

Nombre del plato: Estofado judiones y codorniz

Nº de raciones = 4 pax

INGREDIENTES

PRODUCTOS	CANTIDAD	UNIDADES	OBSERVACIONES
Judiones cocidos	160	gr.	Judión de La Granja cocidos
Patata nueva	240	gr.	Cortada a cachelos y doble cocción
Codorniz limpia	240	gr.	Cortada en cuartos
Zanahoria	120	gr.	Doble cocción y en rodajas
Calabacín	120	gr.	Pelado y cortado en cuadros pequeños
Tomate	80	gr.	Pelado y sin la pulpa, (solo carne)
Cebolla	120	gr.	Remojo y picada muy fina
Ajo	15	gr.	Laminado
Aceite oliva virgen	75	gr.	
Pimentón dulce	5	gr.	
Agua	250	ml.	
Laurel hoja	2	Und.	

Materiales empleados en la preparación del plato

Tabla de corte, cebollero, cacerola , triturador, cuchara sopera

Materiales empleados en la cocción

Cacerola acero inoxidable

Cocción

Métodos de cocción	Temperat. de cocción	Tiempos de cocción
Hervido	180°	45 Minutos

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Limpiar y aclarar la verdura. Trocear las patatas, las zanahorias y el calabacín, reservar en agua.

Realizar doble cocción de la patata, zanahoria retirar una vez haya quedado al dente.

Marcar las codornices en aceite de oliva virgen en una cacerola, dorar y retirar de la cacerola.

Picar la cebolla y el ajo en pequeños trozos y añadir en fondo de la misma cacerola donde marcamos las codornices.

Pelar los tomates y retirar la pulpa, trocear solo la parte carnosa y añadir al fondo de la cebolla y el ajo. Rehogar.

Incorporar las codornices marcadas junto con el laurel y el pimentón.

Añadir el agua hasta cubrir y cocer durante 20 minutos a fuego medio.

Ecurrir los judiones en agua fría y aclarar.

Añadir las patatas y la zanahoria ya cocidas y cortadas junto con lo judiones. Dejar cocer unos 5 minutos y retirar.

Para ligar el estofado, triturar un poco de patata cocida, zanahoria y judión con caldo excedente y añadir.



Observaciones

Limpiar bien las verduras en agua.

Realizar doble cocción de la patata y la zanahoria.

Aclarar en agua fría los judiones cocidos.

Cuidado con la textura de patatas y zanahorias después de la primera cocción debe de quedar al dente.

Nombre del plato:

Estofado de judiones y codorniz

Nº de raciones = 4 pax

Alérgenos

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cereales que contengan gluten | <input type="checkbox"/> Crustáceos y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Huevos y/o Productos derivados | <input type="checkbox"/> Pescados y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Cacahuets y/o derivados | <input type="checkbox"/> Soja y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Leche, lactosa y/o derivados | <input type="checkbox"/> Frutos cáscara (almendras, avellanas, ...) |
| <input type="checkbox"/> Apio y/o derivados | <input type="checkbox"/> Granos Sésamo y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Dióxido Azufre y Sulfitos | <input type="checkbox"/> Altramuces y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Moluscos y/o derivados | <input type="checkbox"/> Mostazas |

Temporada Recomendado

- Primavera/Verano
 Otoño/Invierno
 Todo el año

Tipo Plato

- Primero
 Principal
 Postre
 Guarnición
 Otros: (indicar)

Valores Nutricionales

Energía	450 kcal	Proteínas(g)	25,3-22%	Hidratos C.(g)	44,6-39%
Fibra (g)	8,5	Colesterol(mg)	50	Lípidos (g)	19,8-39%