

## Codornices con Ron y Manzana, República Dominicana. (Cena de Navidad Worldwide)

La **carne de codorniz** es tierna y fina, posee un sabor exquisito y es utilizada en la alta gastronomía. Comer **codornices** de forma frecuente nos puede ayudar a mantener una dieta equilibrada por su alto contenido en proteínas, vitaminas del grupo B, además de hierro y zinc. **INGREDIENTES**

6 codornices

6 chalotas

El zumo de 2 limas

1 cucharada de azúcar moreno

1/4 l de agua

3 chupitos de ron

3 ramitas de perejil fresco

2 manzanas tipo Fuji

2 cucharaditas de sal

2 cucharaditas de pimienta

3 cucharadas de aceite de oliva virgen

### **PREPARACIÓN DE LAS CODORNICES**

Restregamos las codornices con el zumo de las limas, las rellenamos con las chalotas y las sazonamos con sal y pimienta. Las reservamos en la nevera durante 2 horas.

Ponemos el aceite en una olla y agregamos el azúcar. Cuando se haya calentado un poquito echamos las codornices y las removemos hasta que estén doraditas. Agregamos un poco de agua y cocemos a fuego medio hasta que el agua se evapore casi del todo. Después agregamos otro poco más y le damos la vuelta a las codornices. Repetimos de este modo hasta que la carne esté blandita y nos quede una taza de líquido en la olla. Entonces es cuando agregamos el ron, el perejil y las manzanas cortadas en gajos. Lo cocemos cinco minutos más a fuego bajo y ¡LISTO!