

Codornices con peras al vino

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

La codorniz es el ave que contiene más cantidad de hierro, por lo que resulta muy recomendable en caso de anemia.

Modo express

1. Lave las codornices, córtelas en mitades y salpimiéntelas.
2. Pele las peras. Extraiga los gajos de una de las naranjas y resérvelos. Exprima la otra naranja para obtener el zumo, que deberá mezclar con el del medio limón. Corte la cebolla y el puerro en trozos grandes.
3. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta, mézclelos bien y deje las codornices encima.

4. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 20 minutos.
Rectifique la sal.
5. Corte las peras en cuartos o por la mitad y sívalas con las codornices. Decore con las naranjas.