



## CORDER AL FORN AMB VERDURES

### INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 800 g de sella de corder
- 3 dents de all
- 1 g de pebre roig
- 5 g de mostassa
- 1 rama de romer
- 40 g de oli d'oliva
- 500 g de creïlla
- 250 ml de vi blanc
- 300 g de carlota
- 300 g de col de brussel·les
- 300 g de coliflor
- 200 ml de caldo de carn
- sal
- pebre

### LA PREPARACIÓ

- Amb un ganivet afilat, retira l'os de la sella de corder amb cura, per a no separar-ne les peces. Frega la carn amb els alls, el pebre roig, la mostassa, la sal i el pebre. Col·loca la branqueta de romer enmig de la carn. Enrotlla-la i lliga-la amb un fil de cuina.
- Col·loca la carn en una plata de forn i rega-la amb l'oli. Col·loca les creïlles tallades en quarts al voltant. Porta-la al forn durant 30-40 minuts, a una temperatura de 220°C. De tant en tant, rega-la amb el vi blanc perquè no s'asseque.



### INFORMACIÓ NUTRICIONAL

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Hidrats<br>de carboni<br>23.5 g | Grases<br>59.9 g  |
| Kcal<br>807                     | Proteïnes<br>31 g |

- Mentrestant, cou les verdures al vapor. Finalment retira la carn, lleva'n el fil de cuina i talla-la en rodanxes. Incorpora a la salsa que ha quedat en la plata el caldo de carn i deixa-la bullir. Servix la carn tallada, les verdures, les creïlles i arruixa-ho tot amb la salsa.