



CHULETAS DE CORDERO ASADAS CON SALSA AL MERLOT Y GUISO DE QUÍNOA

Ingredientes

Chuletas de cordero
 15 Chuletas de cordero limpias
 1 Cucharada de salsa de ajo
 ½ Cucharadita de ají color
 1 Cucharada de orégano

Salsa al merlot

1 Chalota picada fina
 1 Ramita de romero
 1 Ramita de tomillo
 1 ½ Taza de vino merlot
 Pimienta en grano a gusto
 1 Sobre de salsa de carne MAGGI®
 Aceite de oliva, sal y pimienta

Guiso de quínoa

1 ½ Taza de quínoa
 2 Tazas de agua caliente
 1 Taza de habas cocidas y peladas
 1 Taza de cabezas de espárragos cocidas
 1 Taza de brócoli en gajos cocidos



Dificultad:
Alta



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 430 Kcal |
| Proteínas: | 23.0 g |
| Grasa Total: | 11.0 g |
| Colesterol: | 55.8 mg |
| H. de Carbono: | 50.0 g |
| Fibra Dietética: | 3,2 g |
| Sodio: | 441 mg |

Preparación

1.- Junta la salsa de ajo con el ají color y el orégano, revuelve hasta unificar. Pincela levemente las chuletas de cordero con esta preparación y reposa durante 15 min. Luego calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y cocínalas por ambos lados hasta dorarlas levemente.

2.- Mientras, calienta una sartén con una cucharada de aceite de oliva y saltea la chalota con las finas hierbas. Añade el merlot de una vez y hierva hasta la mitad de su

volumen. Aparte prepara la salsa de carne MAGGI® según las indicaciones del envase y junta ambas preparaciones, retira las finas hierbas y hierva durante unos minutos hasta alcanzar la textura deseada.

3.- Para el guiso, calienta el aceite de oliva en una cacerola y saltea la quínoa hasta que tome temperatura. Vierte de una vez el agua caliente, condimenta con sal y pimienta. Cocina tapada, a fuego medio, y sobre un tostador durante 20 min. Cuando veas que los granos tienen un borde blanco es porque está lista. Añade los espárragos, habas y brócoli. Condimenta con sal y pimienta a gusto. Mientras, calienta las chuletas de cordero en horno alto hasta terminar su cocción y sirve todo de inmediato.

