

RECETAS CARDIOSALUDABLES

Diabetes por tu corazón

by **Chicote** Alberto



Codornices Lacadas con Mandarinas, Tallarines de Mango y Sésamo

🕒 CARNE ⌚ 40' 📏 MEDIO 👤 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 8 codornices deshuesadas
- 2 mangos que estén verdes
- 2 mandarinas (piel y zumo)
- 50 g de mantequilla
- 20 cl de salsa de soja
- Unas gotas de aceite de sésamo
- Aceite de oliva y sal
- 1 cucharada de sésamo negro
- 50 g de jengibre
- 0,05 gr de stevia



PROCEDIMIENTO

1. Limpiar las codornices de las plumas que les puedan quedar y de todos los huesecillos menos los de las patas. Sazonar y ensartarlas en palillos de bambú, enrolladas sobre sí mismas. Reservar.
2. Pelar y cortar el jengibre en juliana bien fina. Retirar de la piel de las mandarinas todo lo blanco y cortar en juliana bien fina.
3. Rehogar con un poco de mantequilla las pieles. Mojar con la salsa de soja y el zumo de las mandarinas, dejar reducir y montar con un poco de mantequilla y aceite de oliva. Reservar en caliente.
4. Cortar tallarines de mango con un cuchillo y un poco de paciencia. Saltearlos con aceite de oliva. Sazonar con sal y sésamo negro y justo al final añadir una gotita de aceite de sésamo.
5. Impregnar la codornices con la stevia y un poco de sal y asar 8 minutos al horno a 250 OC sobre una rejilla, hasta que se doren. Justo antes de que estén en su punto, sacarlas, sumergirlas en la salsa y meterlas de nuevo al horno hasta que caramelicen.

PRESENTACIÓN

Disponer en el plato los tallarines de mango y encima las codornices sin el bambú. Salsear y servir.