

CODORNIZ ESCABECHADA CON GUARNICIÓN DE QUINOA

INGREDIENTES

Para escabechar las codornices:

- 4 codornices (para la receta se necesita una, pero aprovechamos que es un plato que nos permite conservar en la nevera para preparar para más días y distintas presentaciones).
- 70 ml aceite oliva
- 200 ml agua
- Vinagre de manzana
- 2 hojas de laurel
- 1 diente ajo
- Sal
- Pimienta en grano

Para la guarnición:

- 30 gr quinoa
- 2 aceitunas negras
- 2 tomates cherry
- Una cucharada guacamole
- 3 almendras
- Canónigos



PREPARACIÓN DE LAS CODORNICES



Sazonamos las codornices y las doramos en la sartén con un poco de aceite de oliva.



Pasarlas a una cazuela a la que añadiremos el aceite de oliva, el agua, el diente de ajo, la pimienta, el laurel y añadimos vinagre de manzana hasta cubrir.



Cocer las codornices unos 20 minutos y retirar del fuego. Cuando se enfríe la cazuela, meterla en la nevera hasta el siguiente día. El vinagre se gelatinizará.

PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN



Poner a hervir la quinoa con 4 partes de agua sazonada durante 20 minutos.



Retirar del fuego y dejar enfriar. Conservar en la nevera hasta el día siguiente.

Al día siguiente preparar la ración para llevar en tupper. Por un lado la codorniz escabechada y por otro la quinoa a la que añadimos las aceitunas negras y los tomates cherry troceados, las almendras, el guacamole y los canónigos. En el momento de comer, echar por encima la guarnición un poco de aceite de oliva.

Coste del plato: 4€