

Codornices con Cilantro

*El cilantro o culantro es una plata aromática que te encanta o la odias, no tiene término medio. Aunque su aspecto es parecido al perejil, su sabor no se parece en absoluto. Esta planta es **rica en carotenoides y vitaminas A, B1, B2, C**, además de **hierro y potasio**.*

INGREDIENTES:

- 2-3 Codornices
- 2 Dientes de ajo
- Un puñado Cilantro fresco
- ½ Cucharadita comino molido
- 2 Cucharadas zumo de lima o vinagre de vino blanco
- Una pizca de sal
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cayena (opcional)
- Una pizca pimienta negra molida

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Majar en un mortero los dientes de ajo pelados y la cayena con un poco de sal.
2. Agregar el cilantro picado y seguir machacando con la maza.
3. Adicionar el resto de ingredientes, remover.
4. Reservar la mitad del majado, para servir con las codornices.
5. Untar por dentro y por fuera las codornices con el resto del adobo. Dejar macerar de 30 minutos a 12 horas
6. Hacer en el horno a 200°C durante 25-30 minutos o abrirlas y asarlas en la plancha, a fuego lento unos 10 minutos por lado.
7. Servir calientes con el resto del majado