

Pratos Principais | Pratos de Carne

Codorniz Grelhada com Tempero Tex Mex

50 min. | Médio | Moderado | 3 doses

Ingredientes

4 codornizes
4 c. de chá de óleo de amendoim
4 dentes de alho
1 c. chá de oregãos
1 pitada de flocos de piripiri
1 pitada de paprika
1 pitada de pimenta
1 limão
sal q.b
2 tomates
1 pepino
4 c. de sobremesa de milho doce

Informação nutricional

Energia	337,3 kcal	17%*
Proteínas	33,6 g	67%*
Lípidos	20,7 g	30%*
Hidratos de Carbono	4,2 g	2%*

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

Preparação

1. Comece por misturar todos os ingredientes da marinada e pincele as codornizes, de ambos os lados, com esta mistura.
2. Leve ao frigorífico de um dia para o outro.
3. Prepare o grelhador e grelhe as codornizes, de ambos os lados, até a pele dourar e a carne estar cozinhada. Enquanto isto, frite as batatas (ou leve-as ao forno) e prepare a salada cortanto o tomate, o pepino e a cebola em cubinhos, junte-lhes o milho e os oregãos e temperando com alho moído, sal, azeite e vinagre.

4 Sirva as codornizes com as batatas e acompanhe com a salada.