

Codornices con salsa agridulce



Ingredientes:

para cuatro personas
8 codornices
1 cacillo de jugo de carne
una taza de caldo de ave
1 cucharada de miel
8 naranjas
col
aceite
sal
pimienta.

Preparación:

Primero se pasan las codornices por una sartén hasta dorarlas y a continuación se ponen al horno caliente a 200C°.

Una vez asadas las codornices se reservan hasta el momento de emplatar.

Para la salsa agridulce se une el zumo de las naranjas al jugo de carne y el caldo en una cazuela y se calienta. Cuando comienza a hervir se le añade la miel y se le da un hervor ligero.

Previamente se cuecen con agua y sal unas hojas de col.

Para emplatar las codornices con su salsa agridulce cogemos las hojas de col y en el

Codornices con salsa agridulce

plato formaremos dos nidos, que se decoraran con tiritas cortada en juliana de piel de naranja sin la parte blanca.

Sobre cada nido se coloca una codorniz y se rocía con la salsa agridulce.