

Creador: Anka **Recetizador:** Carlos Santana



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

Rico, rico y con muy pocas calorías

Ingredientes para 4 personas :

- Una pierna de cordero sin hueso, cortada en trozos
- 4 cucharaditas de Sal
- Al gusto de pimienta negra recién molida
- Al gusto, para ser light sólo pincelar de Aceite de oliva
- Al gusto de Romero
- una cucharadita de comino para la salsa
- un cuarto de cucharadita de cilantro molido para la salsa
- una pizca de sal para la salsa
- una cucharada sopera de aceite de oliva para la salsa
- tres dientes de ajo para la salsa

Preparación:

Paso 1

Calentamos el horno a 200 grados y condimentamos el cordero con sal, pimienta y romero. Lo colocamos en el recipiente apto para el horno y lo untamos con aceite de oliva, solo lo justo para pringarlo todo. Yo lo hago con un pincel de cocina. Lo horneamos a 200 grados durante 20 minutos. Lo sacamos del horno y lo dejamos reposar durante 15 minutos. Lo cortamos en rodajas en el caso de que no estuviese cortado.

Paso 2

Ahora hacemos la salsa: En un mortero echamos todos los ingredientes añadiendo poco a poco el aceite hasta conseguir que quede todo bien mezclado. Solo queda añadirse al cordero y disfrutarlo.