

Cordero estofado con frutas secas

Tiempo total **80 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **60 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.850 kJ / 680 Kcal

Grasas: **38 g** Proteínas: **42 g**
Carbohidratos: **38 g**

INGREDIENTES

2 porciones

4 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 diente de ajo finamente picado
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de comino molido
1,5 cucharadita de cúrcuma molida
1 cucharadita de vinagre de vino
1 cucharadita de miel
500 g de pierna o paletilla de cordero deshuesada
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla
1 cucharadita de semillas de cilantro
250 ml de caldo de verduras
50 g de albaricoques secos
30 g de pasas
30 g de ciruelas pasas
20 g de dátiles secos
2 ramitas de romero

PREPARACIÓN

Pasos 1

2 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1** diente de ajo finamente picado - **1 cucharadita** de pimienta negra recién molida - **0,5 cucharadita** de jengibre molido - **0,5 cucharadita** de comino molido - **1 cucharadita** de cúrcuma molida - **1 cucharadita** de vinagre de vino - **1 cucharadita** de miel - **500 g** de pierna o paletilla de cordero deshuesada
En un cuenco, mezcle la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman con el ajo, la pimienta, el jengibre, el comino, la cúrcuma, el vinagre y la miel. Remueva bien. Unte la carne con esta marinada, cúbrala y déjela reposar en el frigorífico durante unas horas o toda la noche.

Pasos 2

2 cucharadas de aceite de oliva - Marinated lamb from step 1 - **1** cebolla
Caliente el aceite de oliva en una sartén y dore el cordero marinado por todos los lados. Retire la carne y pásela a una fuente para horno. Pele y corte la cebolla en dados, y sofríala en la misma sartén durante unos 2 minutos.

Pasos 3

1 cucharadita de semillas de cilantro - **0,5 cucharadita** de cúrcuma molida - **0,5 cucharadita** de jengibre molido - **0,5 cucharadita** de comino molido - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **250 ml** de caldo de verduras
Muela las semillas de cilantro en un mortero y mézclelas con la cúrcuma, el jengibre y el comino. Añada las especias a la sartén con la cebolla del

paso 2 y sofría durante aproximadamente 1 minuto. Vierta la Salsa de Soja Kikkoman y el caldo, remueva y, luego, incorpore todo a la fuente con la carne.

Pasos 4

50 g de albaricoques secos - **30 g** de pasas - **30** de ciruelas pasas - **20 g** de dátiles secos - **2** ramitas de romero

Añada las frutas y el romero a la fuente con la carne. Tape y estofe durante aproximadamente 1 hora a 180 °C, hasta que la carne esté tierna. Corte la carne en rodajas y sírvala con la salsa y las frutas de la fuente.