Codornices al chocolate

Publicada por:

imprimir

- 20 '
- 20 '
- 4

Comentario nutricional
Las codornices tienen casi la mitad de colesterol que las pechugas de pollo, por lo que resulta una buena opcion para las personas con hipercolesterolemia.

Modo express

1. Sale las codornices, ya limpias, por dentro y por fuera; átelas con hilo de cocina para que no pierdan la forma durante la cocción.
2. Pele y pique finamente los ajos y la cebolla y mézclelos con las 2 cucharadas de harina; remueva bien para deshacer los grumos. Ralle el chocolate en un bol.
3. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta de la Chef Plus Induction. Cubra con las 2 medidas de agua, añada una pizca de sal y cierre la tapa.
4. Finalmente, programe el menú Presión durante 20 minutos a 135º y añada sal al gusto.
5. Sirva las codornices acompañadas con la salsa.