

Cordero con jengibre

Publicada por:

[imprimir](#)



- 22 '
- 30 '
- 4

- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

Diversos estudios demuestran que el jengibre tiene efectos protectores frente al cáncer y ayuda a reducir el colesterol. Aún así, no abuse de su consumo ya que en exceso podría irritar las mucosas.

Modo express

1. Corte la carne de cordero en 4 o 5 trozos. Ralle el jengibre y lamine los ajos.
2. Disponga en un bol el jengibre, los ajos, los piñones, la miel y el vinagre. Salpimiente, mezcle y bañe el cordero y las escalonias enteras en este líquido. Deje macerar durante 2 horas.
3. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta junto con el agua y el concentrado de caldo. Asegúrese de que todos los trozos de cordero toquen el fondo de la cubeta.
4. Cierre la tapa y programe el menú Horno durante 30 minutos; a 173º si desea que la carne quede muy dorada, o a 169º si la quiere menos hecha.