BOSQUES

# Costillas de cordero con ensalada de gandules frescos, apio, papaya, hojas de parcha, jugo de chironja y acelgas rostizadas

Gabriel Hernández
VERDE MESA

Kevin García
AGROCOCINA


## Costillas de cordero con ensalada de gandules frescos, apio, papaya, hojas de parcha, jugo de chironja y acelgas rostizadas

### UTENSILIOS

- Vasija para mezclar honda
- Olla mediana
- Sartén mediano o cast iron pan
- Espátula de cocinar
- Cuchara grande
- Pinzas de cocinar
- Bandeja horno de metal
- Microplane o rallador
- Cuchillo afilado
- Tabla de cocinar
- Batidor de mano

### RINDE

4-6 porciones

### TIEMPO

1 hora de preparación +
30 minutos de cocción y montaje ingredientes

### POSIBLES SUSTITUCIONES DE INGREDIENTES

Recao – cilantro
Hoja de parcha – "baby spinach" o "bok choy"
Chironja – naranja regular o toronja rosada
Celery – celeriac, parsnip o papa dorada
Cordero – medallones de cerdo al mojo o pescado (especialmente coli rubia)

Para convertirla en vegana / vegetariana, puedes reemplazar el cordero por filete de portobello y zanahorias pequeñas. También puedes sustituir por filete de coliflor o berenjena rostizada.

***Receta es libre de gluten y libre de lactosa***

## Costillas de cordero:

### INGREDIENTES

- 2 libras de costillas de cordero
- sal a gusto
- pimienta negra a gusto
- 1 limón y su cáscara rallada
- 3 cucharadas de aceite (*sunflower o grapeseed*) + 1 cucharada para sellar el cordero
- 1 rama de tomillo

### PREPARACIÓN ANTES DEL EVENTO

- Medir y cortar todos los ingredientes antes del evento.
- Preparar el marinado (pasos 1-4).

### PROCEDIMIENTO

Paso 1
En un recipiente hondo de cristal, añada el aceite vegetal, la sal, la pimienta negra, el jugo de limón y la cáscara de limón rallada.

Paso 2
Cortar con una tijera, en cortes irregulares el tomillo, añadirlo junto con las costillas de cordero.

Paso 3
Manejando suavemente las costillas y usando la mano, incorporar el marinado alrededor del cordero y cubrirlo por completo.

Paso 4
Marinar por 1 hora a temperatura ambiente. Se puede dejar marinando de un día para otro en la nevera.

Paso 5
Precalentar horno a 450F.

Paso 6
Añadir aceite a un sartén, preferiblemente "cast iron", sellar el cordero por todas sus partes.

Paso 7
Colocar el cordero en una bandeja de metal para horno o otro sartén y cocinar a 450F por 20 minutos, llevándolo a termino medio o una temperatura interna de 125F usando termómetro de carnes.

Paso 8
Dejar reposar por 10 minutos antes de servir.

## Ensalada de gandules, papaya y hojas de parcha – incluida en caja (no es necesario comprar estos ingredientes):

### INGREDIENTES

- 2 tazas de gandules frescos
- 2 tazas de celery en cuadritos
- 2 tazas de papaya cortada de cuadritos
- 1/2 taza de cebolla lila picada en cuadritos
- 1/3 taza de pimiento cubanela cortado en cuadritos
- 1/4 taza de jugo chironja
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de aceite (*sunflower o grapeseed*)
- 2 onzas 0 1/2 taza de hojas de parcha
- 2 onzas 0 1/2 taza de hojas de estragón
- 2 onzas 0 1/2 taza de hojas de recao
- 1 cucharadita de pimienta fresca
- 1 cucharada de sal

### PREPARACIÓN ANTES DEL EVENTO

- Medir y cortar todos los ingredientes antes del evento.

### PROCEDIMIENTO

Paso 1
En una olla mediana llevar 6 tazas de agua a hervir con 1 cucharada de sal y añadir los gandules.

Paso 2
Cocer por 15-20 minutos o cuando los gandules al apretarlos estén suaves. Si se usan gandules secos usar olla de presión para cocerlos.

Paso 3
En otra olla mediana llevar 4 tazas de agua a hervir con 1 cucharada de sal y añadir el celery.

Paso 4
Cocer por 15-20 minutos o cuando el celery esté suave al masticar pero manteniendo su forma. No sobrecocinar el apio.

Paso 5
Llevar los gandules a temperatura ambiente.

Paso 6
Llevar a hervir agua en una olla pequeña y colocar las hojas de parcha. Hervir por 5 segundos y remover inmediatamente. Dejar que el agua llegue a temperatura ambiente.

Paso 7
En una tabla para picar colocar estragón, hojas de recao, y hojas de parcha y picar finamente con un cuchillo. Reservar.

Paso 8
En una vasija onda colocar el jugo de chironja y limón, batir suavemente los ingredientes mientras se añade el aceite, hasta incorporarlo, formando una vinagreta. Reservar.

Paso 9
En la misma vasija donde está la vinagreta colocar, gandules, papaya, cebolla y las hojas picadas.

Paso 10
Combinar los ingredientes, probar antes de ajustar a gusto la sal o pimienta. Reservar.

## Acelga rostizada:

### INGREDIENTES

- 4 hojas grandes de acelga (*chard*)
- 1 cucharadita de aceite (*sunflower o grapeseed*)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 pizcas de sal
- 4 pizcas de pimienta negra

### PREPARACIÓN ANTES DEL EVENTO

- Medir y cortar todos los ingredientes antes del evento.

### PROCEDIMIENTO

Paso 1
En un plato plano colocar la acelga y mezclarla suavemente con el aceite, sal pimienta y jugo de limón.

Paso 2
En un sartén, plancha o parrilla a fuego alto, cocinar la acelga hasta que amortigüe pero no sobrecocer. Reservar sobre papel toalla en un plato.

### PARA SERVIR

Paso 1
Cortar costillas de cordero en secciones, siguiendo el entremedio de cada hueso como guía.

Paso 2
En un plato plano o vasija colocar dos cucharadas de ensalada de gandules y apio, una porción del cordero y terminar con una bufanda de acelga alrededor del cordero o donde guste.

Paso 3
Se puede terminar con más jugo de limón.

### AGRICULTORES / FINCAS

Fincas Al Sol de Hoy

Agricultor Don Luis

Frutos del Guacabo


### COMITÉ SOLIDARIO

Andrew Darell
Carmen Báez
Carlos M. Meléndez y María C. Umpierre
Diana Pérez y Blas Fonalledas
Dres. Liliana M. Arabía y Félix V. Matos Rodríguez.
Herb Allen y Mónica de la Torre
Jose Rafael y Marechy Fernández
Lisette Núñez y William Berry
Luis A. Ferré Rangel, Dra. Sarah E. Bird e Isabel Ferré Sadurní
M Salomé Galib y Duane McLaughlin
Margie Rullán y Lemuel de Jesús
Senador Mack Mattingly y Sra.

### COLABORACIÓN ESPECIAL

Brands of Puerto Rico
El Almacén del Vino
The Herrans Group
V. Suárez & Company

### ALIADOS SOLIDARIOS

**Aliado del Bosque**
Oriental

**Aliados de la Costa**
Avory & Co
Fulcro Insurance
Interlink

**Aliados del Río**
INFIVA
Plaza Provision
PR Farm Credit

**Aliados del Mangle**
Dulce Caña
Evertec
Motorambar
Semillero Partners
Universal Insurance

**Aliados del Bosque Seco**
Amgen Manufacturing Limited
Plaza Food Systems
Walmart

**Colaborador del Coctel de Aniversario**
Destilería Serrallés


¿PREGUNTAS? COMUNÍCATE CON NOSOTROS.


Diana Betancourt
Reservaciones Individuos

787.636.3037

Awilda Muñiz Ruiz
Auspiciadores Corporativos

787.354.2560

desarrollo@olo.org