



CORDERO AL HORNO CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de silla de cordero
- 3 dientes de ajo
- 1 g de pimentón
- 5 g de mostaza
- 1 rama de romero
- 40 g de aceite de oliva
- 500 g de patata
- 250 ml de vino blanco
- 300 g de zanahoria
- 300 g de col de bruselas
- 300 g de coliflor
- 200 ml de caldo de carne
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Con un cuchillo afilado, retire el hueso de la silla de cordero cuidadosamente, para no separar las piezas. Frote la carne con los ajos, el pimentón, la mostaza, la sal y la pimienta. Coloque la ramita de romero en el medio de la carne. Enróllala y ácala con un hilo de cocina.
- Coloca la carne en una fuente de horno y riégala con el aceite. Coloca las patatas cortadas en cuartos alrededor. Lleva al horno durante 30-40 minutos, a una temperatura de 220°C. De vez en



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 23.5 g	Grasas 59.9 g
Kcal 807	Proteínas 31 g

cuando, riégala con el vino blanco para que no se seque.

- Mientras tanto, Cocina las verduras al vapor. Finalmente retira la carne, elimina el hilo de cocina y córtala en rodajas. Añádele a la salsa que ha quedado en la fuente el caldo de carne, deja que hierva. Sirve la carne cortada, las verduras, las patatas y rocía todo con la salsa.