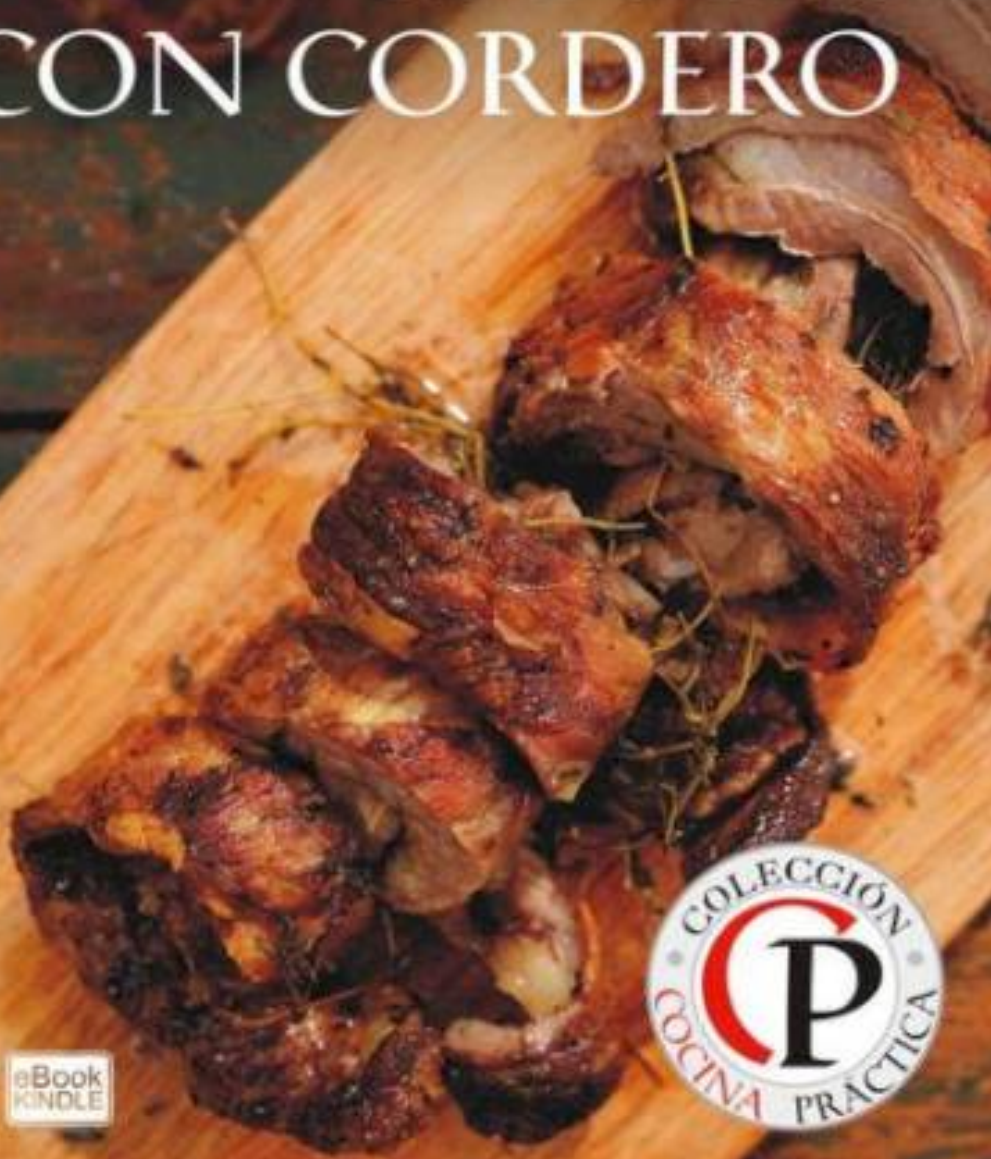


Mariano Orzola

# 84 Recetas CON CORDERO



eBook  
KINDLE



PREPARADOS SABROSOS Y SUCULENTOS  
PARA DEGUSTAR COMO PLATO PRINCIPAL

# 84 RECETAS CON CORDERO

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR

Email autor: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)

Twitter autor: [twitter.com/MarianoOrzola](https://twitter.com/MarianoOrzola)

Copyright © 2015, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2015, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Primera Edición: Octubre, 2015 (Edición en Español)

CDME: OP-CCP-84REC-0059-07102015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado una selección de 84 recetas para preparar con carne de cordero. La carne de cordero suele ser el ingrediente principal de platos gourmet y clásicos que suelen degustarse en veladas, menús festivos y ocasiones especiales. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de "cocina práctica".

## Contenidos

[Radiografía de la "carne de cordero"](#)

[Recetas con Pierna de Cordero](#)

[Recetas con Costillitas de Cordero](#)

[Recetas de Guisos con Cordero](#)

[Recetas de Pasteles con Cordero](#)

[Recetas Combinadas](#)

[Recetas de Ocasión](#)

[Recetas Seleccionadas](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

**Peso:** kilogramos (kg) o gramos (gr)

**Altura:** metros (mts) o centímetros (cm)

**Líquidos:** litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

**Porción de alimentos:** Porción (ejemplo: 1 porción)

#### EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas "c/n" significan "cantidad necesaria"

## Radiografía de la "carne de cordero"

*El cordero es un tipo de alimento muy característico en algunas cocinas mediterráneas, además de las cocinas del Magreb, de la cocina india y también en algunas partes de China. En Argentina, por ejemplo, se caracteriza por ser uno de los alimentos más preciados, especialmente en la Patagonia argentina.*

La carne de cordero suele corresponderse con corderos (tanto macho como hembra) que tienen menos de 300 días de vida, los cuales pueden pesar entre 5,5 y 30 kilos dependiendo de su edad. Sin embargo, pasados esos 300 días de vida reciben el nombre de carneros.

Respecto a su contenido nutricional y los diferentes beneficios y propiedades que aporta la carne de cordero, como ocurre con la mayoría de las carnes destaca sobre todo por su riqueza en proteínas de alto valor biológico. Sobre su contenido en grasas, 100 gramos de carne de cordero aportan 30 gramos de grasa, y 348 kilocalorías.

Por su contenido en minerales, sobre todo por su alto nivel de hierro, es un alimento interesante en caso de anemia, ya que es un nutriente que forma parte de la hemoglobina y es fundamental en la formación de las células rojas de la sangre. Aporta además selenio en interesantes cantidades, un mineral que ayuda a combatir los ataques de asma. También aporta vitaminas del grupo B, fundamentales para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Dado que la carne de cordero es una carne roja con alto contenido en grasas saturadas, colesterol y sodio, no se aconseja su consumo en personas con sobrepeso y obesidad, niveles altos de grasas en sangre y que sufran algún tipo de enfermedad del corazón.

## Características, conservación y cocción

La carne de cordero se caracteriza por ser tierna y sabrosa. Hay que considerar que la grasa tiene que ser blanca y abundante,

mientras que la carne deber ser prieta. El olor del cordero fresco es suave y agradable, también debe estar unido al color sonrosado, rojizo en la piel.

La conservación de la carne de cordero es de dos a cuatro días, si se lo guarda en la parte más fría de la nevera. No obstante, también se puede conservar congelado. Los trozos grandes a -18°C duran entre seis y nueve meses. Las chuletas, en cambio, no se deben guardar durante más de cuatro meses en el congelador.

En muchas ocasiones la forma en que se cocina y prepara un plato depende de la zona geográfica en la que uno viva. El cordero no es una excepción. Por ejemplo, en algunas regiones se prepara con sencillez y habitualmente asado, mientras que en otras se tiende a guisarlo y a acompañarlo de guarnición. El elegir una u otra forma depende, sobre todo, del tiempo del que se disponga: adobado, frito, emparrillado o guisado. Cada estilo tiene su método y sus características. Unas chuletas estarán listas en diez minutos, mientras que la pierna al horno en unos tres cuartos de hora.

*Fuentes: [naturesan.net](http://naturesan.net) / [otrascarnes.wordpress.com](http://otrascarnes.wordpress.com)*

## Recetas con Pierna de Cordero

### PIERNA DE CORDERO SÚPER FÁCIL

#### Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 pierna de cordero, de 2 a 3 kg
- 4 dientes de ajo, picados
- Ramitas de romero fresco, al gusto
- Sal y pimienta al gusto

#### Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Picar el romero. Condimentar la pierna de ambos lados con el romero, el ajo, y salpimentar al gusto. Colocarla en una placa para horno y cocinar por 15 minutos, por cada ½ kg de carne, y agregar 10 minutos más. Dejar reposar por 15 minutos, hasta que se redistribuyan los jugos de cocción. Cortar y servir.

### PIERNA DE CORDERO AL VINO TINTO

#### Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 piezas de pierna de cordero
- 2 zanahorias medianas bien picadas
- 2 cebollas picadas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- 2 cucharadas de romero
- 1 hoja de laurel
- 250 cc de vino tinto
- 375 cc de caldo de carne

#### Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte).

Colocar la carne, las zanahorias, las cebollas, ajo y especias en una asadera.

Mezclar el caldo con el vino y rociar la carne y las verduras con la

salsa. Llevar al horno por 30 minutos.

Bajar el fuego del horno a 150°C y cocinar por 1 hora y 30 minutos más, hasta que esté bien tierno.

Retirar la carne y reservar la salsa. Colocar el jugo de cocción en una sartén a fuego mediano, destapada y dejar que se reduzca.

Rociar la salsa al servir.

## PIERNA DE CORDERO ASADO

### Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 pierna de cordero mediana
- 1 taza de aceite de oliva
- ½ taza de vinagre
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto

### PARA LA SALSA BARBACOA:

- ½ taza de agua
- ½ taza de jugo de limón
- ¾ taza de aceite de oliva
- 2 ½ tazas de puré de tomates
- 2 cebollas medianas picadas
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de té de salsa tabasco
- 1 cucharada de té de ají molido
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Sal al gusto

### Preparación paso a paso:

Mezclar el aceite, el vinagre, los dientes de ajo picados, la sal y pimienta en un bol para preparar la marinada. Agregar la pierna de cordero, y cubrir con la marinada y dejar reposar por 2 horas a temperatura ambiente.

Mientras tanto, mezclar el agua, el jugo de limón, el aceite, el puré de tomates, cebollas, vinagre, salsa tabasco, dientes de ajo picados, mostaza y sal en un sartén mediano. Llevar a fuego mediano hasta punto ebullición, y luego bajar el fuego a bajo y cocinar por otros 30 minutos hasta que las cebollas se hayan ablandado y la salsa se haya reducido. Preparar la parrilla.

Retirar la pierna de cordero de la marinada, y retirar el excedente. Cocinar por 1 hora y media a la parrilla, dándola vuelta varias veces y pincelándola constantemente con abundante salsa bar-



bacon.

## PIERNA DE CORDERO AL HORNO

### Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 pierna de cordero de 3 kg
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 6 dientes de ajo pelados
- Sal y pimienta al gusto
- 4 latas de porotos pallares, coladas

### Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte).

Colocar la pierna de cordero en una asadera. Pinchar la pierna en 6 partes con un cuchillo filoso e insertar los dientes de ajo. Pintar con la mantequilla y luego salpimentar al gusto.

Llevar al horno, pintándola varias veces con sus jugos de cocción. El tiempo de cocción va a depender del tamaño de la pierna. Como consejo, son más o menos 30 minutos por 1 kg, 40 minutos por 1,5 kg y 50 minutos por 2 kg.

Quince minutos antes de terminar el tiempo de cocción, colocar los porotos alrededor de la pierna. Mezclar bien para que se impregnen con los jugos de cocción. Evitar cocinar de más, la carne debe permanecer rosadita.

Una vez listo, dejar reposar por 10 minutos antes de cortar para que se redistribuyan los jugos de cocción. Servir, decorando con las hojas de perejil.

## PIERNA DE CORDERO AROMÁTICA

### Ingredientes (para 10 porciones):

- 2 piernas de cordero, pequeñas (no más de 2 kg c/u)
- 2 zanahorias
- 2 puerros o cebollas
- 300 cc de caldo de verduras
- 750 cc de vino tinto
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 patata grande
- 1 chorrito de aceite de oliva

- 1 bouquet garni
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de dulce de frutos rojos

### **Preparación paso a paso:**

Picar todas las verduras en cubitos.

Calentar aceite de oliva en una cacerola grande y agregar las piernas de cordero de una a la vez, sellando bien por todos lados hasta lograr un dorado parejo. Colocarlas en la olla de cocción lenta. Agregar el ajo y las cebollas a la cacerola con aceite, luego las zanahorias y patatas. Saltear hasta que se ablanden un poco y transferir todo a la olla de cocción lenta.

Mientras la cacerola aún está caliente, agregar un chorrito de vino tinto y revolver para levantar el fondo de cocción. Volcar el jugo que se forma en la olla de cocción lenta. Disolver la fécula de maíz con un poquito de agua fría y agregar a la olla junto con las hierbas, sal y pimienta.

Programar la olla para cocinar a temperatura media durante 4 horas, subir a fuerte y cocinar 1 hora más.

## **PIERNA DE CORDERO CON AROMA A NARANJA Y MOSTAZA**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- La mitad de una pierna de cordero, con hueso (1,5 Kg)
- 1 naranja grande, exprimida
- 3 cucharadas de mostaza francesa
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharaditas de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 10 patatas, peladas y cortadas en trozos de 5 cm
- 5 dientes de ajo

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 190°C (moderado).

En un bol grande, mezclar el jugo de naranja, la mostaza, el aceite de oliva, orégano, sal y pimienta. Incorporar las patatas en el bol y cubrir con la mezcla. Retirar las patatas con una espumadera y colocarlas en una fuente de horno grande.

Hacer cortes en la carne de cordero y rellenar con dientes de ajo las ranuras. Frotar la mezcla de jugo de naranja restante en todo el cordero y colocar el cordero arriba de las patatas en la fuente de horno. Si hay algún resto de la mezcla de jugo de naranja, verter sobre el cordero.

Asar en el horno hasta que las patatas estén tiernas y el cordero esté listo, aproximadamente 1 hora. Un termómetro insertado en la parte más gruesa de la carne debe leer 60 °C. Revisar cada 20 o 30 minutos mientras se hornea y añadir un poco de agua caliente si usted encuentra que las patatas se están secando. Si el cordero se termina de cocinar antes que las patatas, remover el cordero a una fuente para servir o tabla para cortar, y cubrir con papel aluminio, mientras que las patatas siguen en el horno.

## PIERNA DE CORDERO CLÁSICA AL HORNO

### Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 1 pierna de cordero de aproximadamente 3 kg
- 3 zanahorias grandes, cortadas en cubos
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1 cebolla grande, en cubitos
- 1 bouquet garni (perejil, tomillo y laurel)
- 2 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 200 cc de vino blanco seco

### Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 120°C (horno bajo).

En una fuente para horno, colocar en capas las zanahorias, el apio y las cebollas. Rociar con aceite de oliva y el vino blanco, y colocar encima el bouquet garni.

Con un cuchillo afilado, hacer cortes profundos en la pierna de cordero y colocar en cada uno una rodajita de ajo. Colocar la pierna sobre las verduras y tapar con papel aluminio. Llevar al horno.

Cocinar 3 horas o hasta que la carne esté bien tierna y cocida. Servir caliente.

## PIERNA DE CORDERO CON PATATAS

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- ½ pierna de cordero
- 12 patatas medianas, peladas y cortadas en 5 trozos
- 5 dientes de ajo
- 4 cucharadas de mostaza fuerte
- 1 naranja, exprimida
- 1 cucharada de orégano
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol, mezclar juntos el jugo de naranja, el aceite de oliva, el orégano, sal, y pimienta. Agregar las patatas al bol y mezclar bien. Volcar las patatas en una asadera.

Hacer cortes de 2cm en la pierna de cordero y rellenar con 1 diente de ajo en cada uno. Colocar la pierna en el bol con el resto de marinada de jugo de naranja y cubrir bien por ambos lados. Retirar y colocar la pierna en la asadera sobre las patatas. Rociar con el resto de marinada y llevar al horno.

Hornear hasta que las patatas estén cocidas y el cordero dorado, 1 hora aproximadamente. Cada 30 minutos, rociar todo con sus propios jugos para que no salga seco.

## **PIERNA DE CORDERO ASADO CON ZANAHORIAS**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 pierna de cordero
- 1 cabeza de ajo, cortada al medio pero sin pelar
- 8 zanahorias bebé
- 300 cc de vino tinto
- 300 cc de caldo

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 120°C (bajo).

En una asadera grande y con profundidad, colocar la pierna de cordero sobre las zanahorias y el ajo. Agregar el vino, el caldo, y apoyar sobre una hornalla. Dejar hervir. Con cuidado cubrir con papel aluminio, y llevar al horno.

Hornear 7 horas. Retirar del horno, y trasladar la pierna de cordero a otra asadera para dorarla. Colocar nuevamente en el horno y cocinar otros 15 a 20 minutos.

Reducir el jugo de cocción de la primera asadera sobre la hornalla. Servir el cordero con la salsita reducida y puré de patatas.

## PIERNA DE CORDERO AL TOMILLO

### Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ pierna de cordero
- 3 tallos de apio, cortados por la mitad
- 2 zanahorias, peladas y cortadas por la mitad
- 2 cebollas, en cuartos
- 2 chirivías (nabos), peladas y cortadas en cuartos
- 5 dientes de ajo, aplastados y pelados
- 300 cc de caldo de carne
- 200 cc de vino tinto
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 ramitas de tomillo, fresco

### Preparación paso a paso:

Picar todos los vegetales y ubicarlos en la base de la olla de cocción lenta. Agregar el ajo.

Sentar encima la pierna de cordero y mojar todo con caldo y vino. Condimentar con sal, pimienta, y tomillo.

Programar la olla para cocinar a temperatura baja durante 6 horas a 6 ½ horas.

Retirar el cordero y ponerlo en una fuente. Tener cuidado porque la carne es tan tierna que se despega del hueso. Colar el jugo restante y ponerlo en una cacerola junto con 1 cucharadita de fécula de maíz. Revolver y calentar hasta espesar la salsa.

Servir el cordero con su salsa de vino tinto y tomillo con guarnición de patatas al horno o puré.

## PIERNA DE CORDERO EN ESTOFADO

### Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 pierna de cordero
- 2 cucharadas de perejil, picado

- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ taza de aceite
- 1 cebolla grande, cortada en aros gruesos
- 300 gr de hongos secos, remojados en agua
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de granos de pimienta enteros, o al gusto
- 4 cucharadas de caldo
- 4 patatas, cortadas en cuartos

### **Preparación paso a paso:**

Lavar y secar con toallas de papel la pierna de cordero. Condi-  
mentar con sal y pimienta. Mezclar el perejil con el vinagre y un-  
tar la mezcla por toda la carne. Dejar macerar 1 hora.

En una cacerola grande, calentar el aceite y dorar la pierna de  
cordero por ambos lados. Una vez dorada, retirar. Desechar la  
mitad del aceite usado y conservar el resto.

En la misma cacerola con el resto del aceite, dorar la cebolla en  
aros hasta que esté tierna. Agregar los hongos y revolver.

Incorporar nuevamente la pierna junto con el laurel, el caldo y  
los granos de pimienta. Cocinar a fuego medio durante 30 minu-  
tos con la cacerola tapada.

Pasados los 30 minutos, agregar las patatas y continuar la coc-  
ción a fuego lento por 45 minutos. Servir la carne de cordero  
con la salsa. Si la salsa estuviera muy espesa, agregar más caldo.

## **PIERNA DE CORDERO CON POROTOS**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 900 gr de pierna de cordero magra, deshuesada, sin grasa visi-  
ble
- 250 gr de porotos, remojados durante la noche en agua fría
- 4 dientes de ajo grandes, pelados
- 1 hoja de laurel
- Pimienta al gusto
- 4 ramitas de romero fresco
- ½ limón, rebanado fino
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- 675 gr de patatas, peladas y cortadas en cubos de 2,5 cm
- 2 chalotes, picados finos

- 4 tomates, en cubos
- 4 cucharadas de perejil fresco, picado
- 450 gr de chauchas

**PARA EL GRAVY (SALSA):**

- 4 cucharadas de vino tinto
- 300 ml de caldo de cordero o de res bajo en sodio, o preparado sin sal

**Preparación paso a paso:**

Ecurrir y enjuagar los porotos; colocarlos en una olla grande y cubrir generosamente con agua fría. Tapar y llevar a hervor. Quitar la espuma, bajar el fuego y agregar 2 de los dientes de ajo y la hoja de laurel. Cocinar los porotos, tapados, a fuego bajo 1½ horas o hasta que estén tiernos.

Mientras tanto, precalentar el horno a 180°C (moderado). Desatar el cordero si es necesario, condimentar el interior con pimienta y echar por encima la mitad de las ramitas de romero. Poner el limón en medio; enrollar la carne y atar con una cuerda a intervalos de 2,5 cm. Frotar la parte exterior de la carne con 1 cucharadita del aceite y condimentar con pimienta. Cortar el resto de los dientes de ajo en hojuelas. Con la punta de un cuchillo hacer cortes en el cordero e insertar el ajo y el resto del romero, separado en ramitas más pequeñas.

Colocar el cordero, con el lado redondeado hacia arriba, en una rejilla sobre una bandeja para hornear poco profunda. Poner a asar en el horno por unos 75 minutos (la carne quedará cocida a un término medio).

Unos 30 minutos antes de que esté listo el cordero, cocinar las patatas 10 minutos en agua hirviendo, o hasta que estén tiernas; escurrir bien. Cuando el cordero esté hecho, pasarlo a una tabla, cubrir con papel aluminio y dejar reposar. Ecurrir el exceso de grasa de la bandeja para hornear.

Calentar el resto del aceite en una olla grande a fuego moderado. Agregar los chalotes y cocinar 2 minutos; agregar los tomates y cocinar 3 o 4 minutos. Ecurrir los porotos cocidos y quitar la hoja de laurel. Agregar los frijoles a la mezcla de tomate; añadir el perejil. Tapar y cocinar 3 o 4 minutos; incorporar ligeramente las patatas. Condimentar con pimienta. Mantener caliente.

Poner las chauchas en una olla y cubrir un poco con agua hirviendo. Cocinar a fuego moderado de 3 a 4 minutos o hasta que estén apenas tiernas. Ecurrir bien y mantener caliente.