



CORDERO ENSOPADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 120 g de pan del día anterior
- 120 g de cebolla
- 1 rama de hierbabuena
- 3 dientes de ajo
- 400 g de zanahoria
- 800 g de cordero troceado
- 40 g de aceite de oliva
- 250 ml de vino blanco
- 2 g de pasta de pimentón
- 15 g de pulpa de tomate
- 5 g de almidón de maíz
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Corta los panecillos por la mitad; tuéstalos y resérvalos. Pica la cebolla y la hierbabuena; tritura el ajo. Condimenta el cordero con sal y pimienta.
- Calienta el aceite y dora la carne. Junta la cebolla, la hierbabuena, el ajo y la zanahoria; riégalo con el vino blanco. Añade la pasta de pimentón y la pulpa de tomate. Vierte agua hasta cubrir la carne; rectifica de sal y pimienta de ser necesario y deja que se cocine tapado durante 30 minutos.
- Deshace el almidón en un poco de agua y agrégalo a la preparación.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 22.3 g	Grasas 35.2 g
Kcal 558	Proteínas 26 g

Remueve y deja que se cocine.
Sirve en caliente junto con los
panecillos.