

Codornices Adobadas

Aunque yo las he hecho en el horno, también se pueden hacer abiertas a la parrilla o a la plancha. Debemos recordar que las **codornices** son una **carne blanca** (por tanto **baja en grasa**), **muy rica en hierro**, **dos unidades aporta el 100% de las recomendaciones de hierro en hombres y el 80% de los requerimientos en mujeres**.

INGREDIENTES:

- 2 Codornices
- 2-3 Dientes de ajo
- ½ Cucharadita comino en grano
- ½ Cucharadita pimentón dulce de la Vera
- Sal y pimienta molida al gusto
- 1 Cucharada aceite oliva
- 2 Cucharadas vinagre de vino blanco
- 3 Cucharadas de agua
- Guarnición: verduras asadas

1
ración



ELABORACIÓN:

1. Preparar el adobo: pelar los ajos y majarlos con un poco de sal y el comino, agregar el pimentón, aceite, vinagre y agua, mezclar bien. Reservar.
2. Retirar todas las plumas que pudieran quedar en las codornices, lavarlas y secarlas con papel de cocina.
3. Adicionar el adobo a las codornices y macerar como mínimo un par de horas (mejor toda la noche).
4. Precalentar el horno a 180°C
5. Poner las codornices (con el adobo) salpimentadas en una bandeja de horno y cocinar 30 minutos a 180° (añadir agua en caso necesario), subir la temperatura a 200°C y proseguir la cocción 10 minutos más para que adquiriera un bonito color dorado.
6. Servir con unas verduras asadas al horno o a la parrilla