.

**Curiosidad**

Las ciruelas secas tienen grandes ventajas para los enfermos de arteriosclerosis, además de un suave efecto laxante.

**Valores Nutricionales**

Vitamina A  
Vitamina B6  
Potasio



**Sugerencias**

- El solomillo de cerdo se puede sustituir por lomo, pero quedará más seco.
- Una compota suave de manzana y un puré de patata con cebolla redondean el plato.