

CONFIT DE CODORNIZ



CONFEÇÃO

1. Prepare a marinada para as codornizes com o mel (cerca de 3 a 4 c. sopa bem cheias ou a gosto), sal, tomilho, hortelã Pimenta e alecrim (5 ramos cada). Envolve bem as codornizes na marinada e reserve, pelo menos 1h, mas poderá deixar de 1 dia para o outro, apurando mais o sabor.
2. Entretanto, e enquanto as codornizes marinham, lave e prepare os vegetais. Corte as cenouras em fita com a ajuda de um ralador e separe os ramos das couve-flor. Coloque a couve flor branca na taça e cubra de leite, temperando com sal q.b. Os restantes vegetais coloque no cesto. Feche a CC e programe 100 graus, 30 min. Verificar a cozedura no final e ver se necessita mais algum tempo. No final, retire o cesto e reserve os vegetais. Escorra o leite onde cozeu a couve-flor para um recipiente, coloque a ultrablade, adicione 60g manteiga à couve-flor, leite q.b. (do que as cozeu), rectifique os temperos e triture até ficar em puré.
3. Lave a taça.
4. Coloque as codornizes na taça, entretanto marinadas e limpas dos ramos de temperos, com o acessório misturador. Cubra com o azeite, e adiciona as ervas aromáticas, sal e 3 rodelas de limão. Programe slow Cook P2, a 80 graus, 2 horas. No final verificar cozedura, retirar e alourar em manteiga na frigideira.
5. Acompanhe com o puré de couve-flor ou, em alternativa puré de maçã e restantes legumes.
6. De seguida, coe o azeite do confit num pano musselina e enfrasque. Fica com azeite aromatizado para posterior utilização.
8. Sugestões: Poderá ainda servir com cuscuz de noz e crumble de broa e bacon.

INGREDIENTES

- CONFIT:
- 8 CODORNIZES
- 2L AZEITE EXTRA VIRGEM OU ATÉ COBRIR AS CODORNIZES
- MEL Q.B.
- 2 LIMÕES
- TOMILHO Q.B.
- ALECRIM Q.B.
- HORTELÃ PIMENTA Q.B.
- SAL Q.B.
- ACOMPANHAMENTOS/GUARNIÇÃO:
- 4 CENOURAS RALADAS EM FITA
- 2 COUVE FLOR BRANCA PEQUENAS
- 60G MANTEIGA
- LEITE Q.B.
- 1/2 COUVE FLOR ROXA
- 1 BRÓCOLO ROMANESCO