

Codornices Estofadas

Las codornices, muchas veces no sabemos cómo cocinarlas o nos dan pena, pero tienen una carne magra muy apropiada para las dietas de pérdida de peso. Se pueden adquirir frescas en la gran mayoría de los supermercados durante todo el año y salvaje durante la veda de caza de los meses otoñales. Son bajas en colesterol y muy ricas en hierro, mucho más que algunas carnes rojas pero con mucha menos grasa. Están especialmente indicadas para niños, embarazadas, deportistas y personas propensas a la anemia.

INGREDIENTES:

4uds Codornices
1 Cebolla pequeña
2 Dientes de ajo
½ Pimiento verde
½ Pimiento rojo
3 Tomates
1 cucharadita aderezo: tomillo seco, sal y pimienta molida.
2 Cucharadas de aceite de oliva
Opcional: ½ copita de vino blanco

2
Raciones



NOTA:

¿Sabías que los huevos de codorniz son mucho más bajos en colesterol y más ricos en hierro que los de gallina? 3-4uds equivalen a 1ud de gallina.

ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y picarla a pequeña
2. Rallar por separado el ajo, pimientos y tomate.
3. Lavar las codornices y retirar cualquier resto de cañamón que le pueda quedar (si la cocinas enteras atarles los muslos para que mantengan una bonita forma tras el cocinado). Frotarlas con el aderezo.
4. En una olla calentar el aceite y dorar (lo que permita) las codornices.
5. Agregar la cebolla y cuando empiece a tomar color, el ajo después el pimiento y por último el tomate, dar unas vueltas tapar y cocinar a fuego lento (si están cortadas en cuartos se harán más rápidamente)
6. Adicionar el vino blanco (si se usa) y dejarlo evaporar, añadir agua (o caldo de pollo) hasta cubrir y cocinar destapadas a fuego lento 20-30 minutos o hasta que estén hechas.
7. Retirarlas y dejar cocinar un poco más la salsa para concentrarla.
8. Servir rociadas con la salsa.