

Caldereta de cordero



Para hacer nuestro menú más variado mostramos un guiso con carne de cordero, una receta clásica de algunos lugares de nuestra geografía como Castilla la Mancha.

La carne de cordero contiene [proteínas de alto valor biológico](#) (aminoácidos esenciales), [vitaminas](#) (del grupo B) y [minerales](#) como hierro, zinc y fósforo. Cuanto más joven es el animal es más saludable al ser las proteínas más completas y tener menos cantidad de [grasa](#).

Aunque es una [carne más grasa](#) que otras, si la ración no es muy abundante y acompañamos el plato con hidratos de carbono y [verduritas](#) completamos los nutrientes sin excedernos de grasa.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kg de cordero troceado (pierna).
- 2 cebollas.
- 1 pimiento verde y 1 rojo.
- 2 tomates.
- 6 dientes de ajo.
- 2 rebanadas de pan del día anterior.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 ñora o pimiento choricero.
- Caldo de pollo 1 litro (o simplemente agua).
- 3 clavos, 1 cucharadita de pimentón dulce, 1 hoja de laurel.
- Media cucharadita de tomillo y media de orégano.

- Sal, pimienta.

¿Cómo lo preparo?

Picar la cebolla, el pimiento y el tomate a trocitos.

Poner en una sartén honda un poco de aceite de oliva y freír 4 dientes de ajo pelados. Antes de que estén muy dorados sacarlos y en ese mismo aceite freír el pan. Se dejan en un mortero y esperamos que se enfríe.

En ese mismo aceite añadimos cebolla y los pimientos muy troceados y los dejamos pochar bien. Mientras se hace el sofrito, se machacan en el mortero el pan, los ajos fritos y la ñora.

Una vez el cordero limpio y troceado se le pone sal y un poco de pimienta. Se pone sobre el sofrito. Se cocina todo bien poniéndole además 2 ajos enteros crudos y el vino. Dejamos evaporar un poco el vino y después se añade el tomate troceado. Movemos bien unos minutos y le ponemos las especias: tomillo, orégano, laurel y pimentón. Cocinamos unos 15 minutos y es el momento de añadirle el majado de pan y ajos seguido de agua o caldo de pollo. Movemos bien, dejando a fuego lento aproximadamente 1 hora y media, moviendo de vez en cuando hasta que la carne esté blanda.

*** Niños a partir de 15-18 meses muy picadita la carne.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
