

Carnes / Rendimento: 1 porções / Calorias: 420kcal/porção

## Folhado de Cordeiro com Ervas Aromáticas (Cardápio de Michel Thénard)

### Ingredientes

1 colher (café) de margarina light  
100g de filé de cordeiro  
sal a gosto  
50g de massa folhada laminada  
1 colher (chá) de gema de ovo  
2 flores de brócolis  
2 folhas de espinafre  
1 batata pequena cozida  
flores de brócolis e folhas  
de espinafre para decorar



### Modo de Preparo

Aqueça uma frigideira e derreta a margarina light. Frite o filé de cordeiro temperado com sal rapidamente dos dois lados e deixe esfriar. Enrole a massa folhada no filé de cordeiro já frio e pincele a gema por toda a superfície. Coloque em uma assadeira e leve ao forno preaquecido em temperatura média até dourar. Retire do forno, corte as pontas e depois corte em três partes iguais. Cozinhe o brócolis e o espinafre no vapor e bata no liquidificador junto com a batata e o sal. Se necessário, adicione um pouco de água. Regue o cordeiro com esse molho e decore com as flores de brócolis e as folhas de espinafre. Sirva a seguir.