

# Pierna de cordero asada lentamente con pilaf de orzo

Tiempo total **200 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **180 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**3.751 kJ / 893 Kcal**

Grasas: **34 g** Proteínas: **67,6 g**  
Carbohidratos: **78,9 g**

## INGREDIENTES

4 porciones

### Pierna de cordero:

- 1** pierna de cordero deshuesada (aprox. 1 kg; pida al carnicero que la corte en 2 piezas, si es necesario)
- 0,5** limón
- 5** de aceite de oliva
- cucharadas**
- 5** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- cucharadas**
- 0,5** de sal
- cucharadita**
- 0,5** de pimienta negra recién molida
- cucharadita**
- 5** hojas de laurel
- 2** ramitas de romero

### Para el pilaf de orzo:

- 1 cucharada** de mantequilla
- 1 cucharada** de aceite de oliva
- 100 g** de pasta orzo
- 4** dátiles
- 1** diente de ajo
- 200 g** de arroz de grano medio (por ejemplo, Baldo o Calrose)
- 400 ml** de caldo de cordero
- 3** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- cucharadas**

### Para las verduras:

- 100 g** de pimientos rojos

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

**1** pierna de cordero deshuesada (aprox. 1 kg; pida al carnicero que la corte en 2 piezas, si es necesario) - **0,5** limón - **5 cucharadas** de aceite de oliva - **5 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,5 cucharadita** de sal - **0,5 cucharadita** de pimienta negra recién molida - **5** hojas de laurel - **2** ramitas de romero  
Precaliente el horno a 140 °C. Coloque la pierna de cordero en una fuente de horno. Exprima el medio limón y mezcle el zumo con el aceite de oliva, la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman, la sal y la pimienta. Vierta la mezcla sobre la carne y masajee durante unos minutos para que se impregne bien. Añada las hojas de laurel y el romero. Ase en el horno durante 1 hora y 30 minutos, dando la vuelta a la carne cada 30 minutos. Suba la temperatura del horno a 180 °C. Vierta unos 200 ml de agua caliente sobre la carne, cubra la fuente y continúe la cocción durante 1 hora y 30 minutos más.

### Pasos 2

#### Para el pilaf de orzo:

**1 cucharada** de mantequilla - **1 cucharada** de aceite de oliva - **100 g** de pasta orzo - **4** dátiles - **1** diente de ajo - **200 g** de arroz de grano medio (por ejemplo, Baldo o Calrose) - **400 ml** de caldo de cordero - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada  
Para preparar el pilaf, caliente la mantequilla y el aceite en un cazo. Añada la pasta orzo y sofríala hasta que adquiera un tono dorado. Pique finamente los dátiles y el ajo, incorpórelos junto con el arroz y rehogue brevemente. Vierta el caldo

pequeños y redondos (frescos o encurtidos)

**1** bulbo de hinojo

**1** berenjena japonesa

**2** de aceite de oliva

**cucharadas**

**6** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

**0,5** de pimienta negra recién molida

**cucharadita**

**Para la salsa:**

**2** concentrado granulado para preparar salsa oscura ("Dark gravy")

**2,5 cucharaditas** cucharaditas de concentrado de zumo de granada (o melaza de granada)

**1,5** de miel

**cucharadita**

**Para decorar:**

**2 cucharaditas** de mezcla de semillas de sésamo y nigella (o 1 cucharadita de sésamo y 1 de nigella)

Unas ramitas de perejil de hoja plana

y, si fuera necesario, unos 150 ml de agua adicional, junto con la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman. Lleve a ebullición y, luego, cocine a fuego lento, removiendo con frecuencia, hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido.

### **Pasos 3**

#### **Para las verduras:**

**100 g** de pimientos rojos pequeños y redondos (frescos o encurtidos) - **1** bulbo de hinojo - **1** berenjena japonesa - **2 cucharadas** de aceite de oliva - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,25 cucharadita** de pimienta negra recién molida

Para la guarnición, lave bien las verduras. Corte el hinojo y la berenjena en rodajas y deje los pimientos enteros. Fría cada verdura por separado en una sartén con el aceite caliente, sazonando cada una con Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y pimienta negra.

### **Pasos 4**

#### **Para la salsa:**

#### **Para decorar:**

**2 cucharadas** concentrado granulado para preparar salsa oscura ("Dark gravy") - **2,5 cucharaditas** cucharaditas de concentrado de zumo de granada (o melaza de granada) - **1,5 cucharadita** de miel - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,25 cucharadita** de pimienta negra recién molida - **2 cucharaditas** de mezcla de semillas de sésamo y nigella (o 1 cucharadita de sésamo y 1 de nigella) - Unas ramitas de perejil de hoja plana

Retire el cordero del horno y córtelo en lonchas o en trozos. Cuele el jugo de la cocción y espéselo con los gránulos para salsa. Sazone con el concentrado de zumo de granada (o melaza de granada), la miel, la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y pimienta al gusto. Moldee el pilaf en un cuenco pequeño, presione ligeramente y desmolde sobre los platos. Sirva acompañado del cordero, las verduras y la salsa. Decore con la mezcla de semillas y unas hojas de perejil.