

Pratos Principais | Pratos de Carne

Codornizes Aromatizadas em Forno Lento com Cogumelos e Batatinhas

60 min. | Fácil | Moderado | 6 doses

Ingredientes

6 codornizes
500 g batatinhas
300 g cogumelos brancos frescos (inteiros)
1 dl vinho branco
2 c. sopa óleo de amendoim
1 c. chá pimentão doce
1 /3 c. chá louro em pó
1 c. sopa tomilho seco e picado
4 c. sopa margarina

Informação nutricional

Energia	273,9 kcal	14%*
Proteínas	13,9 g	28%*
Lípidos	16,4 g	23%*
Hidratos de Carbono	17,4 g	7%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Num recipiente pequeno, misture o óleo, o vinho branco, os alhos picados, o pimentão-doce, o louro, o piripiri, sal e pimenta branca.
2. Lave e arranje as codornizes, disponha-as num refractário untado com margarina e regue-as com a marinada que preparou. Deixe marinar por 1 hora, pelo menos.
3. Lave muito bem os cogumelos, deixando-os inteiros. Reserve.Descasque as batatinhas e dê-lhes, apenas, uma fervura em água temperada de sal durante 10 minutos. Escora-as a reserve.
4. No momento de cozinhar as codornizes, junte-lhes as batatas pré-cozidas, polvilhe todo o preparado com tomilho picado e adicione 4 colheres de sopa de margarina.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 160º por cerca de 20 minutos e acrescente os cogumelos, deixando cozinhar até que, tanto a carne como as batatas, estejam assadas.