

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 150° 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 200°C. 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.