

Cordero a la Menta

El **cordero** es una **carne roja grasa**, por lo que hay que **consumirla esporádicamente** y retirar toda la grasa posible. Esta receta está elaborada con el costillar del cordero al que se ha **retirado toda la grasa visible**, pero también queda estupenda con chuletas de pierna (es la parte menos grasa del animal y más rápido de elaborar, las asas en la sartén y luego sólo añades la salsa de menta al darles la vuelta).

INGREDIENTES:

- 300g Costillar de cordero o 250g Chuletas de pierna
- 1-2 Dientes de ajo
- ½ Cucharadita tomillo seco
- c/s Pimienta negra molida (opcional)
- 8 Cucharadas menta o hierbabuena
- 2 Cucharadas agua caliente
- 2 Cucharadas de vinagre de vino blanco o de manzana.
- Gotas sacarina líquida (opcional)
- 1 Cucharada aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Elaborar la salsa de menta: picar la menta, añadir las dos cucharadas de agua caliente (así se mantendrá verde la menta), el vinagre y unas gotas de sacarina si utilizas. Dejar reposar hasta que se utilicen.
2. Precalentar el horno a 220°C
3. Machacar los ajos con un poco de sal y añadir el aceite.
4. Sazonar el cordero con la pimienta, tomillo y el aceite de ajo.
5. Dorar la carne a fuego vivo en una sartén y meter al horno con la mitad de la salsa de menta por encima. Hornear 10-12 minutos o hasta que esté hecha pero un poco sonrosada por dentro.
6. Servir con el resto de la salsa de menta por encima.