



LENTEJAS CON CODORNICES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de codorniz
- 240 g de lenteja seca
- 400 g de patata
- 100 g de cebolla
- 100 ml de vino
- 1 unidad de ajo
- 10 ml de vinagre
- 1 g de pimentón
- 1 hoja de laurel

LA PREPARACIÓN

- Pon las lentejas en remojo la noche anterior a su preparación.
- Echa en una cazuela las lentejas escurridas y cúbreelas con agua fría. Añade el agua, la hoja de laurel, los ajos, y deja cocer a fuego medio una media hora.
- Limpia las codornices y pártelas por la mitad. Pela y parte las patatas en trozos y añade a las lentejas cuando estén a medio hacer junto con las codornices.
- Pica la cebolla finamente y fríela en el aceite hasta que empiece a tomar color. Échala en la cazuela de las lentejas, añade el vino y el vinagre. Sazona a gusto y deja cocer hasta que estén hechas. Sirve caliente



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 46.2 g	Grasas 5.7 g
Kcal 496	Proteínas 54.3 g