SALCHICHAS CON SALSA DE CEBOLLA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de salchichas
- 500 g de cebolla
- 50 ml de vino blanco
- 50 ml de caldo de verdura
- 40 g de aceite de oliva
- 2 g de semillas de hinojo
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Pela las cebollas y córtalas en rodajas muy finas. Agujerea las salchichas con un tenedor y córtalas en trocitos de 5 cm.
- Distribuye los trozos de salchicha, el aceite y las semillas de hinojo, en una fuente para horno microondas .Tápala y cocina durante 3 minutos a la máxima potencia, para que queden crujientes pero no secas.
- Sácalas del recipiente. Incorpora las cebollas, sazónalas y cuécelas 2 minutos, removiendo. Añade el vino y cuece 4 minutos más. Añade el caldo, tapa y cuece otros 8 minutos.
- Coloca nuevamente las salchichas en el recipiente, mezcla, rectifica de sal y pimienta y termina la cocción sin tapar durante 1 minuto. Sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.1 g	Grasas 38.4 g
Kcal 444	Proteinas 14.5 g