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