

# Cordero con lentejas y plátano

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Caldo De Vegetales:** 1 L

**Pierna de cordero:** 5 Unidad

**Tomillo:** 2 Ramas

**Aceite De Oliva:** 1/4 Taza

**Sal y pimienta negra:** A gusto

**Vino Tinto:** 1/2 L

**Laurel:** 3 Hojas

**Apio:** 2 Ramas

**Zanahorias:** 3 Unidades

## Lentejas

**Ralladura de naranja:** 2 Unidades

**Banana:** 1 Unidad

**Lentejas:** 200 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Jugo de Naranja:** 2 Unidades

## Salsa

**Cebolla:** 1 Unidad

**Espinaca:** 2 Paquete

**Tomillo:** 2 Ramas

**Vino Tinto:** 1 Taza

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Queso Parmesano:** 3 cdas.

**Sal y Pimienta:** A gusto

## Varios

**Perejil:** Cantidad necesaria

**Ciboulette:** Cantidad necesaria

**Queso Parmesano Rallado:** A gusto

## Preparación de la Receta

- Corte la carne de **cordero** en cubos.

- Pele y corte la *cebolla* en cubos pequeños.
- Corte el *apio* en cubos pequeños.
- Pele y corte la *zanahoria* en cubos pequeños.
- Deshoje el *tomillo*.
- En una sartén con aceite de oliva rehogue la *cebolla*.
- Agregue la carne y el *tomillo* deje sellar, condimente con sal y pimienta.
- Desglace con el caldo de vegetales, deje reducir y añada el vino tinto, deje evaporar el alcohol y agregue el *laurel*, la *zanahoria* y el *apio*.
- Cocine a fuego medio.

## Lentejas

- Remoje las lentejas por dos horas.
- En una olla coloque las lentejas junto con el agua de remojo a cocinar.
- Agregue el *jugo de naranja*
- Tape la olla y cocine por 15 minutos aproximadamente.
- Al momento de servir pele y corte la *banana* en cubos pequeños.

## Espinacas

- Corte la *espinaca* en juliana.
- En una olla con abundante agua hirviendo salada, blanquee la *espinaca* por 1 minuto, retire y pase por agua fría.
- Pele y corte la *cebolla* en cubos pequeños.
- Deshoje el *tomillo*.
- En una sartén con aceite de oliva, rehogue la *cebolla*.
- Desglace con vino tinto, deje evaporar el alcohol y agregue el *tomillo*, la *espinaca* y el queso parmesano, sal y pimienta.
- Deje reducir.

## Presentación

- En un plato sirva el *cordero*, las lentejas espolvoreadas con *banana* y ralladura de naranjas y la *espinaca*, espolvoreada con queso parmesano.
- Rocíe con la salsa de *cordero* y decore con *perejil* y *ciboulette*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/cordero-con-lentejas-y-platano>