

Perdices guisadas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 30 '
- 4



Comentario nutricional

La perdiz es un carne rica en hierro y por ello su consumo está recomendado en personas que sufren anemia.

Modo express

1. Limpie las perdices y elimine cualquier resto de víscera o pluma, divídalas por la mitad y salpimiente.
2. A continuación, pele y corte la cebolla, el ajo, las zanahorias y el puerro a trozos grandes.
3. Añada los ingredientes en la cubeta con dos cucharadas de aceite y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 30 minutos.
4. Una vez finalice el programa, retire la mitad del caldo y las verduras en un bol; añada la cucharada restante de aceite para emulsionar y rectifique la sal.
5. Sirva las perdices cubiertas con la salsa y espolvoreadas con perejil picado.