



Un vino

Valduero crianza
D.O. Ribera de Duero.
Ha conseguido el premio
Zarcillo de Oro 2009.
Tinto elaborado con
tempranillo y criado en
barricas de roble
durante 14 meses.
En nariz destacan los
aromas frutales, las
notas balsámicas y
especiadas. En boca
es potente, con nervio,
bien estructurado, de-
jando un largo posgusto.
Ideal para acompañar
cualesquiera de estos
platos únicos. (15 €).



Cuscús marroquí con cordero y verdura

PREPARACIÓN: 30 MIN. COCCIÓN: 1 H + 30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS: ● 1 pierna de cordero recental deshuesada y atada ● sal ● comino molido ● pimentón ● aceite de oliva ● 1 cebolla picada ● 2 dientes de ajo picados ● 2 zanahorias ● 1 ramillete de brécol ● 2 calabacines ● 1 tarro de corazones de alcachofa cocidos al natural ● 1 lata de tomate triturado ● 1 bote de garbanzos precocinados ● 2 tazas de cuscús precocido.

Sazonar el cordero con sal, pimienta, comino molido y pimentón; atarla. Raspar las zanahorias y cortarlas en trozos grandes. Lavar y cortar los calabacines en trozos grandes también. Separe el brécol en ramilletes.

Calentar aceite en una cacerola grande y dorar la pierna de cordero por todos los lados, retirarla y, en el mismo aceite, sofreír la cebolla y el ajo picados. Antes de que se doren, agregar el tomate y remover bien, desprendiendo los jugos pegados en el fondo y en las paredes de la cacerola. Volver a incorporar la carne, cubrir con suficiente agua y cocer a fuego suave

hasta que el cordero esté muy tierno, dándole la vuelta cada cierto tiempo. A los cuarenta minutos de la cocción, añadir la zanahoria; diez minutos antes del finalizar, agregar el calabacín y el brécol; y en el último momento, los corazones de alcachofa bien escurridos.

Preparar el cuscús siguiendo las instrucciones del envase. Aclarar los garbanzos y calentarlos en un cazo. Retirar la cuerda a la carne y cortarla en lonchas.

Disponer en una fuente las verduras, la carne, los garbanzos y el cuscús; bañar con parte de la salsa y servir el resto en una salsera aparte. ➔