

Receta de Perdices Estofadas

24 Ene 2017



Buenos días a tod@s, varias amigas de nuestra Web me han pedido que ponga alguna receta de **Perdices**, ya que es una de las carnes de caza más apreciada y sabrosa y posee excelentes propiedades nutricionales que nos ayudan a mejorar la salud de nuestro organismo, los ejemplares de campo son mejor que los de granja porque tienen menos grasa, así que si podéis conseguirlos, os recomiendo que las preparéis porque quedan exquisitas estas **Perdices Estofadas**.

Ingredientes

- Perdices (cuatro o seis (según comensales))
- Cebollas (sobre un kg)
- Pimienta negra
- Ajos (cinco o seis dientes)
- Clavos de olor (dos o tres)
- Laurel (dos o tres hojas)
- Tomillo, Orégano y Perejil (unas ramitas)
- Vino blanco (250ml)
- Aceite de oliva
- Vinagre (tres o cuatro cucharadas)
- Sal (al gusto)

Modo de Preparación

1. Arreglar las perdices y limpiarlas
2. Espolvorear por dentro y por fuera con sal y dorarlas en una sartén con aceite de oliva caliente
3. Ponerlas en una cacerola
4. Añadir las cebollas picadas, los ajos, un poco de pimienta, los clavos, las hierbas aromáticas, un poco de aceite de freírlas y el vinagre
5. Tapar la cacerola y ponerla al fuego bajo para que la cebolla vaya ablandando
6. Cuando la cebolla tenga un poco de color, añadir el vino
7. Volver a tapar la cacerola y dejar que se hagan en su jugo hasta que estén blandas, si fuera necesario añadir un poco de agua y sal al gusto
8. Servir calientes y....buen provecho!!!

Perdices Estofadas

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)
