

TAJÍN DE CORDERO



PARA 4 PERSONAS

Información alergénica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva	1 cucharadita de dátíl
200 g de cordero para guisar, cortado en daditos	1 cucharada de puré de tomate
½ cebolla, picada finamente	¼ de naranja con piel, picada finamente
1 diente de ajo, picado finamente	½ rama de canela
400 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada	40 g de ciruelas pasas, deshuesadas y bien picadas
½ cucharadita de comino molido	40 g de orejones de albaricoque, bien picados
½ cucharadita de canela molida	
¼ de cucharadita de jengibre molido	

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 ° C/160 ° C de convección/ 4 de gas.
2. Calienta el aceite en una cazuela para horno con tapa, añade el cordero y cocínalo a fuego fuerte hasta que se dore, sin dejar de remover.
3. Agrega la cebolla y el ajo, baja el fuego y rehoga durante 5 minutos hasta que se ablande la cebolla.
4. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
5. Añade la fórmula, las especias, el puré de tomate y el dátíl al cordero, y ponlo a hervir mientras no dejas de remover.
6. Ajusta bien la tapa e introduce la cazuela en el horno durante 1 hora.
7. Incorpora la naranja, la rama de canela, las ciruelas y los albaricoques. Vuelve a meterlo en el horno y cocínalo otros 30 minutos.
8. Retira la rama de canela y sírvelo acompañado de cuscús de trigo sarraceno, mijo o quinoa.

CONSEJOS:

- Para hacer una versión vegetariana, sustituye el cordero por 200 g de garbanzos cocidos o enlatados y reduce el tiempo de cocción inicial a 20 minutos.
- Si lo prefieres, puedes cocinarlo al fuego en una cazuela tapada.

• Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



1 MES

