

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

agreguelo a la cubeta junto con una pizca de sal.

5. Cierre la tapa y programe el menú Carnes.