

## *Colección Recetas Medievales*

## **Guiso medieval de cordero**

### *Ingredientes para 4 comensales*

- 1.200 g de cordero troceado
- 100 g de rúcula limpias
- 2 cebollas
- 100 g de ciruelas pasas
- 50 g de pasas (sin pepitas)
- 2 cucharadas de miel
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal
- 1 trozo de jengibre (al gusto)
- granos de pimienta (al gusto)
- hebras de azafrán
- 2 ramas de canela
- 1 rama de romero
- 2 hojas de laurel
- perejil



### **Elaboración**

1. Sazona el cordero y dóralo en un rondón o souté, con un chorrito de aceite y reservar.
2. En la misma cazuela rehogar la cebolla en paisana a fuego suave durante 8-10 minutos. Introduce los trozos de cordero.
3. Añadir el jengibre rallado.
4. Añade también la miel, 15 granos de pimienta, las ciruelas pasas, las pasas, las hebras de azafrán, las ramas de canela, la rama de romero y las hojas de laurel. Mezclar.
5. Mojar con fondo o agua, tapa la cazuela y cocina el cordero durante 25-30 minutos.

### Observaciones

Ensalada de rúcula: sazona y aliñala con aceite y vinagre.

### **Investigación de la receta:**

En la Edad Media (s.V - s.XI), la carne fresca de cordero podría llegar a ser la más cara del mercado. Otro producto que se consumían con frecuencia en esta parte de la Historia es el pan, acompañado de cerveza, vino o sidra.