



CORDERO CON NARANJA Y CILANTRO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1000 g de cordero, chuleta
- 500 g de naranja
- 20 g de salsa inglesa
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1500 ml de caldo de carne casero
- 250 g de zanahoria
- 250 g de judías verdes
- 5 g de cilantro fresco picado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Mezcla la ralladura y el zumo de 2 naranjas con la salsa inglesa. Riega las chuletas con esta mezcla y déjalas marinar durante 2 horas. Después, escúrrelas y reserva la marinada.
- Calienta el aceite y dora la carne, junto con el ajo laminado. Riega con la marinada y con el caldo de carne, deja que hierva y, a continuación, añade las zanahorias y las judías verdes, cortadas en tiras finas. Tápalas y déjalo cocinar a fuego lento, durante 30 minutos.
- Retira las chuletas y las verduras y reserva en una fuente precalentada. Hierve de nuevo el caldo, hasta obtener una salsa espesa. Añade el



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.5 g	Grasas 36.5 g
Kcal 543	Proteínas 35.7 g

cilantro y 1 naranja cortada en gajos
y condimenta. Sirve las chuletas
con las verduras y la salsa.