Codornices rellenas con arroz



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Ajo: 2 Dientes
Codornices: 4 Unidades
Caldo de carne: 200 cc
Hojas de Parra en Salmuera: 4 Unidades
Limon: 1/2 Unidad

Guarnición

Sal: A gusto
Agua: 550 cc
Polenta: 200 g

Relleno

Cebolla: 1 Unidad
Arroz: 100 grs.
Carne picada de ternera: 250 g
Aceite De Oliva: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Deshuese las codornices.
- Enjuague las hojas de parra.

Relleno

- Cocine el **arroz**.
- Pique finamente la *cebolla*.
- En una *cacerola* con aceite de oliva saltee la *cebolla* con la carne.
- Deje enfriar y mezcle con el *arroz*.

Armado

- Filetee el *ajo*.
- Exprima el *limón*.
- Rellene las codornices con un poco de relleno.
- Envuelva con las hojas de parra y ate con hilo de cocina.
- En una *cacerola* acomode las codornices, agregue el *ajo*, el caldo y el *jugo* de *limón*
- Cocine durante 15 minutos aproximadamente.
- Corte las codornices al medio.

Guarnición

- Cocine la *polenta*, en el agua salada.
- Esparza en una fuente y deje enfriar.
- Corte en cuadrados tueste en el grill.

Presentación

- Sirva un cuadrado de *polenta* en el centro del plato, encima media codorniz y la otra mitad a un costado
- Acompañe con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/codornices-rellenas-con-arroz