

# Cordero en adobo

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 17 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La uva pasa es la fruta desecada que contienen un aporte calórico mayor.

## Modo express

1. Corte la carne de cordero en dados grandes.
2. Para preparar el adobo, pique y mezcle el apio con los ajos, el clavo, un poco de tomillo, orégano, canela, una hoja de laurel, un trocito de guindilla, el vino blanco, la pimienta y una pizca de sal en un cuenco. Meta el cordero y déjelo macerar toda la noche.
3. Pele y pique la cebolla finamente. Deje las espinacas en hojas enteras y lávelas.
4. Introduzca la mantequilla, la cebolla, el cordero, las espinacas, las pasas y el yogur en la cubeta. Cuele el jugo de maceración, disuelva la maicena en él y

agréguelo a la cubeta junto con una pizca de sal.

5. Cierre la tapa y programe el menú Carnes.