



PERDICES escabechadas

Preparación:

• Limpia las perdices. Frótalas con sal y pimienta tanto por fuera como por dentro. Pela y corta las zanahorias, la cebolla y los ajos en rodajas.

• Echa el aceite de oliva en la olla de AutoCook. Selecciona el programa **Freír suave** y la opción **Medio**, ajustando la temperatura a 160°C. Pulsa el botón de **Inicio**. Dora las perdices con la **tapa abierta**. Una vez doradas, sácalas y resérvalas.

• Selecciona el programa **Estofar** y la opción **Medio**, ajustando el tiempo a 15 minutos. Pulsa el botón de **Inicio** para dar el comienzo a la **fase 1**.

• Sofríe con la **tapa abierta** la cebolla, las zanahorias y los ajos en el mismo aceite que has frito las perdices. (La cebolla no tiene que dorarse). Pasados 5 minutos incorpora las perdices, el vino blanco, el vinagre, el aceite de oliva virgen extra y la sal. Deja que se cocine con la **tapa cerrada**. Cuando queden 3 minutos para que finalice el programa, **abre la tapa** y deja cocinar con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.

• Añade un poco de tomillo, laurel y pimienta negra en grano. Cubre las perdices con agua con una pastilla de caldo disuelta. Ajusta el tiempo a 45 minutos, **cierra la tapa** y pulse el botón de **Inicio** para dar comienzo a la **fase 2**.

• Cuando termine el programa, deja enfriar las perdices y resérvalas en refrigeración durante 24 horas antes de servir.

• Para servir las, sácalas de la salsa y pártelas en dos a lo largo. Colócalas en el plato donde las vayas a servir acompañadas de la salsa.

Ingredientes:



4 Perdices



1 Cebolla



2 Zanahorias



2 - 3 dientes
de ajo



250 ml de Aceite
de oliva virgen extra



125 ml de Vinagre
de manzana



125 ml de vino
blanco



Tomillo



Laurel



Sal



Pimienta en grano



2 pastillas de caldo
de pollo o de
verduras

Consejo de Bosch:

Es aconsejable que tanto el aceite como el vinagre sean de calidad. Opta por aceite de oliva virgen extra y también por un buen vinagre de sidra o manzana si te gustan los sabores más suaves; o de vino blanco o de Jerez, si lo que buscas es un escabeche con personalidad. Retira el ajo y las hortalizas que hayamos añadido para condimentar una vez elaborado el escabeche, podrían fermentar.

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar medio

Calorías por porción (con 12 porciones): 724 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 1 h 20 min.

AutoCook Pro - 1 h 20 min.