Paletilla de cordero al horno con especias mediterráneas y verduras

Tiempo de preparación: 1h30m | Raciones: 2 -3

La paletilla de cordero, a pesar de ser una pieza relativamente grande, es muy fácil de cocinar y tal solo necesitas una mezcla de especias y unas verduras de temporada para acompañar. En este caso, hemos embadurnado la paletilla de cordero con una mezcla de especias muy mediterránea.

Ingredientes:

1 paletilla de cordero de pasto Mundos Nuevos de aprox. 1 kg (incluida tanto en el cordero de pasto entero como en el medio cordero de pasto)

3 cucharadas soperas de tomillo seco

1 cucharada sopera de romero seco

Pimienta negra al gusto

Sal gruesa sin refinar

Un buen chorro de aceite de oliva virgen extra

½ vaso de vino blanco

1 berenjena

1 calabacín

Varios dientes de ajo

Preparación:

Se mezclan en un bol todas las especias, la sal y el aceite y, con las manos, untamos bien la paletilla. Es recomendable dejarla bien embadurnada durante unas horas en la nevera o la noche anterior para que se impregne bien de todos los sabores y aromas que le aportan las aromáticas.

Precalienta el horno una media hora antes de meter la paletilla dentro, a unos 200 °C.

Coloca la paletilla en una bandeja para horno, añade medio vasito de vino blanco rebajado con agua e introdúcelo en el horno. Baja la temperatura a 170 °C y cuando lleve unos 30 minutos de cocción, añade la berenjena y el calabacín cortados a dados de unos 2 cm y unos dientes de ajo machacados. Con patata y boniato cortado de la misma manera también queda espectacular.

Dejar cocinar unos 30 minutos más y servir.

¡Buen provecho!

En su página web, Marina Ribas habla de salud, alimentación y bienestar de un modo práctico y fácil de entender. Es redactora de contenidos para medios y marcas y también desarrolla recetas y las fotografía.

Web: www.marinaribas.es

Instagram: www.instagram.com/marina.ribas.torres