

# LAZY BLOG

Las recetas de Pakus



feminity e

## Carret de cabrito con tomillo y su guarnición, cocinado con aceite de oliva virgen extra de los montes de Toledo



Una nueva receta de asado, de las que tanto nos gustan, y en especial en estas fechas prenavideñas. Hoy vamos a preparar un **carret de cabrito asado en el horno con tomillo y ajo negro**, acompañado de una guarnición de espinacas salteadas y puré de boniato, todo aliñado con un aceite de oliva virgen extra de calidad, procedente de la [D.O. Montes de Toledo](#) y de la variedad Cornicabra.

Esta variedad de aceituna, predominante y autóctona de la zona de **Castilla La Mancha** genera un aceite de mucha calidad, muy bueno tanto en crudo como para cocinar a altas temperaturas y que tiene un potente sabor en el que los matices picante y amargo destacan por su profundidad.

Por ese motivo he querido utilizar este aceite para trabajar con otros productos castellanos, como el cabrito, que encargue a [Cristina de Carne Villa María](#), mi **carnicería on line de confianza**, el ajo negro, procedente de las Pedroñeras y unas matitas de tomillo. Vamos a cocinar.

### Ingredientes para 3 personas

- Un [carret de cabrito](#), unas ramas de tomillo, aceite de oliva virgen extra de la [D.O. Montes de Toledo](#), agua y vinagre de vino.
- Para la guarnición un manojo de espinacas frescas, 2 boniatos, y dos dientes de ajo negro de las Pedroñeras.



## Cómo hacer un carret de cabrito con tomillo y su guarnición

Lo primero que hacemos es retirar la falda del carret de cabrito, y la guardamos congelada, para hacer un **guiso con patatas** para más adelante. Algo tan rico como estas [patatas con cordero](#) (clic), pero que haremos con la falda y algún otro trozo del cabrito. Esta carne está tan rica y es tan tierna que deberíamos comprarla más a menudo, os lo aseguro.

Con el [costillar del cabrito ya limpio](#), vamos a calcular las raciones que vamos a necesitar. En este caso como quería 3 raciones de la zona de las chuletas de palo, corté los extremos (el de la punta, porque las chuletas de esa parte son muy chicas y el otro, donde ya no asoman las costillas y que es más carnoso para cocinar con él unas lentejas, por ejemplo) y los guardé también para otra ocasión. La zona central, la hemos partido en **tres raciones de 4 chuletitas cada una**.

En una fuente de horno, colocamos las tres porciones con la carne hacia abajo, ponemos unas ramitas de tomillo y un diente de ajo cortado por la mitad, salamos y añadimos tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra variedad **Cornicabra de los Montes de Toledo** y medio vaso de agua. Vamos a cocinarlo muy muy despacio, para que quede tierno, casi confitado y no se nos reseque.



En el horno precalentado a 150°, dejamos asar el cabrito durante una hora, dándole la vuelta a los 30 minutos. Aprovechamos para **asar los boniatos** envueltos en papel aluminio para que se asen a la vez. Tras ese tiempo, subimos el fuego a 175° y regamos con los jugos para que la carne se mantenga húmeda de vez en cuando y damos la vuelta también a los trozos de ajo y a las ramas de tomillo.

Tras otra media hora, **añadimos un buen chorro de vinagre directamente sobre las tres piezas**, que ponemos ahora en el centro de pie, apoyadas las unas sobre las otras para que se doren y tengan un aspecto más bonito.

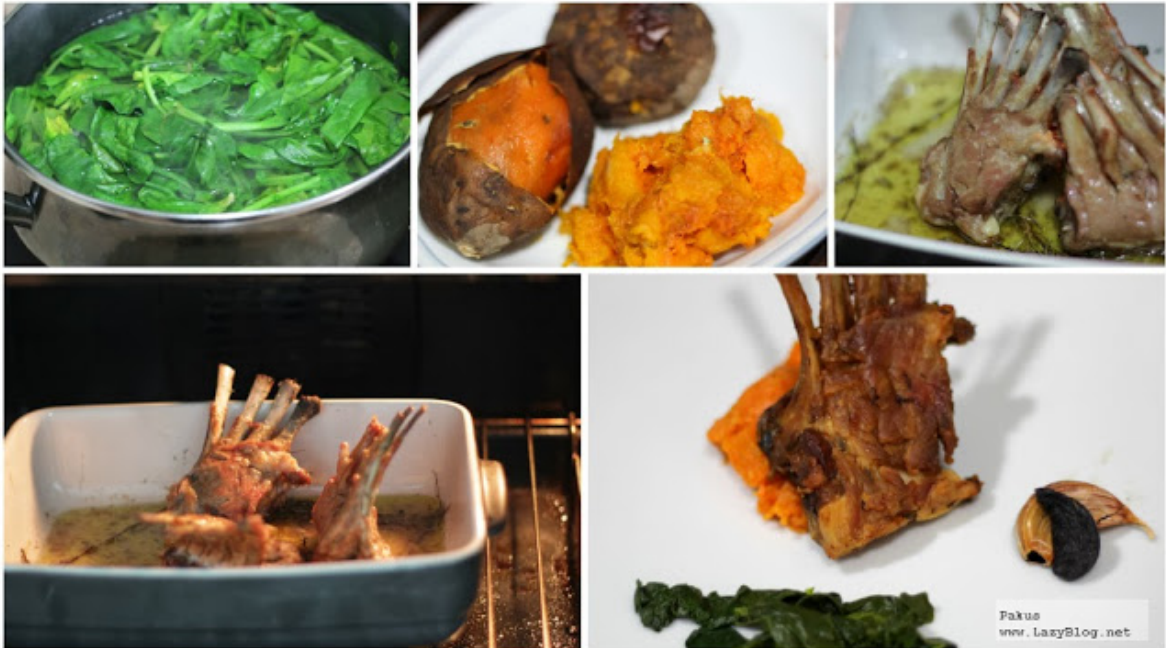
Mientras, lavamos bien unas **espinacas**, las cortamos en trozos grandes y las cocemos durante 5 minutos en agua hirviendo con un poco de sal. Las escurrimos bien y las salteamos con un ajo laminado.

# LAZY BLOG

Las recetas de Pakus



feminity e



## Montaje del plato y a la mesa

Trituramos el boniato y hacemos un puré añadiendo una cucharada de **aceite de oliva virgen extra de la D.O. Montes de Toledo**, y lo ponemos en el centro del plato.

Apoyado en el puré colocamos el carret procurando que quede de pie. Ponemos en el lateral una cucharadita de espinacas salteadas y decoramos con un ajo negro de las Pedroñeras pelado y otro sin pelar.

Añadimos la **salsa que habremos desglasado** de la fuente de horno y nos preparamos para disfrutar. Creo que el pan va a venir muy bien para esta receta. Comprad uno bueno, o [hacedlo vosotros como os enseñamos aquí](#).

Espero que os haya gustado esta receta de **carret de cabrito con tomillo y guarnición de boniatos, espinacas y ajo negro** que hemos cocinado con AOVE de la variedad Cornicabra y que le va estupendamente a estos sabores. Para saber más de esta variedad de aceite de la D.O. Montes de Toledo os recomiendo [visitar su página en Facebook](#).

Sed felices,