

Codorniz con col rizada negra y alubias

Tiempo total **50 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción **30 Mins.** tiempo de espera

INGREDIENTES

10 porciones

Para la codorniz:

- 10** codornices listas para hornear
 - 100 ml** [Kikkoman Salsa de Soja ecológica naturalmente fermentada](#)
 - 100 ml** de aceite de oliva
- ### Para las verduras:
- 2** limones ecológicos, cortados en rodajas finas
 - 800 g** de alubias en conserva, peso escurrido
 - 400 g** de aceitunas verdes (peso escurrido)
 - 100 g** de ajos tiernos, pelados
 - 300 g** de cebollitas perla, peladas
 - 200 ml** de aceite de oliva
 - 200 ml** de caldo de pollo
 - 100 ml** [Kikkoman Salsa de Soja ecológica naturalmente fermentada](#)

- 2** ramitas de ajedrea de verano, solo las hojas
- Pimienta negra recién molida

Para la col rizada:

- 50 ml** de aceite de oliva
- 300 g** de col rizada negra, limpia
- 150 g** de pipas de girasol
- 50 ml** de caldo de verduras

PREPARACIÓN

Pasos 1

Mezcle las codornices con la Salsa de Soja Orgánica Naturalmente Fermentada Kikkoman y déjelas marinar durante al menos 1 hora.

Pasos 2

Precalente el horno a 180 °C con calor arriba y abajo. Coloque las rodajas de limón, las alubias, las aceitunas, el ajo y las cebollas en un bol grande. Mézclelas con el aceite de oliva, el caldo de pollo, la Salsa de Soja Orgánica Naturalmente Fermentada Kikkoman y la pimienta, y extiéndalas en una sola capa sobre las bandejas de horno. Áselas durante aproximadamente 30 minutos.

Pasos 3

Rocíe las codornices con aceite y colóquelas sobre una rejilla. Áselas en el horno durante unos 20 minutos.

Pasos 4

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y saltee la col rizada negra durante 1–2 minutos. Añada las pipas de girasol y desglase con el caldo. Lleve brevemente a ebullición y deje escurrir ligeramente sobre papel de cocina antes de servir.

Pasos 5

Saque las verduras del horno e incorpore la ajedrea de verano.

Pasos 6

Sirva una codorniz por plato acompañada de las alubias con verduras y un poco de los jugos del asado, junto con la col rizada negra.