



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!



**Ministerio De Economía Familiar,
Comunitaria, Cooperativa Y Asociativa**



**CARTILLA DE PROCESAMIENTO
DE CARNE y HUEVO DE**

CODORNIZ



CONTENIDO



I. LA CODORNIZ, SU CARNE Y HUEVOS	1
II. PROCESAMIENTO DE CARNE DE CODORNIZ	6
2.1 CODORNIZ HORNEADA CON BACON	6
2.2 CODORNIZ CON BACON AL HORNO	7
2.3 CODORNICES ASADAS CON GLASEADO DE NARANJA	8
2.4 CODORNICES ENCEBOLLADAS	9
2.5 CODORNIZ EN ESCABECHE	10
2.6 CODORNICES ESTOFADAS	11
2.7 CODORNIZ CON ARROZ	12
2.8 CODORNIZ EN SALSA	13
2.9 CODORNIZ CON PIÑA, PASAS Y MARAÑONES	14
2.10 CODORNICES GUISADAS CON ACEITUNAS	15
2.11 CODORNICES CON PIMIENTOS	16
2.12 CODORNICES AL RON	17
2.13 CODORNIZ AL CHOCOLATE	18
2.14 CODORNIZ MARINADA CON MERMELADA DE SANDÍA	19
2.15 CODORNICES GUISADAS AL VINO BLANCO	20
2.16 CODORNICES DE NAVIDAD	21
2.17 CODORNIZ CONFITADA CON VERDURAS	22
2.18 CODORNIZ EN ADOBO DE AJONJOLÍ CON HUEVO A LAS HIERBAS	23
III. PROCESAMIENTO DE HUEVO DE CODORNIZ	24
3.1 COMO COCER HUEVO DE CODORNIZ	25
3.2 ESCABECHE DE HUEVOS DE CODORNIZ	27
3.3 ENSALADA DE HUEVO DE CODORNIZ	26
3.4 HUEVOS DE CODORNIZ RELLENOS	27
3.5 HUEVO DE CODORNIZ CON NOPAL	28
3.6 TOSTADA DE ESPINACAS Y HUEVO DE CODORNIZ	29
3.7 BROCHETAS DE HUEVO DE CODORNIZ CON COLES DE BRUSELAS	30
3.8 BOSQUE DE SETAS DE HUEVOS DE CODORNIZ Y TOMATES CHERRY	31
3.9 MORONGA CON HUEVO DE CODORNIZ Y QUESO DE CABRA	32
3.10 ENSALADA DE PAPA CON HUEVO DE CODORNIZ	33
3.11 ALBÓNDIGAS CON HUEVO DE CODORNIZ	34



I. LA CODORNIZ, SU CARNE Y HUEVOS

La codorniz es un ave migratoria propia de climas templados, sin embargo, en Nicaragua se ha adaptado muy bien, para la crianza en hogares y espacios bastante reducidos con producción tanto de huevos como de su carne.

La carne de codorniz aporta a la alimentación de las familias ya que es baja en grasa, es una carne suave y con buen sabor de la manera que se le prepare, además de sus huevos son muy deliciosos y considerados una importante fuente de nutrientes.

1.1 Propiedades Nutricionales

La codorniz es un alimento de gran valor nutricional para las familias, carne magra, tiene pocos hidratos de carbono y fuerte aporte proteico.

La carne de codorniz es una de las menos calóricas porque apenas contiene grasa. Como todas las carnes, aporta hierro de fácil asimilación por lo tanto combate la anemia, y además aporta gran cantidad de calcio y fósforo que nos ayuda a tener nuestros huesos y dientes muy fuertes y vitaminas del grupo B que van a intervenir en las reacciones metabólicas del organismo contribuyendo a mantener un buen estado nutricional, muscular y nervioso.

Además, es una carne interesante para los que tienen colesterol elevado. Es adecuada para la alimentación de niños y ancianos, de gran ayuda para aportar elementos indispensables a la dieta de convalecientes. Se emplea para tratar enfermedades de carencia como raquitismo y deficiencia de crecimiento en los niños.

En la siguiente tabla se detalla la composición por cada 100 g de codorniz.

Componente	Unidad	Cantidad por cada 100 g de carne
Agua	g	58.80
Proteína	g	21.10
Grasa	g	8.40
Ceniza	g	1.00
Carbohidratos totales	g	9.70
Carbohidratos disponibles	g	9.70
Energía	Kcal	199.00
Calcio	mg	78.00
Fósforo	mg	129.00
Hierro	mg	4.60
Vitamina A	mg	4.00
Tiamina	mg	0.06
Riboflavina	mg	1.06
Niacina	mg	2.50

Fuente: Composición de carne de Codorniz según FAO.



El huevo de codorniz, principalmente está compuesto por agua, grasas, vitaminas, proteínas y sales mineralizadas, es posible decir, que un huevo de codorniz equivale en calorías, vitaminas y proteínas a 100 g de leche de vaca, conteniendo una cantidad mayor de hierro. Sin embargo, la riqueza proteica del huevo de codorniz, su alta digestibilidad y su bajo contenido de grasa son sus características más destacables. En la siguiente tabla se detalla la composición nutricional del huevo de codorniz.

Componente	Porcentaje (%)
Agua	73.9
Proteína	15.6
Grasa	11
Calcio	0.08
Fósforo	0.22
Cloro	0.13
Potasio	0.14
Sodio	0.13
Azufre	0.1
Hierro	0.031
Manganeso	0.33
Cobre	1.86
Yodo	0.09
Magnesio	0.04





1.2 Empaque y Presentación de la Carne de Codorniz

La codorniz (entera) es empacada al vacío en bolsas plásticas especiales llevando en su interior la etiqueta del nombre de la empresa y las características del producto, entre ellas las nutricionales, el peso, condiciones de almacenamiento, entre otras.

Se pueden utilizar plástico termoencogible y poliestireno: Se adhiere al producto, prolonga su vida útil es de fácil manejo. Para todo tipo de producto.



1.3 Empaque para huevos de codorniz

El empaque más conocido es el de cartón o plástico, que en algunos casos cuenta con una cobertura parcial y en otros es total, dependiendo del presupuesto y volumen de producción. Las bandejas de cartón son fabricadas, en algunos casos con papel reciclado, de tal manera que se usan una sola vez, es decir, que su vida útil es tan corta que sus propiedades se van perdiendo y por ende, el producto se puede poner en riesgo.

Se dan conocer varias características que los consumidores deben tener en cuenta en los empaques al momento de comprar huevos. Entre ellos se encuentran aspectos como la limpieza, su color uniforme, que no se evidencien daños en los alvéolos, estén libres de arrugas y manchas, libre de olores y totalmente secos.



ESTUCHE PLÁSTICO



CAJA PLÁSTICA



EMPAQUE DE CARTÓN



CAJA DE CARTÓN CON DISEÑO



BOLSA DE EMPAQUE AL VACÍO



ENVASE DE VIDRIO



1.4 Recomendaciones técnicas para producción de carne y huevo de codorniz

Producción de huevo de codorniz

Desde el momento de la postura, el huevo inicia la pérdida de humedad; por esta razón, el almacenamiento debe ser lo más corto posible, aunque su vida útil sea de un mes, se recomienda no almacenarlo por más de 15 días.

Los huevos frescos presentan un pH neutro y la clara es limpia, transparente y densa con una pequeña fracción fluida.

La calidad del huevo se reduce con la pérdida de agua y dióxido de carbono (CO_2) durante el almacenamiento. La pérdida de estos componentes altera el sabor del huevo debido al incremento de la alcalinidad en su interior.

La albúmina permite la determinación de calidad del huevo, a medida que este envejece, incrementa la proporción líquida de la albumina, pudiendo probarse al romper el huevo sobre una superficie plana. Por estas razones, es importante procurar el almacenamiento de huevos en condiciones ambientales controladas como lo es la refrigeración.

Producción de carne de codorniz

- **Parámetros microbiológicos:** Los procesos de producción y obtención de la carne de codorniz representan mecanismos de contaminación, ya que el manejo inadecuado puede favorecer el desarrollo de microorganismos. Uno de los patógenos de mayor importancia es *Salmonella* que puede estar alojada en la piel del animal y ya que la codorniz se consume con la piel esto representa un riesgo sanitario. Las especificaciones sanitarias están establecidas en la NOM-194-SSA1-2004, las cuales se describen en el siguiente cuadro:

Cuadro 1. - Límites máximos permitidos de microorganismos indicadores y patógenos en carne de aves		
Producto	E. coli * UFC/g Límite máximo	Salmonella en 25 g
Refrigerado	1000	Ausente
Congelado	No aplica	Ausente
Envasado al vacío o en atmósfera modificada	No aplica	Ausente

Microorganismo indicador

SS, 2004

Las características que presenta la carne de codorniz son factores que ayudan al desarrollo microbiano: actividad de agua de 0.98- 0.99, pH de 6.2-6.4 y su alto valor vitamínico y proteínico (Shanaway, 1994; Pascual y Calderón, 2000).

- **Parámetros toxicológicos:** La carne de codorniz puede considerarse inocua ya que es libre de tóxicos naturales. En los sistemas de producción de aves como el pollo y la codorniz es usual el empleo de plaguicidas organofosforado y/o medicamentos veterinarios como promotores de crecimiento, si no es respetado el tiempo de retiro de estas sustancias químicas antes de su sacrificio, pueden permanecer y traer efectos adversos a la salud del consumidor. Para la detección de estos residuos tóxicos, se aplican métodos tales como cromatografía de gases y espectrometría de masas (plaguicidas) y cromatografía en capa fina (antibióticos).



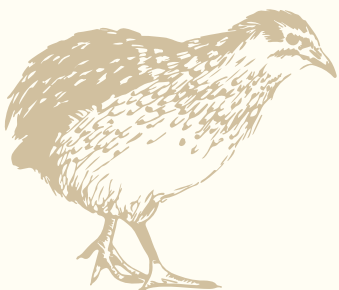
2.1 CODORNIZ HORNEADA CON BACON

Ingredientes:

- 4 codornices listas para asar
- 8 tiras de bacon (panceta)
- Sal y pimienta negra al gusto
- 80 g manteca de cerdo
- 60 ml de miel

Procedimiento:

Precalentar el horno a 160°C. Limpiar las codornices, salpimentar, untar cada una con la manteca de cerdo, cubirlas con una tira de bacon y se hornean a 190°C durante 15 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, se riegan con la miel y se prosigue la cocción otros 5 minutos más. Servir inmediatamente, acompañadas con ensalada.





2.2 CODORNIZ CON BACON AL HORNO

Ingredientes:

- 6 codornices
- 6 tiras de bacon
- 200 gramos de uvas
- 1 pizca de pimienta negra en grano
- 1 vaso de caldo de pollo

Procedimiento:

Precalentar el horno a 190°C, salpimentar las codornices al gusto, luego atar las patas con hilo de cocina y se reserva un momento. Colocar un recipiente (fuente) para horno, repartir las uvas por el fondo y envolver las codornices con la tira de bacon y colocar en la fuente, una al lado de otra. Hornear durante 30-40 minutos aproximadamente. Cuando estén listas, retirar los hilos de las patas, dejar que repose durante unos minutos y servir con la guarnición de uvas.





2.3 CODORNICES ASADAS CON GLASEADO DE NARANJA

Ingredientes:

- 2 codornices limpias
- 1 mandarina
- 1 rama de cebollín fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra y sal al gusto
- 1 cucharada de romero o tomillo
- Jugo de 1 naranja
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1 cucharada de mostaza
- 1 o 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de ron
- 1 pizca de cacao puro en polvo

Procedimiento:

Precalentar el horno a 200°C y cubrir una fuente (recipiente) de vidrio con papel de aluminio, luego introducir un par de gajos de mandarina troceados en su interior, junto con el cebollín. Atar las patitas de la codorniz y colocarla en la fuente. Después, pintarla con aceite de oliva, salpimentar y añadir el tomillo o romero.

Mezclar en un recipiente jugo de naranja con salsa de soya, la mostaza, el ron, la miel y la pizca de cacao. Batir muy bien y pintar las codornices, introducir en el horno y cocinar durante unos 10 minutos. Se debe de voltear las codornices y volver a pintar con el glaseado. Continuar la cocción 10 minutos más, bajando un poco la temperatura a 160°C si se doran demasiado. Terminar el glaseado y seguir horneando hasta cumplir unos 30 minutos. Envolver en el propio papel de aluminio para que reposen unos minutos antes de servir.





2.4 CODORNICES ENCEBOLLADAS

Ingredientes:

- 4 codornices limpias
- 2 cebollas
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso de vino
- Pimienta negra al gusto
- Perejil al gusto
- Sal al gusto

Procedimiento:

Cortar las cebollas en tiras finas (corte en juliana) y sofreír en una olla con el aceite de oliva caliente. Sazonar las codornices por dentro y por fuera, luego incorporar las codornices a la cebolla sofrida y rehogar el conjunto. Cuando las codornices estén doradas agregar el vino, pimienta, perejil y sal al gusto.

Cocer lentamente todos los ingredientes, hasta que las codornices estén tiernas y la cebolla esté cocinada. Servir acompañado de verduras salteadas.





2.5 CODORNIZ EN ESCABECHE

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 codornices limpias
- 2 zanahorias
- 2 cebollas frescas
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra en granos al gusto
- 1 pizca de romero seco
- 1 pizca de tomillo seco
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ cucharada de achiote
- 1 vaso pequeño de vinagre
- 3 vasos de agua
- Sal al gusto

Procedimiento:

Poner a calentar aceite en una olla, sellar las codornices hasta que doren por ambas partes y reservalas. Pelar y cortar la zanahoria en tiras anchas, así como la cebolla en mitades grandes. Sofreír en la olla a fuego medio durante 4 minutos y remover para que no se quemem. Añadir las hojas de laurel, las pimientas en grano y el resto de las hierbas molidas (romero, tomillo, pimienta negra y achiote, remover todo homogéneamente. Seguido añadir el vinagre y el agua. Dejar que empiece a hervir, agregar sal al gusto.

Introducir las codornices en la olla y tapar para cocer a fuego bajo durante 35 minutos. Servir y adornar a su gusto.





2.6 CODORNICES ESTOFADAS

Ingredientes:

- 8 codornices limpias
- 10-20 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Medio vaso de aceite
- Medio vaso de vino blanco
- Vinagre
- Laurel
- Sal

Procedimiento:

Lavar las codornices y partir por la mitad a lo largo, cortar las cebollas en rodajas finas, los ajos en cuatro longitudinalmente y las zanahorias en palitos. Las codornices se juntan con las verduras y se añade el aceite, vino blanco, vinagre, laurel y sal. Hervir lentamente tapando la olla con un plato de porcelana con agua para evitar la pérdida de vapor, hasta que las codornices estén tiernas.

En ese caso acompañar con papas fritas cortadas en daditos, dejar enfriar el estofado en refrigeración y partirlo todo en trozos pequeños con ayuda de un tenedor, quitando los huesos. Listo para disfrutar.





2.7 CODORNIZ CON ARROZ

Ingredientes:

- 8 codornices
- Sal y pimienta al gusto
- 150 gramos de mantequilla
- 3 tomates
- 2 vasos con agua
- ½ libra de arroz
- Perejil al gusto

Procedimiento:

Sazonar las codornices con sal y pimienta al gusto, colocarlas en una olla con mantequilla encima y la cebolla en trocitos. Cuando la cebolla tome color, se añaden los tomates lavados, pelados y picados y las codornices. Se dejan cocinar las codornices con esta salsa durante diez minutos y se le añade el agua y se agrega el arroz. Cuando el arroz este suave, se espolvorea el perejil y se sirve.





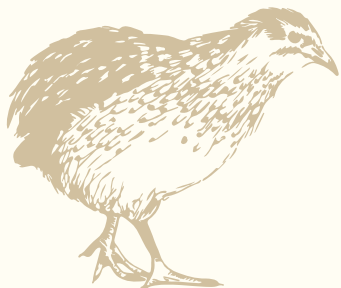
2.8 CODORNIZ EN SALSA

Ingredientes:

- 6 codornices
- 3 cucharadas de aceite
- 2 unidades de cebollas grandes
- 6 cucharadas soperas de vino blanco
- 6 cucharadas soperas de caldo de ave
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de nuez moscada

Procedimiento:

Freír las codornices en aceite hasta que estén doradas y reservar en el mismo aceite, dorar la cebolla, unos seis minutos, agregar encima las codornices y añadir el caldo, vino blanco, sal, canela, pimienta y nuez moscada y poner a cocer, cuando rompa el hervor se baja el fuego para que se hagan muy lentamente, de una a dos horas. Darle la vuelta a la mitad de la cocción y estará lista.





2.9 CODORNIZ CON PIÑA, PASAS Y MARAÑONES

Ingredientes:

- 8 codornices
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 6 cucharadas de mantequilla
- ½ piña (sin el corazón)
- 20 gramos de pasas
- 20 gramos de marañones
- 1 cebolla picada en trocitos
- 2 tomates picado en trocitos
- 1 vaso de vino blanco
- 2 vasos de agua
- 1 cucharada de perejil

Procedimiento:

Limpiar las codornices, salpimentar y dorarlas con 4 cucharadas de mantequilla. Luego sacarlas y reservar en un recipiente. En la misma mantequilla, sofreír un poco la piña, las pasas y los marañones. Sacar todos los ingredientes y colocarlos en una olla con las codornices.

Agregar a otro sartén 2 cucharadas de mantequilla y sofreír la cebolla picada y los tomates picados. Añadir el vino, dejar hervir y añadir el agua. Cuando comience a hervir de nuevo, agregar toda la salsa sobre las codornices y cocer durante unos 30 minutos, aproximadamente, dejando que reduzca bien la salsa, pero vigilando que no se pegue, casi al final de la cocción, añadir el perejil.





2.10 CODORNICES GUISADAS CON ACEITUNAS

Ingredientes:

- 8 codornices
- ½ litro de vino tinto
- 2 hojas de laurel, salvia y romero
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- 300 gramos de aceitunas
- 200 gramos de bacón
- 4 tomates en trocitos
- Perejil

Procedimiento:

Colocar las codornices en un recipiente y marinar con el vino, laurel, salvia, romero, sal y pimienta al gusto por al menos dos horas. Pasado ese tiempo, hacer un sofrito con el ajo, las aceitunas en mitades y la mitad del bacón. Con la otra mitad del bacón, envolver las codornices y agregar al sofrito, dorándolas por todas partes. Cuando estén doradas, añadir los tomates en trocitos, poco a poco el vino donde fueron marinadas y el perejil, cuidando que mientras se cocinen no se sequen mucho.

Cocinar a fuego moderado por una hora aproximadamente, hasta que las codornices estén tiernas y la salsa espesa, acompañar con puré de papa, jugando con los contrastes de dulce y salado.





2.11 CODORNICES CON PIMIENTOS

Ingredientes:

- 4 codornices
- 4 chiltomas rojas para asar (grandes)
- ¼ de taza de ron
- Sal al gusto
- 4 tiras de bacón
- Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cebolla en corte juliana
- 4 papas medianas

Procedimiento:

Asar los pimientos y pelarlos luego quitarles las semillas, mantenerlos enteros, rociar las codornices con ron y sal, envolver en unas tiras de bacon e introducir cada una en un pimiento asado, entero y limpio, añadiendo el ron. Una vez introducidas en los pimientos, se colocan en una olla con un poco de aceite, se agrega la cebolla y se tapan junto con las papas para que éstas sirvan de guarnición. Introducir en el horno a 180°C, en unos 50 minutos, aproximadamente estarán listas. Para servir las, se colocan en un recipiente y se les agrega los jugos por encima acompañadas de papas.





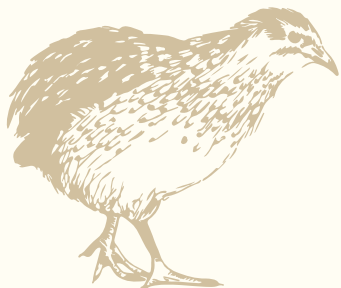
2.12 CODORNICES AL RON

Ingredientes:

- 8 unidades de codorniz
- ½ taza de aceite
- 150 gramos de bacon
- 8 unidades de cebollitas pequeñas
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 copa de ron
- 1 taza de caldo de carne
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz

Procedimiento:

Calentar bien el aceite y dorar el bacon en tiras pequeñas, luego retirarlo y dorar las cebollitas enteras hasta que hayan tomado color. Rellenar las codornices con una cebollita, colocar en la olla las codornices rellenas a fuego medio, salpimentarlas y dorarlas, rociarlas con el ron, añadirle el caldo con la fécula de maíz diluida. Terminar de cocerlas a fuego muy suave.





2.13 CODORNIZ AL CHOCOLATE

Ingredientes:

- 4 codornices
- Aceite
- 100 g de tocino
- 200 g de jamón cortado en daditos
- 1 copa de ron
- 1/2 litro de vino blanco
- 2 tomates
- Perejil
- Laurel
- 2 barras de chocolate
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Freír los trocitos de tocino en el aceite, retirarlo y en la misma grasa, sofreír el jamón cortado en daditos y sacarlo luego sazonar y dorar las codornices, flamearlas con el ron. Cuando se apague, añadir el vino, el tomate, perejil, laurel, el tocino, el chocolate rallado y salpimentar al gusto. Tapar la olla y cocinar por 20 minutos.





2.14 CODORNIZ MARINADA CON MERMELADA DE SANDÍA

Ingredientes:

- 4 codornices
- Hierbas aromáticas (tomillo y romero)
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de aceite
- 1 limón
- 1 sandía
- 1 libra de azúcar
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- Hojas de laurel
- 2 cucharadas soperas de vinagre

Procedimiento:

Rellenar la codorniz con las hierbas aromáticas, marinarlas con sal, pimienta, aceite y limón al menos por 4 horas. Hacer una mermelada con la sandía picada muy fina y azúcar y dejarla enfriar. Asar las codornices aparte, salteando un poco de verduras (cebolla, zanahoria, laurel) añadir al final un poco de vinagre. Emplatar la codorniz acompañada de verduras y la mermelada.





2.15 CODORNICES GUISADAS AL VINO BLANCO

Ingredientes:

- 4 codornices
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 libra de harina
- Aceite de oliva suficiente
- 1 cebolla grande
- 3 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 tomates maduros
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- Perejil fresco para decorar

Procedimiento:

Salpimentar las codornices y pasarlas por harina, en una olla dorarlas con aceite de oliva, sólo para sellarlas y que no suelten líquido. A los 10 minutos cuando estén doradas por los dos lados, retirar de la olla y reservarla. Picar en trozos grandes la cebolla y la zanahoria, pelar los ajos y dejarlos enteros, en la misma olla donde se sellaron las codornices añadir otro poco de aceite de oliva e incorporar la cebolla, las zanahorias, los ajos y las hojas de laurel, sofreír a fuego medio 2 o 3 minutos.

Pelar los tomates y picar en dados muy pequeños, añadirlos a la olla y sofreír otros dos minutos, salpimentar nuevamente las codornices e incorporar al guiso con el resto de verduras. Remover y sofreír durante un minuto, para que se junten todos los sabores, colocar el vino y el agua y dejar que se cocinen los ingredientes a fuego medio, tapado para que los jugos no se evaporen. Una vez listo, retirar las codornices y servir con la salsa, añadir con un poco de perejil fresco para adornar.





2.16 CODORNICES DE NAVIDAD

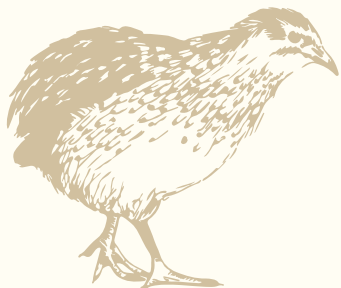
Ingredientes:

- 6 codornices
- 1 taza de pasas
- 2 copas de ron
- 100 ml de caldo de carne
- 1 cebolla blanca grande
- Aceite de oliva suficiente
- Pimienta negra y sal al gusto
- 1 y 1/2 cucharadas de semillas de mostaza
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 2 manzanas medianas

Procedimiento:

Colocar las pasas en una olla cubierta con el ron y el caldo para que se hidraten bien durante 1 hora, picar la cebolla en juliana, ponerla a sofreír en una olla con un poco de aceite de oliva y añadir las codornices salpimentadas, dejar que tomen color las codornices por todos los lados, cuidando que no se queme la cebolla. Mezclar las pasas con las codornices y añadir las semillas de mostaza y el jengibre. Cubrir con una tapa perforada y cocinar a fuego medio durante 20 minutos.

Pelar y descorazonar las manzanas, cortarlas en medias lunas un poco gruesas y una vez des vuelta a las codornices cubrirlas con estas. Tapar de nuevo si es necesario añade más caldo. Las codornices deben cocinarse durante 1 hora aproximadamente, el líquido debe haberse consumido hasta quedar solo un poco de caldo, en el fondo de la olla.





2.17 CODORNIZ CONFITADA CON VERDURAS

Ingredientes:

- 4 codornices
- Pimienta negra y sal al gusto
- 4 rodajas gruesas de jengibre fresco y un trocito más rallado
- 5 dientes de ajo
- 1 chiltoma roja
- 1 chiltoma verde
- 1 zanahoria
- 1 cebolla blanca
- 1 cebollín
- Aceite de oliva
- 6 cucharadas de salsa de soya

Procedimiento:

Dorar las codornices salpimentadas al gusto y confitarlas con el jengibre y dos dientes de ajo a unos 65°C aproximadamente durante 40 minutos, retirar el pedúnculo y las semillas de los pimientos, lavarlos y córtalos en tiras un poco gruesas, raspar la zanahoria y cortarla en tiras del mismo tamaño, pela la cebolla y el cebollín y cortándolos en juliana, cortar los dientes de ajo restantes. Saltear todos los vegetales excepto el cebollín, añadir el jengibre rallado, pimienta negra y sal. Mezclar continuamente hasta que las verduras estén tiernas, pero que todavía se conserven crujientes, añadir el cebollín, la salsa de soya. Servir con pure de papa.





2.18 CODORNIZ EN ADOBO DE AJONJOLÍ CON HUEVO A LAS HIERBAS

Ingredientes:

- 3 codornices
- 6 chiles jalapeños
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g ajonjolí
- 100 ml vino blanco
- Sal y pimienta al gusto
- Tomillo y romero frescas
- 1 huevo de codorniz
- Cilantro para decorar

Procedimiento:

Sofreír los chiles con la cebolla, ajo, ajonjolí con el vino y licuar, salpimentar las codornices y bañar con el adobo, dejar reposar y poner en la parrilla a cocer. Poner a hervir hierbas de olor y agregar el huevo a cocer (estrellar un poco para que este tome ligero sabor a las hierbas), descascarar y ponerlo en la decoración por debajo de la codorniz, espolvorear cilantro alrededor.

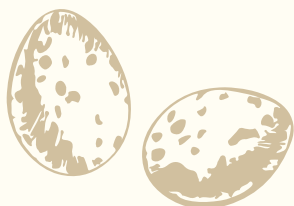




3.1 COMO COCER HUEVO DE CODORNIZ

Procedimiento:

Colocar agua en una olla, una vez rompa a hervir, colocar los huevos de codorniz estos necesitan entre 4 y 5 minutos para cocinarse. Se necesita dejarlos cocer entre 2 y 3 minutos. Una vez cocidos, sacar los huevos del agua hirviendo y ponerlos en un recipiente con agua fría. Después de haberlos enfriado, envolverlos en un paño y hacerlos rodar por una tabla para picar presionando suavemente. La cáscara se desprenderá sola.





3.2 ESCABECHE DE HUEVOS DE CODORNIZ

Ingredientes:

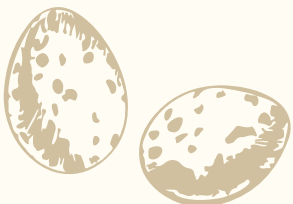
- 8 huevos de codorniz
- ½ taza y 1 cucharada de vinagre de manzana
- 6 tazas de agua
- ¼ de taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 2 chiltomas en juliana
- 6 granos de pimienta negra
- Frasco de vidrio con tapa

Procedimiento:

Colocar 8 huevos en una olla mediana y cubrirlos con agua, asegurando que tengan 2.5 - 5 cm de agua sobre ellos (verter 1 cucharada de vinagre blanco en el agua), calentar los huevos y hervir a fuego lento. Tapar la olla, apagar la hornilla y pasarlos a otra. Dejar que los huevos permanezcan en el agua caliente unos 15 minutos. Lavar el frasco de vidrio y la tapa con agua caliente y jabón, luego precalentar el horno a 107°C (225°F), colocar el frasco, con la abertura hacia arriba en una bandeja para hornear. Colocar la tapa al lado. Meter la bandeja para hornear en el horno durante 35 minutos. Sáquela y deje que se enfríe en la mesa.

Lenar un tazón grande con agua y varias tazas de hielo. Verter el agua fría en el tazón. Colocar los huevos hervidos al baño de hielo. Déjelos bajo el agua durante unos 5 minutos. Sacar los huevos del baño y pelarlos con cuidado. Colocar los huevos pelados en el frasco.

Colocar 6 tazas de agua en una olla grande, agregar 1/2 taza de vinagre de cidra de manzana y 1/4 de taza de azúcar, agregar 1 cucharada de sal, las chiltomas en juliana y 6 granos de pimienta. Hervir la mezcla a fuego lento durante unos 10 minutos, luego colocar la mezcla en un frasco de vidrio, sobre los huevos, y se tapan muy bien.





3.3 ENSALADA DE HUEVO DE CODORNIZ

Ingredientes:

- 6 huevos de codorniz
- 1 puñado de semillas de calabaza
- 1 manzana (o fruta de temporada)
- 1 lechuga
- 3 tomates
- 1 zanahoria
- Vinagre
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Procedimiento:

Poner a calentar agua en una olla y agregar los huevos, dejar hervir durante 5 minutos, cuando ya estén listos, retirarlos del fuego y colocar en agua fría, añadir las semillas de calabaza peladas y la ensalada variada. Pelar y cortar en trozos pequeños la manzana y agregar a la ensalada, después pelar y partir por la mitad los huevos de codorniz y añadir a la ensalada de lechuga, tomate, y zanahoria. Sazonar la ensalada con vinagre, aceite de oliva y sal.

Disfrutar de una rica ensalada ligera, será una delicia para compartir en familia.





3.4 HUEVOS DE CODORNIZ RELLENOS

Ingredientes:

- 18 huevos de codorniz cocidos
- 1 cucharada de queso crema
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1/2 cucharada de salsa de tomate
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 chile picado en trocitos
- 1/2 cucharada de mostaza
- Cebollín picado finamente
- Aceitunas cortadas en trozos pequeños

Procedimiento:

Los huevos de codorniz se cortan a la mitad, sacar la yema de cada huevo, pasar las yemas a un pequeño recipiente, majar las yemas y agregar los ingredientes para el relleno: queso crema, mayonesa, salsa de tomate, sal, pimienta, chile, mostaza, cebollines y aceitunas negras, mezclar muy bien para que quede cremoso. El queso crema debe estar a temperatura ambiente y es bueno suavizarlo un poco antes de agregarlo con el resto de los ingredientes. Colocar la mezcla de yemas en una manga de repostería y rellenar cada cavidad de los huevos. Decorar a gusto y servir.





3.5 HUEVO DE CODORNIZ CON NOPAL

Ingredientes:

- 20 huevos de codorniz
- 3 pencas nopal mediano
- 1/4 de cebolla pequeña
- 1 chile jalapeño grande
- al gusto sal y pimienta
- 1 chorrito aceite

Procedimiento:

Picar toda la verdura y sofreírlas con sal, sin agregar agua, ya que el nopal se cocina con su misma baba, partir los huevos y agregarlos al sofrito, mezclar bien hasta que todo esté bien cocido. Servir en taquitos con tortilla de maíz y la salsa de tu preferencia.





3.6 TOSTADA DE ESPINACAS Y HUEVO DE CODORNIZ

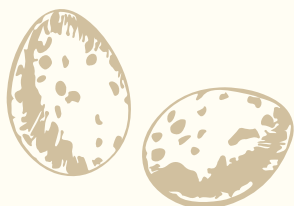
Ingredientes:

- 8 huevos de codorniz
- 1 cucharada de pasas
- 1 taza de ron
- ½ cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de marañones
- 600 g de espinacas
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada al gusto
- 4 rebanadas de pan
- 2 yemas de huevo
- Salsa holandesa: 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre de vino blanco
- 125 gramos de mantequilla

Procedimiento:

Remojar las pasas en ron por 10 minutos para que se hidraten, picar la cebolla fina y freírla en aceite, cuando esté tierna, añadir los marañones y las pasas escurridas. Lavar las espinacas, retirar los tallos y escurrirlas muy bien, freírlas en el refrito anterior, sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y mezclar por unos minutos. Luego freír los huevos y colocar las espinacas sobre las rebanadas de pan tostado, poner encima los huevos de codorniz y agregar la salsa.

Para elaborar la salsa: Deshacer las yemas en un recipiente, añadir el jugo de limón o el vinagre, acercar al fuego e incorporar poco a poco la mantequilla en trozos pequeños, sin parar de mover. Salpimentar y espolvorear con una pizca de nuez moscada.





3.7 BROCHETAS DE HUEVO DE CODORNIZ CON COLES DE BRUSELAS

Ingredientes:

- 8 coles de bruselas
- 8 huevos de codorniz cocidos
- 1 tira de tocino
- 8 tomates
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de curry
- 1 cebollín
- 150 ml de nata líquida
- Perejil

Procedimiento:

Cocer las coles de bruselas durante 6-8 minutos, a los huevos de codorniz hacer un corte en forma de cruz por la base de los tomates y escaldar, cortar el tocino en 8 trozos y cocinarlos a la plancha. Reserva en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Ensartar en cada palito de brocheta, 1 col de bruselas, 1 tomate, 1 trozo de tocino y 1 huevo. Sazonar y colocar en un recipiente para horno previamente engrasado, hornear 200°C durante 4-5 minutos (con el horno precalentado).

Para la salsa curry, picar el cebollín finamente y sofreírlo, agregar el curry y la nata líquida, dejar reducir durante 4-5 minutos a fuego lento. Luego servir y adornar a su gusto con perejil.





3.8 BOSQUE DE SETAS DE HUEVOS DE CODORNIZ Y TOMATES CHERRY

Ingredientes:

- 18 huevos de codorniz cocidos
- 18 tomates cherry medianos
- Albahaca deshidratada para decorar
- Mostaza
- Aceite de oliva
- Semillas de sésamo

Procedimiento:

Cortar en forma de cruz la base de los tomates y con una cucharita vaciar su interior para hacer espacio para el huevo. Espolvorear albahaca deshidratada en un plato e introducir un huevo de codorniz por la parte más estrecha en cada tomate, decorar con un palillo con gotitas de mostaza, o untar los tomates con aceite de oliva y agregarles semillas de sésamo.





3.9 MORONGA CON HUEVO DE CODORNIZ Y QUESO DE CABRA

Ingredientes:

- 4 huevos de codorniz
- 1 papa
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto
- 1 moronga
- 4 rodajas de queso de cabra

Procedimiento:

Cocer la papa en agua con sal, pelarla y cortar en rodajas, sazonarla con sal y aceite de oliva, hornear la moronga por 8 minutos a 120°C, cortarla en rodajas. Freír los huevos de codorniz en aceite de oliva y reservar, luego colocar una rodaja de queso de cabra y encima una rodaja de moronga, sobre esta una rodaja de papa, cubrir con otra rodaja de moronga. Finalizamos con un huevo de codorniz frito encima.





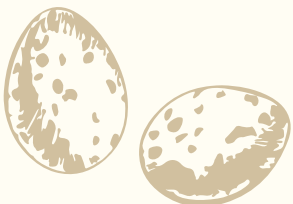
3.10 ENSALADA DE PAPA CON HUEVO DE CODORNIZ

Ingredientes:

- 8 huevos de codorniz cocidos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de perejil picado finamente
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de apio rebanado finamente
- 6 papas cocidas y peladas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lechuga

Procedimiento:

Pelar los huevos y cortarlos por la mitad. En un recipiente mezclar el aceite de oliva con el perejil, jugo de limón y el apio, agregar las papas y finalmente mezclar cuidadosamente los huevos y agregar sal y pimienta. Servir en un plato con una hoja de lechuga en la base.





3.11 ALBÓNDIGAS CON HUEVO DE CODORNIZ

Ingredientes:

- 12 huevos de codorniz cocidos
- 1 cebollín
- 1 diente de ajo
- 1 chiltoma verde
- 400 g de carne picada de ternera
- 400 g de carne picada de cerdo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de curry
- 1 huevo
- Harina
- 2 chiles jalapeños
- Aceite de oliva

Para la salsa:

- 4 cebollas
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo

Procedimiento:

Para la salsa, picar la cebolla en dados grandes y cocinar con sal y aceite durante 15-20 minutos a fuego lento, cuando estén fritas agregar harina, vino blanco y el caldo. Dejar que se cocine durante 8-10 minutos, triturar, colar y reservar.

Para las albóndigas, picar finamente el cebollín, diente de ajo, chiltoma y colocar en un recipiente, agregar la carne de res y cerdo picadas, condimentar con sal, pimienta y curry, mezclar y agregar el huevo, luego mezclar con un tenedor hasta conseguir una masa homogénea.

Tomar porciones de carne, darles forma redondeada, colocarlas en el centro el huevo de codorniz y cubrir con más carne picada, pasar por harina y freír en una sartén con aceite. Luego colocarlas en la olla que se preparó la salsa y cocinar durante 5 minutos a fuego medio. Freír los chiles jalapeños con aceite a fuego medio durante 10 minutos aproximadamente y colocar en un plato cubierto con papel absorbente de cocina para que escurran el aceite, sazonar y servir las albóndigas y acompañar con los chiles jalapeños.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Paralelante!

MEFCCA
MINISTERIO DE ECONOMÍA FAMILIAR, COMUNITARIA, COOPERATIVA Y ASOCIATIVA



Gourmet



Huevos de codorniz

Proteína	Grasa	Hidratos de carbono	Calorías	Proteína por 100g	Grasa por 100g	Hidratos de carbono por 100g	Calorías por 100g
12.5%	11.5%	1.5%	100 kcal	12.5g	11.5g	1.5g	100 kcal

Cont. Neto: 1000g
Masa Drenada 620 g