

Recetas de cordero

Chuletas de cordero a la parrilla, chips de vegetales crujientes y Dip

Berenjenas asadas con relleno de cordero

Chuletas de cordero a la parrilla con ensalada de berenjena

Caña de cordero cocida a fuego lento

Pierna de cordero asada con ensalada fresca y aderezo de naranja

Brochetas de cordero

Tagine de cordero con cuscús de coliflor

Jarrete de Cordero estofado con salteado de col rizada

Filete de lomo de cordero y ensalada de camote con aderezo de semilla de calabaza

Brochetas de cordero con salsa de menta

Filetes de hamburguesa de cordero con mayonesa de pimiento

Moussaka de cordero con cubierta de camote

Albóndigas de cordero en salsa de granada con guarnición de coliflor y chabacano

Jarrete de Cordero estofado con salsa de zarzamora

Caña de cordero asada glaseada con reducción de tomate y chile

Cordero a la parrilla con glaseado de azúcar de coco

Caña de Cordero estofada con hierbas

Filetes de lomo de cordero con costra de pimienta y puré de verduras de raíz

Caña de cordero asada con hierbas

Cordero asado y bocaditos de verduras

Cordero cocido a fuego lento con puré de camote

Hamburguesas de portobello y cordero

Bistec a la parrilla con salsa de ajo, pepino a la parrilla y ensalada de puerro

Chuletas de cordero a la parrilla con chips de vegetales crujientes y dip

Ingredientes

Para la marinada

- 2 dientes de ajo, triturados
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 12 chuletas de cordero, corte francés

Para los chips de vegetales

- 1 camote grande, pelado y en rodajas muy finas
- 1 nabo mediano, pelado y en rodajas muy finas
- 1 remolacha mediana, pelada y en rodajas muy finas
- 1 zanahoria grande, pelada y en rodajas muy finas
- Aceite de oliva, cantidad necesaria

Para el dip

- 1 taza de mayonesa casera
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones

En un tazón mediano, combina el ajo, orégano seco, jugo de limón y aceite de oliva. Coloca las chuletas de cordero en el tazón, mezcla y deja que la marinada cubra todos los lados de las chuletas. Tapa el tazón y déjalo marinar por lo menos 30 minutos antes de hornear.

Precalienta un horno con ventilador a 190° grados Centígrados / 375 ° Fahrenheit.

Precalienta una parrilla a fuego medio.

Prepara el dip para los chips de vegetales. En un tazón pequeño, combina la mayonesa, jugo de limón, comino, pimentón, pimienta en grano machacada y miel, mezcla bien para combinar todos los sabores y luego reserva.

Preparar dos placas para hornear para los chips de vegetales. Coloca rejillas en cada placa.

Coloca las verduras en rodajas finas en una sola capa en las rejillas, teniendo cuidado de que las remolachas no manchen a las otras verduras. Rocía aceite de oliva sobre las verduras y hornea durante 15 a 20 minutos o hasta que estén crujientes y doradas, voltéalas una vez para una cocción uniforme.

Ahora, sube el fuego de la parrilla a alto. Asa las chuletas de cordero de 2 a 3 minutos de cada lado hasta que estén ligeramente carbonizadas pero todavía rosadas en el centro o hasta tu punto de cocción preferido. Coloca las chuletas de cordero en una bandeja para hornear, cúbreelas con papel de aluminio y mantenlas calientes dentro del horno a fuego lento, hasta que todo esté asado. Sirve las chuletas de cordero a la parrilla, con tu salsa favorita para cordero y con los chips crujientes de vegetales con el dip a un lado.

Rinde

4 a 6

Berenjenas asadas con relleno de cordero

Ingredientes

- 2 berenjenas medianas-grandes
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 2 dientes de ajo, triturados
- 1 libra (o 450 gramos) de carne de cordero molida
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados
- 1/2 cucharadita de canela
- 6 tomates – 4 picados y
2 en rodajas finas y sin semillas

Instrucciones

Precalienta un horno con ventilador a 190° grados Centígrados / 375 ° Fahrenheit.

Prepara las berenjenas. Corta las berenjenas por la mitad, longitudinalmente, dejando el cabo para una buena presentación. Saca la pulpa de las berenjenas, dejando aproximadamente 1 centímetro del borde y luego córtala en cubitos y reserva. Pincela aceite de oliva, aproximadamente 1/2 cucharadita sobre cada rebanada de berenjena. Coloca las berenjenas en una bandeja para hornear y cúbre las con papel de aluminio; luego hornéalas durante unos 30 minutos.

En una sartén mediana, calienta el aceite de oliva restante a fuego medio alto. Saltea la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, luego añade la pulpa de la berenjena y cocina hasta que esté suave, unos 3 a 4 minutos y reserva.

En la misma sartén, añade la carne de cordero picada y cocina hasta que esté bien dorada. Agrega el orégano, comino, pimienta en grano machacada, la canela y los tomates picados y deja cocinar unos 2 minutos. Luego agrega las berenjenas cocidas y deja cocinar la mezcla durante unos 5 minutos, revolviendo regularmente. Luego rellenar con la mezcla las cáscaras de berenjena al horno. Cubre las berenjenas con el tomate en rodajas y hornea durante 30 minutos. Sirve mientras esté caliente.

Chuletas de cordero a la parrilla con ensalada de berenjena

Ingredientes

1 limón, jugo
2 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, machacados
1 cucharadita de tomillo
1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados
1 berenjena mediana-grande, finamente rebanada longitudinalmente
4 piezas de chuletas de cordero
1 tomate grande, rebanado fino y sin semillas
1/2 taza de rúcula
1/2 taza de lechuga romana, rebanada

Instrucciones

En un tazón mediano, mezcla el jugo de limón, aceite de oliva, ajo machacado, tomillo y pimienta en grano machacada. Agrega las chuletas de cordero y las berenjenas en rodajas a la mezcla, revuelve, cubre el recipiente y deja macerar durante al menos 1 hora en el refrigerador.

Precalienta la plancha a fuego medio alto. Cocina las berenjenas primero, 2 minutos de cada lado y deja que se enfrien. Luego, cocina las chuletas de cordero en la plancha unos 5 minutos de cada lado o hasta tu punto de cocción preferido.

En un tazón mediano, mezcla la rúcula y lechuga romana con las berenjenas asadas y pon aproximadamente un puñado de la mezcla en cada plato. Decora la ensalada con tomate en rodajas y luego coloca 2 piezas de chuletas de cordero en cada plato y sirve.

Caña de cordero cocida a fuego lento

Ingredientes

- 4 piezas de caña de cordero de 0.7 libras (unos 300 gramos), corte francés
- 1/2 limón, jugo
- 1 cucharada de granos de pimienta negra, machacados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas grandes, finamente rebanadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de romero fresco, picado
- 1 taza de caldo de carne
- 1 lata (16 onzas o 1 libra o unos 450 gramos) de tomate cocido en cubos

Instrucciones

En un tazón mediano, sazona la caña del cordero con jugo de limón y luego frótala con los granos de pimienta machacados, tapa el recipiente y déjala marinar durante al menos 1 hora en el refrigerador.

Pon el aceite de oliva en una sartén de tamaño mediano y calienta el aceite a fuego medio alto. Dora la caña en el aceite caliente hasta que los lados estén dorados y luego resérvala.

En la misma sartén, saltea la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados. Y luego agrega el tomillo y el romero y cocina otros 2 a 3 minutos, revolviendo regularmente. Transfiere la mezcla cocida al fondo de una olla de cocción lenta. Después, mantén la sartén caliente a fuego bajo. Coloca la caña del cordero encima de las cebollas, con los huesos hacia arriba.

Desglasa la sartén con el caldo de carne y raspa los lados y el fondo de la olla para que todos los sabores se combinen. Déjalo cocer durante aproximadamente 1 minuto y luego agrega los tomates en conserva. Deja cocinar la salsa de 2 a 3 minutos o hasta que esté caliente.

Vierte la salsa en la olla y deja que el cordero se cocine durante 8 horas a fuego lento.

Precalienta el horno con ventilador a fuego bajo.

Antes de servir, retira la caña del cordero de la olla y colócala en una bandeja. Cubre con papel de aluminio y mantenla caliente en el horno. Ahora, pasa la salsa de la olla de cocción lenta a una cacerola mediana y deja cocinar a fuego alto para reducirla; cocina hasta que se espese, revolviendo regularmente.

Sirve la caña de cordero caliente con la salsa por encima.

Pierna de cordero asada con ensalada fresca y aderezo de naranja

Ingredientes

Para sazonar el cordero

- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de granos de pimienta negra, machacados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de coriandro molido
- 3.3 libras (o 1,5 kilos) de pierna de cordero entera, cortada
- 8 dientes de ajo, machacados
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Para la salsa de naranja

- 1 naranja de tamaño medio, jugo
- 1/2 cucharadita de miel
- 1/4 cucharadita de pimienta de tierra molida
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- 4 zanahorias pequeñas, peladas y finamente rebanadas
- 1 pepino mediano, en rodajas
- 1 pimiento verde grande, cortado en tiras
- 1 taza de hojas de menta fresca
- 2 tazas de rúcula

Instrucciones

Precalienta un horno de convección a 230 ° grados Celsius / 450° grados Fahrenheit.

Prepara una bandeja para horno con una parrilla para asar encima y reserva.

Prepara primero el aderezo para la ensalada. En un tazón pequeño, combina el jugo de naranja, miel, granos de pimienta negra, canela y aceite de oliva. Coloca el aderezo mezclado en una botella esterilizada. Coloca la tapa firmemente y reserva para dejar que los sabores se impregnen.

En un tazón pequeño, combina el tomillo, romero, pimienta en grano machacada, comino y cilantro y luego reserva. Haz pequeños cortes en la pierna de cordero y rellénalos con trozos de ajo machacado. Frota la mezcla de hierbas y especias por toda la pierna de cordero y luego cúbreala con plástico transparente, envuélvela bien y marina el cordero en el refrigerador durante por lo menos una hora. Luego, quita el plástico que cubre la pierna de cordero y frótala con aceite de oliva. Cubre la pierna perfectamente con 2 capas de papel de aluminio. Colócala en la bandeja para hornear, agrega aproximadamente 1 taza de agua en la bandeja y ponla en el horno e inmediatamente baja el fuego a 180° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit. Deja asar el cordero en el horno durante 3½ horas o hasta que la carne esté tierna y se separe del hueso. Retira la pierna de cordero del horno y déjala reposar durante 10 minutos.

Mientras el cordero está reposando, en un tazón mediano mezcla las zanahorias en rodajas, pepino, pimiento, rúcula y hojas de menta. Rocía el aderezo preparado en la ensalada y separa en porciones en los platos. Luego corta la pierna de cordero y coloca ⅓ de libra (unos 135 gramos) de carne en cada plato y sirve.

Brochetas de cordero

Ingredientes

1 libra (unos 450 gramos) de menudos de cordero –
una mezcla de riñones de cordero,
corazón e hígado, cortados en trozos de 2.5 cm
1 cucharada de romero picado
1/2 libra (unos 225 gramos) de pierna de cordero,
cortado en trozos de 2.5 cm
1/2 libra (unos 225 gramos) de paletilla de cordero,
cortado en trozos de 2.5 cm
1 cucharada de tomillo picado
8 tomates cherry
8 rebanadas de salchicha orgánica de pastoreo
1/2 taza de aceite de oliva
1 taza de hojas de menta picadas
1/2 taza de hojas de albahaca fresca, picadas
1 taza de rúcula
1 taza de lechuga coss
2 cucharaditas de nueces trituras

Para la marinada

1 cebolla grande rallada
4 dientes de ajo rallados
1/2 cucharada de granos de
pimienta negra, machacados
1 limón, jugo
1/2 taza de aceite de oliva

Instrucciones

Coloca los menudos de cordero y el romero en un tazón pequeño y reserva. En otro tazón, combina la pierna y el hombro, mezcla con el tomillo picado y reserva.

En un tazón pequeño combina la cebolla, ajo, pimienta en grano machacada, jugo de limón y aceite de oliva. Mezcla bien y pon la mitad de la marinada en el tazón de los menudos y la otra mitad en el de la pierna y el hombro. Mezcla bien las carnes y tapa cada tazón. Deja marinar las carnes en el refrigerador durante al menos 4 horas o mejor toda la noche.

Precalienta una parrilla o una plancha a fuego alto.

Con 8 pinchos, coloca 2 piezas de la pierna y el hombro en cada uno y 1 rodaja de salchicha, doblados como una rosa y luego inserta unos trozos de menudos en cada uno de los pinchos y un tomate cherry en el extremo. Asa las brochetas en lotes, durante 7 a 10 minutos, dándolas vuelta cada 2 a 3 minutos para que se cocinen uniformemente. Ásalas hasta que se doren o hasta tu punto de cocción deseado. Al asar, pincela las brochetas con un poco de aceite de oliva para evitar que se sequen.

Mientras se asan las brochetas, mezcla las hojas de menta, albahaca, rúcula, lechuga coss y nueces y luego divide la ensalada en porciones en los platos y coloca 2 brochetas en cada uno y sirve.

Tagine de cordero con cuscús de coliflor

Ingredientes

Para la marinada

- 2 dientes de ajo rallados
- 1/2 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharada de jengibre, rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2.2 libras (1 kilogramo) de paletilla de cordero, cortada en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas grandes picadas
- 1 rama de canela
- 1½ cucharada de ras el hanout (mezcla de especias marroquíes)
- 1 lata (16 onzas o 1 libra o unos 450 gramos) de tomate cocido en cubos
- 2 tazas de caldo de carne
- 1 cucharada de miel

- 1 taza de chabacanos secos, picados

- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí, tostadas

Para el cuscús de coliflor

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1½ naranja, sólo la ralladura
- 1/2 taza de pasas, picadas
- 2 cucharaditas de paprika ahumada (pimentón)
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 taza de jugo de naranja
- 50 gramos de ghee
- 2 tazas de coliflor, picada
- 2 cucharadas de cilantro, picado (opcional)

Instrucciones

En un tazón mediano, combina el ajo, cúrcuma, jengibre y 2 cucharadas de aceite de oliva. Añade el cordero y mezcla hasta que quede bien cubierto. Cubre y dejar marinar en el refrigerador durante 1 hora.

Calienta el aceite de oliva en una cazuela a fuego medio alto y luego dora la paletilla de cordero, en lotes, de 2 a 3 minutos hasta que se dore bien por todos lados; reserva.

En la misma cazuela, saltea la cebolla, deja cocinar por unos 5 minutos o hasta que se ablande, revolviendo de vez en cuando. Añade la canela y el ras el hanout y luego vuelve a colocar el cordero en la cazuela y mezcla suavemente para cubrirlo con las especias. Añade los tomates en conserva, caldo de carne y la miel. Aumenta el calor a medio-alto, lleva la salsa a ebullición, baja el fuego a fuego lento y cocina durante 45 minutos, parcialmente tapado.

Después de 45 minutos, destapa la cazuela y deja cocer a fuego lento otros 30 minutos, revolviendo de vez en cuando; luego añade los chabacanos y cocina a a fuego lento otros 10 a 15 minutos o hasta que el cordero esté tierno y la salsa espese. Apaga el fuego y reserva.

Para el cuscús de coliflor, calienta el aceite en una sartén mediana a fuego bajo y saltea las cebollas, ralladura de naranja, pasas de Corinto, paprika ahumada (pimentón) y el comino. Cocina unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, o hasta que las cebollas estén suaves, añade el jugo de naranja y lleva a ebullición. Agrega la coliflor y deja cocer durante aproximadamente 1 minuto. Apaga el fuego, tapa la olla y déjala reposar durante 5 minutos. Esponja la coliflor con un tenedor.

Sirve el tagine espolvoreado con semillas de ajonjolí tostado por encima junto con el cuscús de coliflor.

Caña de Cordero estofada con salteado de col rizada

Ingredientes

1/2 cucharada de pimienta negra molida
5.5 libras (2,5 kilos) caña de cordero
2 cucharadas de aceite de oliva
2 libras (900 gramos) de chalotes pelados y
finamente picados
3 dientes de ajo, rebanados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de clavo molido
1 pieza de jengibre mediana, rallada
1 pizca de nuez moscada recién molida
1 naranja, la piel solamente, o 2 a 3 tiras
de cáscara de naranja seca

agua, cantidad necesaria
1 taza de dátiles, sin hueso
vinagre balsámico a gusto

Para la col rizada salteada

1 manojo grande de col rizada
3 rodajas de tocino (sin nitritos) en cubos
1 diente de ajo, finamente rebanado
1 chile, finamente picado

Instrucciones

Precalienta un horno con ventilador a 200° grados Centígrados / 390° Fahrenheit.

En un tazón mediano, sazona la caña del cordero con pimienta molida y reserva.

En una sartén mediana, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-bajo. Añade la chalota y el ajo y deja sudar durante unos 4 minutos. Transfiere los chalotes cocidos a una fuente refractaria grande y reserva.

En la misma sartén, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto y dorar la caña de cordero, en tandas, hasta que todo esté bien dorado. Coloca la caña dorada sobre los chalotes cocidos en el refractario, luego agrega el clavo de olor, jengibre, cáscara de naranja y nuez moscada y cubre con unos 2 a 3 centímetros de agua.

Coloca el refractario en el horno y después de 15 minutos baja el fuego a 140° grados Celsius / 280° grados Fahrenheit y déjalo cocinar durante 2½ horas (dependiendo del tamaño de los huesos) o hasta que la carne esté apenas tierna, verificando el nivel de la salsa de vez en cuando y añadiendo más agua si es necesario. Prueba y sazona la salsa y luego agrega los dátiles y el vinagre balsámico y continúa la cocción durante otros 30 minutos o hasta que los dátiles estén hinchados y la carne esté tierna pero no se separe de los huesos.

Mientras se hornea el cordero, prepara una olla de agua y déjala hervir a fuego fuerte. Blanquea la col rizada de 3 a 4 minutos y luego escurre bien.

Calienta una sartén mediana a fuego medio-alto y añade el tocino. Deja que la grasa sude del tocino y luego añade el ajo. Cocina el tocino y el ajo hasta que estén ligeramente dorados. Apaga el fuego y agrega el chile, la col blanqueada y revuelve para combinar.

Saca la caña del cordero del horno y retira el exceso de grasa de la superficie. Sirve la caña de cordero con algunos dátiles, la salsa y el salteado de col rosada.

Filete de lomo de cordero y ensalada de camote

Ingredientes

2/3 libra (300 gramos) de camote,
hervido, pelado y en rodajas
2 cucharadas de orégano seco
2 a 3 cucharadas de aceite de oliva
2 piezas de chuletas de lomo de cordero de
1/2 libra (unos 200 gramos)
1 cucharadita de granos de
pimienta negra, machacados
1 cucharada de cebollines, finamente rebanados
1 taza de brócoli, blanqueado
2 tazas de ensalada verde
10 rábanos pequeños, finamente rebanados

Para el aderezo de semilla de calabaza

2 cucharadas de semillas de calabaza
2 cucharadas de vinagre de sidra
4 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

En un tazón pequeño, combina las semillas de calabaza, vinagre y aceite de oliva utilizando un batidor y luego pasa el aderezo mezclado a una botella esterilizada. Coloca la tapa firmemente y reserva para dejar que los sabores se impregnen.

Coloca aceite de oliva en una sartén de tamaño mediano a fuego medio alto. Coloca el camote en la sartén y luego el orégano y deja cocinar unos 12 a 15 minutos o hasta que el camote esté bien dorado de ambos lados. Retira y escurrir los camotes en toallas de papel y reserva.

Precalienta una plancha. Sazona los filetes de lomo de cordero con sal y pimienta a gusto y luego pon unas gotas de aceite sobre la plancha. Dora y cocina el cordero hasta tu punto de cocción deseado: retira los filetes de la plancha, déjalos reposar unos 10 minutos y luego córtalos en tiras.

En un tazón mediano, mezcla los camotes, cebollas, brócoli blanqueado, lechugas y los rábanos en rodajas. Rocía el aderezo de semilla de calabaza en la ensalada y sirve en un plato junto con la carne en rodajas y un poco más de aderezo a un lado.

Brochetas de cordero con salsa de menta

Ingredientes

Para el dip

- 1 taza de mayonesa casera
- 1 cucharada de hojas de menta fresca, picadas
- 1 pepino mediano, rallado
- 1 limón, cortado en 6 gajos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimienta negra molida

Para la marinada del cordero

- 1 puñado de hojas de ajo silvestre, en trozos o
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra, enteros
- cáscara finamente rallada de 1 limón
- 1/3 taza de aceite de oliva

- 1.3 libras (o 600 gramos) de filete de lomo de cordero cortado en trozos de 5 centímetros
- 2 cebollas moradas grandes, peladas y cortadas en 6 cubos grandes
- 1 taza de tomates cherry

Instrucciones

Prepara primero el dip. Usando un lienzo, coloca el pepino rallado y exprime la mayor parte del líquido y luego colócalo en un tazón. Luego agrega la mayonesa, hojas de menta, jugo de 2 gajos de limón y 2 cucharadas de aceite de oliva y condimenta con pimienta a gusto. Reserva la mezcla para dejar que los sabores se impregnen.

En un mortero, combina las hojas de ajo silvestre o los dientes de ajo (si no encuentras las hojas de ajo silvestre) con las semillas de hinojo y pimienta negra y machaca la mezcla hasta combinar todo bien. Pasa la mezcla machacada a un tazón mediano y añade la ralladura de limón y aproximadamente $\frac{1}{3}$ taza de aceite de oliva. Pon la carne de cordero, cebollas y tomates cherry y mezcla ligeramente hasta que esté bien cubierta. Cubre el tazón y luego marina en el refrigerador durante al menos 1 hora. Usando 8 pinchos, inserta el cordero, las cebollas y tomates cherry en los pinchos de madera, alternando el orden.

Precalienta una parrilla a fuego alto.

Asa las brochetas, volteándolas de vez en cuando, durante unos 7 minutos o hasta que estén doradas o uniformemente cocidas por todos lados. Sirve las brochetas con un chorrito del aceite de oliva restante, un gajo de limón y el dip de menta a un lado.

Filetes de hamburguesa de cordero con mayonesa de chile

Ingredientes

Para la hamburguesa de cordero

- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 2 cucharadas de cebolla, rallada
- 4 dientes de ajo, triturados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de coriandro molido
- 1 cucharadita cúrcuma molida
- 1/4 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados
- 1 libra (450 gramos) carne magra de cordero molida
- 1 taza de aceite de oliva

Para la salsa

- 1 pimiento rojo mediano
- 1/2 taza de mayonesa casera
- 1/2 cucharadita de chile rojo, finamente picado
- 2 dientes de ajo, triturados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de coriandro molido
- 2 tazas de rúcula
- 1 taza de lechuga coss

Instrucciones

En un tazón mediano, combina el cilantro, la cebolla y el ajo, comino, cilantro, cúrcuma y pimienta negra machacada y mezcla bien. Luego añade el cordero, mezcle muy bien para combinar los sabores y forma con la carne hamburguesas oblongas.

Precalienta una plancha a fuego medio-alto y distribuye un poco de aceite de oliva sobre la plancha. Coloca las hamburguesas en la sartén con espacio en el medio y cocínalas unos 10 minutos o hasta tu punto de cocción preferido, da vuelta las hamburguesas de vez en cuando para dorarlas por ambos lados.

Mientras se cocinan los filetes de hamburguesa, prepara la mayonesa. Cocina el chile rojo sobre el fuego hasta que la piel esté carbonizada. Inmediatamente cubre el chile con envoltura de plástico transparente y deja reposar unos 5 minutos. Quita el plástico y quítale la piel. Abre el chile, quita las semillas y luego córtalo en cubos pequeños y ponlos en un tazón.

Pon la mayonesa, el ajo picado, el chile rojo, comino y cilantro en el tazón del chile, mezcla bien y reserva.

En un tazón pequeño, mezcla la rúcula y la lechuga y divide en 4 platos. Sirve los filetes de hamburguesa de cordero en la cama de lechuga con la salsa al lado.

Moussaka de cordero con cubierta de camote

Ingredientes

Para la cubierta

2 tazas de camote, picado toscamente
1 cucharadita de páprika
1/3 taza de leche de almendras
1 yema de huevo, batida

Para la salsa

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1/2 taza de chalotes, picados
1/2 libra (unos 200 gramos) de
carne de cordero molida

4 tomates grandes, picados
2 cucharadas de pasta de tomate
1 taza de caldo de carne
2 cucharadas de perejil fresco, picado
1 cucharada de jarabe de granada
1 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1 berenjena mediana-grande, finamente
rebanada transversalmente
2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

Precalienta un horno con ventilador a 220° grados Centígrados / 425° grados Fahrenheit.

Hierve agua en una cacerola mediana. Coloca el camote en la cacerola y deja que se cocine hasta que esté tierno, unos 10 a 15 minutos. Escurre toda el agua y luego haz un puré con los camotes. Sazónalo con pimentón y añade la leche de almendras, dejando sólo 1 cucharada para pincelar. Reserva el puré de camote hasta que se necesite.

Calienta una sartén mediana a fuego medio alto. Añade el aceite de oliva y saltea los chalotes hasta que se ablanden, unos 2 minutos. Luego agrega la carne de cordero molida y cocina hasta que el cordero esté ligeramente dorado, durante unos 5 minutos. Pasa el cordero cocido a un colador y escurre el exceso de grasa. Limpia la sartén y vuelve a poner el cordero cocido a fuego medio-alto. Añade los tomates picados y deja que se cocine unos 3 minutos y luego agrega la pasta de tomate y deja cocinar 1 minuto, revolviendo regularmente. Agrega el caldo de carne y llévalo a ebullición, luego reduce el calor a fuego lento y cocina hasta que los tomates estén suaves, unos 10 minutos. Agrega el perejil, jarabe de granada, canela y pimienta y mezcla muy bien los ingredientes. Deja que se cocine unos cinco minutos o hasta que la mezcla haya formado una salsa espesa.

Mientras se cocina la salsa, calienta una sartén a fuego medio-alto. Rocía las berenjenas finamente rebanadas con aceite de oliva y sella las berenjenas 1 minuto de cada lado o hasta que estén doradas, luego resérvalas.

Arma la moussaka. Toma 4 moldes medianos para horno y coloca una cucharada de salsa en el fondo de cada uno. Luego dispón 2 a 3 rebanadas de berenjena sobre la salsa y repite el proceso hasta llenar 2/3 de los moldes.

Añade la cucharada restante de leche de almendras con la yema de huevo y mezcla bien. Cubre la moussaka con el puré de camote y pincela la superficie con la mezcla de yema de huevo. Hornea la moussaka de 15 a 20 minutos o hasta que la cubierta de camote esté dorada. Sirve mientras esté caliente.

Albóndigas de cordero en salsa de granada con guarnición de coliflor y chabacano

Ingredientes

Para las albóndigas

2 libras (900 gramos) de carne de cordero molida
1 cebolla mediana, picada
8 dientes de ajo, triturados
2 cucharadas de hojas de perejil, picadas
1 taza de harina de almendra
1 huevo grande
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de coriandro molido
1/8 cucharadita de pimienta inglesa molida
1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados

1 cucharadita de leche de almendras
1/4 taza de aceite de oliva

Para la salsa de granada

1/2 taza de jarabe de granada
1/4 de taza de vinagre balsámico
1 cebolla pequeña, rallada
1 lata (16 onzas o 1 libra o 450 gramos) de tomate triturado
1 cucharadita de chile ancho molido
1/8 de cucharadita de páprika
1/2 cucharadita canela
1/2 cucharadita de cardamomo molido
1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados

Para las guarniciones de coliflor y chabacano

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, picada
4 tazas de floretes de coliflor, picados
1/2 taza de chabacanos secos, picados
1 taza de caldo de pollo
1 cucharadita de hojas de perejil, picadas
2 tazas de rúcula

Instrucciones

En un tazón grande, combina la carne de cordero molida, cebolla, ajo, perejil, harina de almendra, huevo, comino molido, cilantro y pimienta inglesa, pimienta negra en grano y la leche de almendras. Mezcla todos los ingredientes muy bien para mezclar los sabores. Forma las albóndigas según tu tamaño preferido y reserva.

Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y añade el aceite de oliva. Pon las albóndigas en la sartén y cocina hasta que los lados estén bien dorados. Coloca las albóndigas cocidas en un plato con servilletas de papel para drenar el exceso de aceite y luego resérvalas.

Retira la mayor parte del aceite de la sartén y vuelve a ponerla a fuego medio-alto. Añade las cebollas y saltea durante 2 minutos o hasta que estén suaves y luego agrega el vinagre balsámico para desglasar la sartén. Raspa el fondo y los lados de la sartén para aprovechar al máximo los sabores y agrega el jarabe de granada. Cocina la mezcla hasta que el líquido se reduzca a la mitad y se haya espesado. Añade el tomate triturado, azúcar morena, chile ancho molido, pimentón, canela y cardamomo y luego condimenta con pimienta en grano machacada a gusto. Pon la salsa a hervir y coloca las albóndigas cocidas en la sartén. Baja el fuego a fuego lento y tapa parcialmente la sartén y luego deja cocinar durante 40 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Antes de que se termine de cocinar el guiso de albóndigas, prepara las guarniciones de coliflor y chabacano.

Calienta una sartén mediana a fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Pon las cebollas en la sartén y saltea hasta que estén tiernas, unos 2 minutos y luego añade la coliflor y los chabacanos. Revuelve la mezcla y agrega el caldo de pollo. Lleva el caldo a ebullición y luego cócalo a fuego lento durante 5 a 8 minutos. Sazona la mezcla de coliflor con pimienta a gusto y luego apaga el fuego.

Espolvorea el perejil picado por encima y mezcla bien.

Sirve las albóndigas con la salsa de granada en un plato con una cama de 1/4 taza de rúcula y la mezcla de coliflor y chabacano a los lados.

Caña de Cordero estofada con salsa de zarzamora

Ingredientes

Para el sazónador de especias

- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de orégano molido
- 1/2 cucharadita de chipotle molido
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo molido
- 1/2 cucharadita de coriandro molido
- 1/2 cucharadita de tomillo molido
- 1/2 cucharadita de mejorana molida
- 1/2 cucharadita de semillas de apio molidas
- 1/2 cucharadita de menta seca molida

- 2.2 libras (1 kilo), de caña de cordero entera, recortada
- aceite de oliva
- 2 chalotes pequeños, picados
- 6 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria grande, cortada en cubos
- 1 tallo de apio, picado
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de hojas de menta fresca, picadas
- 1 hoja de laurel
- 5 clavos de olor enteros
- 1 anís estrellado
- 1/4 cucharadita de granos de pimienta negra
- 5 vainas de cardamomo, abiertas
- 2 tazas de zarzamoras, sin semillas y hechas puré

Instrucciones

Prepara el sazónador de especias. En un tazón pequeño, combina la pimienta molida, orégano, chipotle, hinojo, cilantro, tomillo, mejorana, semillas de apio y menta seca. Frota la mezcla en toda la caña de cordero y reserva.

Precalienta un horno con ventilador a 190° grados Centígrados / 375 ° Fahrenheit.

Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite de oliva. Dora la caña de cordero en la sartén y déjala cocinar hasta que todas las partes estén bien doradas y luego resérvala. Pon el chalote y el ajo en la olla y saltea durante 2 minutos o hasta que los chalotes estén suaves. Añade las zanahorias y apio y cocina 8 minutos. Añade 1 taza de caldo de pollo primero para desglasar la sartén, raspa los lados y el fondo para aprovechar todos los sabores. Luego añade el resto del caldo de pollo y llévalo a ebullición, añade la caña de cordero dorado a la sartén y baja el fuego a fuego lento. Agrega la menta, laurel, clavo, anís estrellado, pimienta y el cardamomo. Deja cocer durante 5 minutos y luego transfiere cuidadosamente el contenido de la sartén a una fuente para horno. Cubre la fuente con papel de aluminio y coloca en el horno. Déjala hornear durante 2 horas y media aproximadamente o hasta que la carne esté tierna pero no se desprenda del hueso, voltea la carne por lo menos 2 veces durante el horneado.

Retira la salsa de la fuente de horno y pásala a una olla. Cubre la fuente con papel de aluminio y mantenla caliente dentro del horno a fuego muy bajo. Lleva la salsa a ebullición a fuego medio-alto y añade el puré de moras. Deja que hierva 2 minutos, espumando la superficie de la salsa para quitar el exceso de grasa. Cocina la salsa hasta que espese.

Sirve la caña de codero caliente con la salsa.

Caña de cordero asada y glaseada con reducción de tomate y chile

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
4 pedazos de caña de cordero de 1/2 libra
(unos 200 gramos)
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, triturados
2 chiles anchos secos, sin tallo, sin semillas y picado
2 tazas de caldo de pollo
4 tazas de puré de tomate
1 cucharadita de comino molido
1 hoja de laurel
1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Para el glaseado

2 tazas de agua
6 chiles anchos secos, sin tallo, sin semillas y picados
1 taza de miel
1 cucharadita de ralladura de naranja
2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Instrucciones

Precalienta un horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Calienta el aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto y dora la caña de cordero por todos los lados y reserva. En la misma sartén, saltea la cebolla y el ajo durante 2 a 3 minutos, o hasta que estén suaves y luego agrega los 2 chiles anchos, el puré de tomate y el caldo de pollo. Añade el comino y el laurel y sazona el caldo con pimienta a gusto. Lleva el caldo a ebullición y luego regresa la caña a la sartén. Deja cocer a fuego lento por unos 3 minutos, luego transfiere todo el contenido de la sartén a una fuente para horno. Cubre la fuente con papel de aluminio y hornea de 2 a 2 horas y media o hasta que la carne esté tierna o se empiece a desprender del hueso.

Mientras se hornea la cañas de cordero, prepara el glaseado. Pon el agua en una olla de tamaño mediano y lleva a ebullición a fuego fuerte. Apaga el fuego y luego agrega los chiles anchos y déjalos remojar durante 10 minutos. En un procesador de alimentos mezcla los chiles, ½ taza de agua del remojo, la miel y la ralladura de naranja y luego procesa hasta que quede suave y reserva.

Cuando la caña esté cocida, sácala de la fuente y colócala en una asadera aceitada. Aumenta la temperatura del horno a 200° grados C/ 400° grados Fahrenheit. Esparce el glaseado en la caña, vuela a meterla al horno y deja hornear de 6 a 10 minutos, o hasta que se forme una corteza ligera.

Pon la salsa restante de la fuente de horno en una olla pequeña y reduce la salsa hasta que espese.

Sirve el cordero glaseado en platos grandes con la salsa reducida como base y decora con el cilantro picado por encima.

Cordero a la parrilla con glaseado de azúcar de coco

Ingredientes

1/4 taza de azúcar de coco
2 cucharaditas de jengibre molido
2 cucharaditas de estragón seco
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de ajo en polvo
4 piezas de chuletas de cordero 1/2 libra (unos 200 gramos)
2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

En un tazón mediano, combina el azúcar de coco, jengibre, estragón, canela, pimienta y ajo en polvo. Frota las chuletas con la mezcla, colócalas en un plato; luego tapa el plato con una envoltura de plástico transparente y déjalas marinar en el refrigerador durante 1 hora.

Precalienta la parrilla a fuego alto.

Rocía las chuletas de cordero ligeramente con aceite de oliva y acomódalas en la parrilla. Cocina las chuletas durante 5 minutos por cada lado o hasta tu punto de cocción preferido.

Sirve caliente junto con tu salsa favorita Paleo.

Caña de Cordero estofada con hierbas

Ingredientes

1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados
4 piezas de 1/2 libra (unos 200 gramos) de caña de cordero rebanada
2 cucharadas de aceite de oliva
1½ tazas de cebollas, picadas
3/4 taza de zanahorias, picadas
3/4 taza de apio, picado
2 cucharadas de ajo, picado

4 tazas de caldo de res
1 taza de tomates, pelados, sin semillas y picados
2 hojas de laurel
2 cucharadas de hojas de perejil, picadas
1 cucharada de hojas de romero fresco, picadas
2 ramitas de tomillo fresco
1 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados
4 ramitas de romero para decorar

Instrucciones

En un tazón mediano, sazona la caña de cordero con pimienta en grano machacada y reserva.

Calienta el aceite de oliva en una olla holandesa mediana a fuego medio alto. Luego agrega la caña del cordero a la olla y dórala bien por todos lados, unos 6 a 8 minutos. Retira los trozos de caña de la olla y reserva. Añade la cebolla, las zanahorias y el apio a la olla y cocina, revolviendo regularmente, hasta que estén suaves y caramelizado en los bordes, unos 4 a 6 minutos. Luego agrega el ajo y cocina, revolviendo, durante 1 minuto.

Añade 1 taza de caldo de carne para desglasar la olla y raspar los lados y el fondo de la olla para combinar todos los sabores. Lleva el caldo a ebullición y añade los tomates y hojas de laurel. Déjalo cocinar durante 1 minuto revolviendo regularmente y luego añade el perejil picado, romero y tomillo, añade el resto de caldo de carne y coloca la caña del cordero en la olla. Lleva el caldo a ebullición, luego reduce el calor a fuego lento y condimenta con pimienta en grano machacada. Tapa la cacerola y deja cocinar a fuego lento aproximadamente 1 ½ a 2 horas o hasta que la carne esté tierna y se desprenda del hueso, volteando la carne de vez en cuando.

Sirve caliente, decorado con una ramita de romero por porción.

Filetes de lomo de cordero con costra de pimienta y puré de verduras de raíz

Ingredientes

2 piezas de 1/2 libra
(aproximadamente 200 gramos)
de filetes de lomo de cordero
2 cucharadas de granos de
pimienta negra, machacados
2 cucharadas de aceite de oliva

Para la salsa

1 cucharada de aceite de oliva
2 tallos de apio, en cubos
2 zanahorias grandes, en cubos
1/2 cebolla grande, en cubos

1 tallo de puerro, bien lavado
y rebanado
2 dientes de ajo, triturados
2 cucharadas de harina
de almendra
1 cucharada de pasta de tomate
3 tazas de caldo de carne
2 cucharaditas de tomillo
2 hojas de laurel
1 cucharadita de granos de
pimienta negra, machacados

Para el puré de verduras de raíz

2 cucharadas de aceite de coco
2 zanahorias grandes, en cubos
2 camotes medianos-grandes,
picados
2 chirivías medianas,
cortadas en cubos
1/4 taza de leche de almendras
1 cucharadita de granos de
pimienta negra, machacados

Instrucciones

Precalienta el horno con ventilador a fuego bajo.

Seca la carne de cordero con toallas de papel y luego cubre los lados de los filetes con pimienta en grano machacada y reserva.

Calienta las 2 cucharadas de aceite de coco en una olla mediana a fuego medio alto. Añade las zanahorias, camotes y chirivías y cocina hasta que se doren ligeramente. Cubre las hortalizas con aproximadamente 4 centímetros de agua, llévala a ebullición y luego reduce el calor a hervor lento y deja que las verduras se cocinen hasta que estén tiernas, unos 20 minutos. Escurre las verduras del líquido y colócalas en un procesador de alimentos. Luego agrega la leche de almendras y la pimienta en grano machacada y procesar hasta que las verduras estén hechas puré y cremosas. Transfiere el puré a una fuente para hornear y cubre con papel de aluminio. Coloca la bandeja para hornear en el horno para mantenerla caliente.

En una olla mediana, coloca el aceite a fuego medio-alto. Añade el apio, la zanahoria y la cebolla y deja que se cocinen hasta que estén dorados por todos lados. Añade entonces los puerros y el ajo, deja cocinar por unos 2 minutos y luego agrega la harina de almendra. Cocina hasta que la harina se dore y luego agrega la pasta de tomate y cocina durante 2 minutos más. Añade 1 taza de caldo de carne para desglasar la olla y raspar los lados y el fondo de la olla para combinar todos los sabores. lleva el caldo a ebullición y añade el tomillo, laurel y pimienta en grano machacada. Deja cocinar durante 1 minuto revolviendo regularmente y luego añade el resto de caldo de carne. Deja que el caldo hierva durante 1 minuto y retira los aceites y espuma de la superficie. Baja a fuego lento y deja cocinar hasta que el caldo se reduzca a $\frac{1}{3}$ de la cantidad o hasta que espese, unos 30 minutos. Cuela la salsa y desecha o reserva las verduras para su uso futuro. Mantén la salsa caliente en una cacerola hasta que se necesite.

Mientras la salsa se cocina, precalienta una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite. Dora los filetes de lomo de cordero hasta que se forme una corteza en ambos lados, aproximadamente 5 a 7 minutos por cada lado o hasta tu punto de cocción deseado. Transfiere los filetes a una bandeja para hornear y cubre con papel de aluminio. Colócala en el horno para mantenerla caliente mientras se hace la salsa.

Sirve los filetes calientes con suficiente puré y salsa caliente a los lados.

Caña de cordero asada con hierbas

Ingredientes

- 2 pedazos de caña de cordero de 1/2 libra (unos 200 gramos)
- sal marina y pimienta a gusto
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de hojas de romero fresco, picadas
- 1/2 cucharadita de tomillo fresco, picado
- 1/2 cucharadita de salvia fresca, picada
- 10 dientes de ajo, machacados

Instrucciones

Precalienta un horno de convección a 230° grados Celsius / 450° grados Fahrenheit.

Forra una asadera mediana con papel de aluminio y coloca la caña sazonada con sal y pimienta a gusto y luego rocíala con aceite de oliva. Coloca la asadera en el horno y hornea durante 25-30 minutos, o hasta que el cordero se dore bien.

Después que la caña se haya dorado, poner el horno a 200 ° grados C/ 400 ° grados Fahrenheit y preparar 4 hojas de papel de aluminio.

Colocar cada caña sobre un papel de aluminio. Espolvorear el ajo machacado por toda la caña y colocar las hierbas sobre y alrededor de la caña y luego envolverlas con el papel de aluminio. Envuelve la caña otra vez en otra hoja de papel de aluminio, sin ningún agujero. Vuelve a colocar la caña en el horno y deja asar durante 3 horas. Deja que la caña repose cuando esté hecha.

Sirve la caña caliente, con puré de camote o tu guarnición favorita Paleo con salsa.

Cordero asado y bocaditos de verduras

Ingredientes

- 1/2 cucharadita de hojas de romero fresco, picadas
- 1/2 cucharadita de tomillo fresco, picado
- 1/2 cucharadita de salvia fresca, picada
- 1 libra (unos 200 gramos) de lomo de cordero, cortado en cubos
- 1 taza de calabaza, en cubitos
- 1 taza de camote, en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 hongos Portobello grandes, en cubitos

Instrucciones

Precalienta un horno con ventilador a 200° grados Centígrados / 390° Fahrenheit.

En un tazón pequeño, combina el romero fresco, tomillo y salvia y luego reserva.

En un tazón mediano, combina el cordero, calabaza y camote y aceite de oliva. Mezcla bien y luego colocar la mezcla en un molde para hornear. Coloca en el horno y hornea unos 5 minutos. Espolvorea las hierbas mezcladas sobre el molde, vuelve a ponerlo en el horno y deja hornear otros 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Luego añade los hongos y hornea más tiempo hasta que se dore ligeramente, unos 10 a 20 minutos.

Sirve inmediatamente.

Cordero cocido a fuego lento con puré de camote

Ingredientes

6 rodajas de cuello de cordero 1/2 libra
(unos 200 gramos)
1 cebolla grande, en cubos
4 dientes de ajo, machacados
1 taza de zanahorias, en cubitos
1/2 taza de apio, en cubitos
1 cucharada de azúcar de palma de coco
2 cucharadas de aminos de coco
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 hoja de laurel
1 litro de caldo de carne

Para el puré de camote

2 libras de camotes, lavados, sin los extremos
1 cucharadita de páprika
1/4 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de pimienta blanca molida
1/2 taza de leche de almendras

Instrucciones

Coloca los cuellos de cordero, cebolla, ajo, zanahorias, apio, azúcar de coco, aminos de coco, pimienta en grano machacada, laurel y caldo de carne en una olla de cocción lenta y deja cocinar 8 horas, hasta que la carne esté tierna y se despegue del hueso, checando la salsa de vez en cuando y agregando más caldo de carne si fuera necesario.

Antes de que el cordero esté cocido, prepara el puré de camote. Coloca los camotes en una olla grande y cúbrelos con agua. Cocina a fuego alto hasta que hierva el agua, luego baja el fuego a fuego lento y deja que se cocine durante 15 a 20 minutos o hasta que los camotes estén tiernos. Retira los camotes del agua y pásalos a un tazón de tamaño mediano. Haz el puré de camotes con su piel y sazona con pimentón, canela y pimienta blanca molida y luego añade la leche de almendras. Mezcla bien hasta que se forma una suave pasta y reserva.

Después de la cocción lenta, saca la carne, pasa la salsa a una olla y cocina a fuego alto hasta que espese, revolviendo regularmente.

Sirve la carne con la salsa junto con el puré de camote.

Rinde
4 a 6

Hamburguesas de portobello y cordero

Ingredientes

4 hongos Portobello grandes	1/2 cucharadita de comino molido
1 cucharada de vinagre balsámico	1 cucharadita de pimienta negra molida
1 libra (450 gramos) de carne de cordero molida	1 huevo grande, batido
1/2 taza de harina de almendras	1/4 taza de aceite de oliva
1 cebolla grande, finamente picada	4 rebanadas de tomate de ensalada
2 dientes de ajo, finamente picados	2 tazas de rúcula
1 cucharadita de perejil fresco picado	1 cucharadita de piñones
1 cucharadita de semillas de hinojo molidas	1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones

En un tazón pequeño, marina los hongos Portobello en vinagre balsámico y reserva.

Precalienta una plancha a fuego alto.

En un tazón mediano, combina la carne de cordero molida con la harina de almendras, cebolla, ajo y perejil y condimenta con las semillas de hinojo molido, comino y pimienta. Luego añade el huevo batido y mezcla bien para combinar todos los sabores. Forma 4 hamburguesas con la mezcla.

Pincela la plancha con aceite de oliva y cocina las hamburguesas hasta que doren por todos lados, unos 8 a 10 minutos por cada lado. Reserva y deja reposar las hamburguesas.

En la misma sartén cocina los hongos Portobello hasta que estén bien dorados. Pon los hongos cocidos en un plato y empieza a armar las hamburguesas. Pon una hamburguesa encima de cada hongo y cubre con una rodaja de tomate de ensalada.

Luego en un tazón pequeño, mezcla la rúcula con los piñones y el aceite de oliva y acomódala en platos individuales.

Coloca las hamburguesas en cada plato y sirve.

Bistec a la parrilla con salsa de ajo, pepino a la parrilla y ensalada de puerro

Ingredientes

Para la salsa de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva
2 chalotes medianos, finamente rebanados
15 dientes de ajo, machacados
2 tazas de caldo de carne
1/3 taza de agraz
1/2 limón, jugo
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
4 piezas de filetes de cordero de
0.4 libras (180 gramos)
1 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados

1/2 cucharadita de pimentón

1/2 cucharadita de semillas de anís molidas

1 cucharada de aceite de oliva

Para la ensalada de pepino y puerro a la parrilla

1 cucharada de aceite de oliva
4 puerros pequeños, sólo las partes tiernas, lavados
y cortados a la mitad longitudinalmente
4 pepinos pequeños, cortados a la mitad
longitudinalmente
1 tomate grande, rebanado fino y sin semillas

Instrucciones

Para la salsa de ajo, calienta el aceite de oliva en una cacerola pequeña a fuego medio. Saltea los chalotes y cocina hasta que estén tiernos, unos 5 a 7 minutos, luego añade el ajo y cocina hasta que se dore durante unos 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añade el caldo de carne y agraz, lleva a ebullición y reduce el calor a fuego lento. Deja cocinar hasta que el ajo esté tierno, unos 12 a 15 minutos. Transfiere el contenido de la cacerola a una licuadora y licúa hasta que quede suave. Regresa la salsa a la olla, sazona con pimienta a gusto y luego agrega el jugo de limón. Mantén la salsa caliente hasta servir.

Precalienta una plancha a fuego alto.

En un tazón pequeño, sazona los filetes con pimienta en grano machacada, las semillas de anís molidas y pimentón, tapa el tazón y deja marinar durante al menos 1 hora en el refrigerador. Rocía los filetes con aceite de oliva, sazónalos y ásalos a la parrilla de 4 a 5 minutos por cada lado o hasta tu punto de cocción preferido y deja reposar de 5 a 10 minutos.

En un tazón pequeño, rocía el pepino y los puerros con aceite de oliva. Asa el pepino y los puerros a la parrilla durante unos 2 minutos o hasta que se doren, luego córtalos en diagonal. Mezcla el pepino y los puerros asados en otro recipiente junto con el tomate en rodajas finas y reparte la mezcla en los platos.

Sirve la carne con la ensalada de pepino y puerro a la parrilla y la salsa de ajo al lado.