

Codornices Picantonas

Las codornices son **muy bajas en grasa** (algo más de 2g), la mitad que el pavo. Bajas en **calorías**, aportan tan solo 110kcal por cada 100g **y ricas en proteínas** (22,4g) las hacen especialmente indicadas en la infancia, adolescencia y embarazo. **Destaca** su aporte en **hierro** (el triple que el pollo), **B3 y B6**.

INGREDIENTES:

- 3 Codornices
- 1 Pimiento verde italiano
- 1 Cebolla pequeña
- 3 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Guindilla de cayena
- 1 Cucharadita pimentón de la Vera
- 3 Cucharadas Vinagre de manzana o de vino blanco
- 1 Hoja de laurel
- 1 Vaso caldo de pollo
- Sal y pimienta

2-3
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pasar una servilleta de papel por las codornices para quitar la humedad, chamuscar y retirar las posibles plumas que hubieran.
2. Partir es cuartos, salpimentar.
3. En una sartén dorar las codornices con un poco de aceite (primero colocar la parte de la piel, así soltarán toda la grasa y no hará falta añadir más aceite), darles la vuelta sólo una vez. Retirar.
4. En la misma sartén, agregar la guindilla, cebolla, ajo y pimiento picado. Rehogar a fuego lento.
5. Adicionar el pimentón y seguidamente el vinagre. Cocinar 3-4 minutos, evaporar todo el vinagre y agregar el caldo. Triturar.
6. Añadir el laurel y las codornices a la salsa. Cocinar 10 minutos a fuego lento y servir.