

CODORNICES CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y ARROZ PILAF

Ingredientes:

- 4 codornices
- romero y tomillo
- aceite

Para la salsa:

- 12 champiñones
- 1 cubilete de aceite
- 4 cubiletes de caldo de pollo
- 1 pizca de sal y pimienta

Para el arroz Pilaf:

- 3 cubiletes de arroz
- 1 cebolla
- ½ cubilete de aceite
- 1 cucharadita de
- hierbas provenzales
- 6 cubiletes de caldo de pollo
- sal

Preparación:

Ponga la cebolla en el vaso del Thermomix y los champiñones y triture unos segundos a velocidad 3 y ½. Con la ayuda de la espátula baja los trozos que se hayan quedado pegados en las paredes del vaso. A continuación añada el aceite.

Coloca el cestillo con el arroz, la sal y las hierbas provenzales en el vaso del Thermomix; programe 8 minutos, temperatura 100, velocidad 4. Transcurrido el tiempo añada los 6 cubiletes de caldo y programe 18 minutos, temperatura 100, velocidad 4. De vez en cuando remueva el arroz con ayuda de la espátula para que no se apelmace. Cuando haya pasado el tiempo retire el arroz del cestillo. Reserve. Haga lo mismo con la salsa obtenida y compruebe la sazón.

Codornices:

Pida a su carnicero que te parta las codornices por la mitad. Sálaslas y espolvoréelas con un poco de romero y tomillo. A continuación coloque una

Carne

sartén con un chorrito de aceite en el fuego. Cuando esté bien caliente póngalas en la sartén hasta conseguir que estén bien doradas por ambas partes. Repita la operación con todas las codornices.

A la hora de servir, coloca el arroz en un molde (puede ser una flanera) y póngalo encima del plato junto a las dos trozos de codorniz, que bañará con la salsa de champiñones que tenemos reservada.