



en **MADRID**  
Cada plato es un paisaje

**Raciones:** 4

**Tiempo de preparación:** 90 min.

**Balance vegetal — animal:**



#### **Ingredientes:**

1,5 kg de paletilla de cordero  
4 patatas medianas  
1 vaso de vino de Oporto  
1/2 vaso de vino blanco  
1 vaso de agua  
3 cucharadas de miel  
3 dientes de ajo  
1 hoja de laurel, 1 ramita de romero y otra de perejil  
2 cucharadas de AOVE ecológico  
Sal

#### **Productores:**

CORDERO y MIEL ecológica

#### **Granja Prados Montes**

(Certificación SAES / 100% Raza  
Autóctona Oveja Colmenareña /  
Certificado Ecológico CAEM)  
Montejo de la Sierra

AOVE ecológico

#### **La aceitera de la abuela**

(M.G. Aceite de Madrid / Certificado  
Ecológico CAEM / M Producto  
Certificado)  
Titulcia

# Cordero a la miel

Comarca Lozoya Somosierra

## Preparación del plato:

El cordero asado es un plato rico y habitual en celebraciones o días especiales. Para preparar la receta, lo primero será realizar unos cortes a la paletilla y precalentar el horno a 180°C entre 15-20 minutos.

Pasos:

1. En un cuenco ponemos el vino blanco, 2 cucharadas de aceite de oliva, y los dientes de ajo, el perejil y el laurel bien picados. Removemos con una cuchara, salamos y untamos la paletilla con la mezcla.
2. Colocamos el cordero en una bandeja, añadimos el agua y dejamos a 180°C durante 15 minutos. Pasado este tiempo damos la vuelta y regamos la carne con un poco de la mezcla que hemos hecho. Dejamos otros 15 minutos, y comprobamos que la base de la fuente tiene líquido, para evitar que se seque la carne.
3. Pelamos y cortamos las patatas, y las freímos de forma que queden medio hechas.
4. Para la salsa con miel ponemos en un cazo pequeño el Oporto y lo calentamos a fuego medio, cuando coja temperatura añadimos la miel. Removemos y apagamos una vez que la mezcla esté hecha.
5. A los 30 minutos de horneado, colocamos las patatas en la fuente del horno, damos la vuelta al cordero y regamos con la salsa de miel. Incorporamos el romero y horneamos otros 15 minutos.
6. Pasado este tiempo, volvemos a regar la carne con la salsa y dejamos otros 15 minutos. El cordero tendrá una hora de horneado: estará dorado y con la piel crujiente.





en **MADRID**  
Cada plato es un paisaje

# Cordero a la miel

Comarca Lozoya Somosierra

## El paisaje

La **Granja Prados Montes** se ubica en la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón. En un espacio natural, rural, montañoso, de gran biodiversidad y variedad de ecosistemas a diferentes alturas: pinares de repoblación y piornales; dehesas de melojo y fresno; sauces, álamos temblones, abedules... Sin olvidar el Hayedo de Montejo, y otras plantas mediterráneas adaptadas a la sequedad como encinas y enebros. Un lugar en el que durante siglos se han preservado los valores naturales, fomentando la ganadería, y en el que sus habitantes han mantenido relaciones sostenibles con el entorno haciendo uso de los recursos naturales.

**Granja Prados Montes** es un proyecto familiar agroecológico con certificación SAES, sello 100% Raza Autóctona en ovino, y certificación ecológica en agricultura y apicultura. Cuenta con ovejas colmenareñas y cabras del Guadarrama, ambas especies autóctonas en peligro de extinción, adaptadas al relieve y al clima de alta montaña, que se alimentan de la vegetación, enriquecen el suelo y limpian el bosque. En ella, junto a las zonas de pastoreo y naturales, tienen su espacio las colmenas, la permacultura, los árboles frutales y los frutos rojos, las gallinas y la huerta. Todo ello convive intentando cerrar los ciclos naturales y estableciendo corredores naturales para las especies silvestres, respetando y fomentando la biodiversidad de este espacio singular, que también está vinculado a la Red Natura 2000 bajo el LIC/ZEC Cuenca del río Lozoya y Sierra Norte.

El cultivo del olivo se concentra en las comarcas de Las Vegas, Campiña y Sur Occidental. Aquí recomendamos el AOVE ecológico **La aceitera de la abuela** de Titulcia, pioneros en la producción de aceite oliva virgen extra ecológico, y creadores de la primera almazara en ecológico en la Comunidad de Madrid.

Si quieres visualizar este plato en formato web haz click [aquí](#)

