

Codornices con uvas en escabeche

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 50 '
- 4



Comentario nutricional

La carne de codorniz es de las que contiene menos cantidad de grasa. Se recomienda a personas que padecen problemas cardiovasculares.

Modo express

1. Hidrate las pasas o lave y desgrane las uvas; pele la zanahoria, los ajos, el puerro, las cebolletas y la calabaza. Corte esta última en dados y lave y pique el perejil.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y dore con aceite las codornices salpimentadas, volteándolas cada pocos minutos. Cuando estén, añada la harina espolvoreada.
3. Incorpore el resto de ingredientes, excepto las uvas, el perejil y la calabaza, y añada el laurel y los granos de pimienta. Añada en último lugar el vino, una pizca de sal y el agua.
4. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 20 minutos.
5. Al terminar, añada las uvas y la calabaza, cierre de nuevo la tapa y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos más.
6. Espolvoree el perejil picado por encima y sirva.