CORDERO CON HIGOS Y MANZANA AL TÉ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de cordero troceado
- 100 ml de zumo de manzana
- 120 g de higos secos
- 20 g de té de jazmín
- 1 unidad de cebolla
- 2 unidades de manzana
- 20 g de miel
- 20 g de harina para rebozar
- 40 g de aceite de oliva
- hierbabuena picada
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Hierve 2 tazas de agua y añade el té. Deja infusionar durante 4 minutos, cuélalo y viértelo sobre los higos. Deja marinar 1 hora para que se hidraten.
- Pica la cebolla, el ajo y la hierba buena . Añade 1 cucharada de aceite y pincela el cordero con ésta mezcla.
- Salpimienta los trozos de cordero y pásalos por harina. Marca los trozos de cordero en una cazuela de barro untada previamente con el resto del aceite.
- Añade las manzanas picadas, los higos escurridos y la miel. Cocina 5 minutos más a fuego lento y con la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 38.9 g	Grasas 34.6 g
Kcal 588	Proteinas 25.5 g

cazuela tapada. Incorpora el zumo de manzana y el té , tapa nuevamente y continúa la cocción 40 minutos más a fuego lento.
- Deja reposar 5 minutos antes de servir.