



POCHAS CON CODORNICES GUISADAS

INGREDIENTES

400 g de pochas congeladas

• **PARA EL GUISO DE CODORNICES** •

4 codornices
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 zanahoria
1 pimiento verde
Romero fresco
Laurel
1 cuch. de tomate concentrado
1 vaso de vino tinto
3 vasos de caldo de ave

• **ADEMÁS** •

Piparras
Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Salpimenta las codornices y dóralas en una cazuela con un poco de aceite. Retira y reserva. En la misma cazuela, incorpora los vegetales y las especias y prepara un sofrito bien caramelizado. Añade el tomate concentrado, rehoga brevemente y desglasa con el vino tinto. Vierte el caldo de ave y, cuando rompa a hervir, reincorpora las codornices. Deja estofar a fuego suave durante 40 minutos.

Deja reposar el guiso, preferiblemente de un día para otro, para que se intensifiquen los sabores. Después, retira las codornices, deshuélasas y desmecha la carne. Reserva.

Incorpora las pochas a la cazuela con el caldo y los vegetales del guiso anterior. Cocina a fuego suave durante unos 40 minutos, añadiendo un poco más de caldo si fuera necesario, hasta que las pochas estén tiernas y melosas.

En el último momento, ajusta de sal y pimienta e incorpora la carne desmechada de codorniz. Mezcla suavemente para integrar todos los sabores y sirve bien caliente.



TZATZIKI CON PAN DE PITA

INGREDIENTES

• PARA EL TZATZIKI •

1 pepino grande
4 ramas de eneldo fresco
1 diente de ajo
500 g de yogur griego
1 cuch. de vinagre blanco
Un buen chorro
de aceite de oliva virgen extra

• PARA EL PAN DE PITA •

400 g de harina de fuerza
4 g de levadura seca
1 cuch. de azúcar
Una pizca de sal
130 g de agua
130 g de leche
Aceite de oliva virgen extra

• ADEMÁS •

Sal
Pimienta negra

ELABORACIÓN

Para preparar el pan, mezcla la levadura, la sal y el azúcar con la leche, el Aceite de oliva virgen extra y el agua tibia. Incorpora la harina y amasa hasta obtener una masa lisa y homogénea. Cubre con un paño y deja fermentar durante unos 40 minutos. Divide la masa en 6 porciones, forma bolas y estíralas sobre una superficie bien enharinada. Cocina los panes en una plancha bien caliente hasta que estén dorados por ambas caras. Retira y pincela con un poco de Aceite de oliva virgen extra.

Para el tzatziki, ralla el pepino y envuélvelo en un paño limpio. Retuércelo para eliminar la mayor cantidad de agua posible e incorpóralo al yogur. Añade el ajo finamente picado, el vinagre y un chorrito de Aceite de oliva virgen extra. Ajusta de sal y pimienta y mezcla bien hasta obtener una salsa cremosa y homogénea.