
Solomillo asado con salsa

Tiempo de preparación: 10 min. | Tiempo total para la receta: 1 h. y 15 min.

- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 1/2 cucharadita de pimienta negra, cantidad dividida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 punta de solomillo de res asado (sirloin tip) (3 lb / 1,3 kg)
- 3/4 taza de salsa para asar **Kraft** Original Barbecue Sauce, cantidad dividida
- 6 tazas de mezcla para ensalada de col (coleslaw)
- 1 taza de aderezo **Miracle Whip** Dressing
- 12 panecillos para sándwiches submarinos o de pan francés, con sus mitades separadas

1 PRECALIENTA la parrilla para el método de cocción indirecta calentando solamente uno de los lados a fuego medio y dejando los quemadores del otro lado apagados. Combina el chile en polvo, 1 cucharadita de la pimienta y el ajo en polvo; unta esto a la carne por todos lados. Coloca la carne sobre el lado que dejaste apagado; cierra la parrilla. Asa la carne sin darle vuelta durante 1 hora.

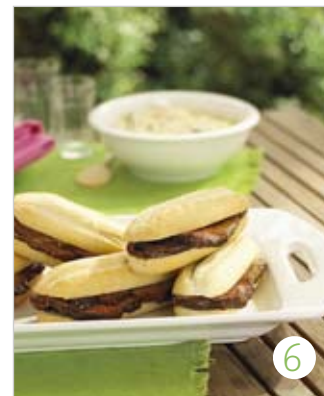
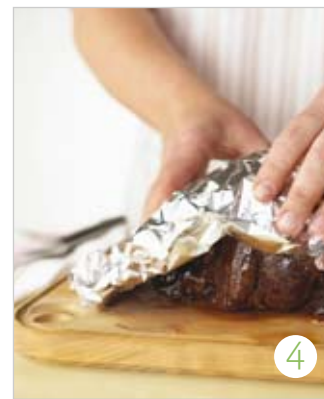
2 MEZCLA la ensalada de col con el aderezo y la 1/2 cucharadita restante de pimienta, mientras tanto.

3 ÚNTALE 1/4 de taza de la salsa para asar cuando la temperatura interna haya alcanzado los 140°F. Sigue asándola tapada durante 10 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 150°F.

4 LLEVA la carne a la tabla para cortar. Cúbrela con una hoja de papel de aluminio. Déjala reposar durante 10 minutos o hasta que la temperatura interna haya alcanzado los 160°F.


5 CORTA el asado a lo ancho de la fibra en rebanadas finas.

6 PON en un tazón grande la 1/2 taza restante de salsa para asar y la carne; revuelve la carne para recubrirla con la salsa. Con una cuchara colócala en los panecillos. Sirve los sándwiches de carne asada con la ensalada de col.



Rinde 12 porciones.

440 CAL., 13g GRASA (3,5g saturada),
65mg COLESTEROL, 910mg SODIO, 53g CARB.,
5g FIBRA, 16g AZÚCARES, 28g PROTEÍNA, 50% VALOR
DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 45% VD VIT. C,
15% VD CALCIO, 30% VD HIERRO

 Indica una receta, consejo o idea de Vida Sana.