

Codornices al chocolate

Codornices al chocolate

[imprimir](#)



Aunque parezca mentira, el toque dulce del [chocolate](#) combina perfectamente con multitud de ingredientes, y especialmente con distintas carnes. ¿No nos crees? Pues hoy lo ponemos en práctica. Si eres de los nuestros y te atreves con todo, no puedes dejar escapar esta receta: codornices al chocolate... ¡Atent@!

Las [codornices](#) contienen una carne muy magra y baja en grasa y colesterol. Esta receta, libre de lactosa, nos aportará 444 calorías, solo 25 g. de grasas y 11 g. de carbohidratos. Una buena manera de darse un capricho sin pasarse. Necesitarás:

- 4 codornices

- 1 medida de vino tinto
- 2 cucharadas de vinagre
- 25 gramos de chocolate negro
- 50 gramos de mantequilla
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos
- 4 gramos de pimienta en grano
- 2 cucharadas de harina

Sala las codornices, ya limpias, por dentro y por fuera; átalas con hilo de cocina para que no pierdan la forma durante la cocción.

Pela y pica finamente los ajos y la cebolla y mézclalos con las 2 cucharadas de harina; remueve bien para deshacer los grumos. Ralla el chocolate en un bol.

Introduce todos los ingredientes en la cubeta de la **Chef Plus Induction**. Cubre con las 2 medidas de agua, añade una pizca de sal y cierra la tapa. Programa el menú Presión durante 20 minutos a 135º y añade sal al gusto.

Cuando termine el robot, sirve las codornices junto a la salsa de chocolate ¡y listo!

Si te gusta el chocolate, estamos seguros de que no te arrepentirás de probar este plato. ¡Cuéntanos tu experiencia dejando tu **comentario** más abajo!

Etiquetas

[codornices](#)

[chocolate](#)

[codornices al chocolate](#)

[chef plus induction](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar