



ESPATARRÁS

(Las recetas del Julio)

Ingredientes para cuatro personas:

Tres codornices
Ocho dientes de ajo
Dos cebollas
Un vasito de aceite de oliva
Un vasito de vino solera (generoso en general, vale cualquiera)
Nuez moscada
Pimentón dulce
Comino en grano
Sal

PREPARACIÓN.

Se trocean las codornices en cuatro partes.

Se pone el aceite a calentar en la olla Express.

Se le añaden automáticamente los dientes de ajo, -sin pelar- y, cuando éstos empiezan a chisporrotear, ya se sabe que está el aceite en su punto. Se baja el fuego un poquito menos de medio, para que no se quemem. (Los ajos van machacados. Basta un golpe con la palma de la mano, o la hoja de un cuchillo de cocina)

Hemos picado la cebolla, muy picadita, como si fuera para un sofrito cualquiera.

Volcamos las codornices, y las salteamos un poquito con los ajos. (2')

Cuando están doraditas, le volcamos la cebolla. Han de estar cubiertas de ella. Por lo tanto si no basta con dos, añadiremos otra/s.

El vino; el comino y la nuez moscada.

Tapamos la olla.

Ponemos el fuego a tope, y, cuando empiece a dar vueltas, bajamos al medio y contamos 20'.

Abrimos y ponemos el pimentón. Volteamos para que se deshaga todo, y añadimos la pizca de sal.

Dejamos reducir a fuego bajo...(olla destapada) unos 10'.

¡¡¡están riquísimas!!!