

Codornices

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Codornices

Aceite: 200 g

Chile ancho: 10 g

Cebolla: 20 g

Ajo: 10 g

Sal: 2 g

Chile pasilla: 10 g

Codornices: 2 Unidades

Chile Guajillo: 10 g

Guarnición

Aceite De Oliva: 70 g

Sal: 5 g

Zanahorias baby: 70 g

Berenjena baby: 70 g

Pimientos baby: 80 g

Calabaza baby: 70 g

Preparación de la Receta

Para el adobo

- Limpiar y *tatemar* los chiles
- En una olla, *dorar* el *ajo* y la *cebolla* e incorporar los chiles
- Agregar fondo de cocción
- *Sazonar* con *orégano*, pimienta y sal.
- Licuar.
- Guisar el adobo y rectificar la sal

Para las codornices

- Separar el *muslo* y la pechuga
- Bañar las piezas de de las codornices en el adobo y parrillarlas.

Para la guarnición

- Cortar las verduras
- *Condimentar* con aceite y sal.
- Parrillar

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/codornices>