Codornices al limón



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Lima: 1 Unidad
Sal: A gusto
Manteca: 100 g
Miel Liquida: 100 g
Codornices: 8 Unidades
Pimienta de Cayena: A gusto
Panceta ahumada: 4 Fetas
Vino Blanco: 100 cc
Tomillo en ramas pequeñas: 2 Unidades
Pimienta Negra: A gusto
Caldo De Ave: 50 cc

Chipa Guazu

Harina de Maíz: 100 cda.

Fondo oscuro de pollo

Carcazas de Pollo: 4 Unidades

Guarnición

Batatas: 500 g
Sal y Pimienta: A gusto
Frambuesas rubias: 100 g
Manteca: 50 g

Guarnición I

Caldo de verduras: Cantidad necesaria

Salsa

Aceite De Oliva: 100 cdas.

Varios

Tomillo:

Preparación de la Receta

- Corte los limones en cuartos y exprima.
- En un bowl mezcle el *jugo* de **limón** con la miel.
- En el interior de las codornices introduzca 1/4 de *limón* con el *tomillo* y una cucharada de *manteca*.
- Deje *marinar* las codornices en la mezcla de *jugo* de *limón* y miel.
- Codimente con sal y las pimientas.
- En una sartén disponga las codornices con las pechugas hacia arriba, envuelva con la *panceta* y lleve a horno caliente a 220º C.
- Cocine durante 12 a 15 minutos, retire la *panceta* a un costado y cocine durante 5 minutos más.
- Reserve las codornices y lleve la sartén a la hornalla
- Deglase el fondo con el vino y deje reducir a la mitad.
- Agregue el caldo y cocine durante 3 minutos.
- Deseche el *limón* del interior de las codornices antes de servir.

Guarnición

- Pele, corte las batatas en cubos y precocine en horno caliente.
- En una sartén con *manteca* saltee el *echalotte*.
- Agregue las batatas y cocine durante 2 minutos.
- Deglase con el *vinagre*.
- Aromatice con el cassis y salpimiente.
- Incorpore las frambuesas a último momento.

Presentación

- Sirva las codornices en el centro de una fuente, bañe con la salsa.
- Acompañe con la *guarnición*.
- Decore con ramas de *tomillo*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/codornices-al-limon