TERNASCO ASADO A LA MIEL

Ingredientes

- Carré de ternasco, (cordero)
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Miel de abeja
- Hojas de menta fresca o hierba buena (Opcional)
- Cebolla
- Puerro
- Vino Málaga
- Caldo blanco

Elaboración

- Limpiar y cortar el carré según el tamaño deseado, por cada ración 2 trozos de tres chuletas o uno de cinco está bien.
- Salpimentar, y macerar con miel, vino dulce y un chorreón de aceite de oliva o manteca de cerdo.
- Unas horas después, poner al horno a 150º C, que tenga debajo una bandeja para recoger el jugo. Asar hasta que esté bien tierna la carne, el punto se sabe por que se desprende del hueso con facilidad.
- Pintar con su propio jugo de vez en cuando
- Aparte sofreír un poco de cebolla y puerro, secar con un poco de harina, mojar con vino dulce, caldo blanco, miel y menta, triturar y colar.
- Una vez la carne está tierna, Subir el horno al menos hasta los 200ºC. Mojar las costillas cada cinco minutos con esta salsa, cuando están doradas por arriba dar la vuelta para conseguir el mismo efecto de dorado por los dos lados.
- Hay que conseguir que la costilla quede crujiente y dorada por fuera y jugosa, tierna y rosada por dentro.
- Servir poniendo un poco del jugo al lado.
- Admite un sinfín de guarniciones, por ejemplo frutas al horno.

Fuente: http://scu.ugr.es/pages/enlaces/recetas/ternasco-asado-a-la-miel