

Consomé de perdiz al oporto

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 40 '
- 4



Comentario nutricional

La zanahoria, tanto cruda como hervida, es un alimento rico en vitamina A la cual interviene, entre otras cosas, en la prevención de las infecciones.

Modo express

1. Divida la perdiz por la mitad y lávela bien. Pele la cebolla, los ajos y la zanahoria.
2. Introduzca en la cubeta la perdiz, el hueso de jamón, la cebolla, la zanahoria y los ajos. Remueva, vierta el oporto y las 10 medidas de agua y añada una pizca de sal.
3. Vuelva a remover, cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 40 minutos.
4. Cuando finalice, retire la perdiz y desmenúcela muy fina.
5. Cuele y sirva el consomé bien caliente, con la perdiz desmenuzada y los daditos de pan y la hierbabuena picada por encima. Si lo desea, puede acompañar también con algunas verduras crudas, picadas muy finas.