QUAGLIE RIPIENE e CAROTE al LATTE

INGREDIENTI

- 4 quaglie spiumate ed eviscerate
- Carne trita di manzo 200 gr
- Salsiccia mantovana* 100 gr
- Prezzemolo, un ciuffetto
- Pan grattato 30 gr
- Grana Padano 50 gr
- 4 fettine di pancetta
- Olio di oliva
- Sale e Pepe

Per il contorno

- 3 carote
- 1 bicchiere di latte
- 1 spicchio d'aglio
- Olio di oliva
- Sale fino

** o altra salsiccia semplice (solo sale e pepe)*

1

Disossare le quaglie, senza timore (più avanti c'è un passaggio che aiuta a ricomporre le carni).

Distendere la quaglia sul piano di lavoro e incidere (con un coltellino affilatissimo) l'interno coscia fino all'osso.

Quindi separare i due petti incidendo a ridosso dello sterno (osso centrale).

Lavorare con la punta del coltello con più incisioni progressive e stando aderenti all'osso per staccare delicatamente le carni.

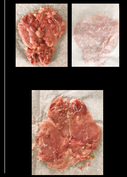
2

Aprire i due petti e, con la punta del coltello ed un po' di pazienza, separare le ossa della cassa toracica dalle carni ed eliminarla.

Per le cosce e le ali cominciare tagliano la parte terminale dell'osso.

Quindi incidere la carne seguendo la lunghezza dell'osso, aprire le carni e, con la punta del coltello, separare le carni dall'osso che poi si andrà ad eliminare.

3



Ricomporre le carni disossate su un foglio di carta forno.

Coprire con un ulteriore foglio e battere delicatamente (sono carni tenere e se si usa troppa decisione si sfaldano) con il pestacarne o il fondo di un pentolino.

Si otterrà un bel pezzo di carne omogenea e ricompattata, pronta da farcire.

4

Per la farcia mischiare, in una ciotola, la carne trita con la salsiccia, un ciuffetto di prezzemolo tritato, il Grana, il pan grattato, una macinata di pepe ed un paio di prese di sale fino.

Dividere in quattro parti e compattare dando a ciascuna la forma di una polpetta allungata.

Disporre la farcia sopra la quaglia e richiudere le carni a libro.

Preriscaldare il forno a 180° in modalità statica.

5

Formare una striscia di carta stagnola di un terzo più lunga della quaglia farcita e leggermente più larga. Posizionare la quaglia farcita sul foglio di carta stagnola con la chiusura a contatto con la stagnola.

Ripiegare in su i lati e chiudere le estremità a caramella.

Ripetere l'operazione per tutte le restanti quaglie e disporre su ciascuna una fettina di pancetta o di lardo.

Infornare. a forno caldo, e cuocere per 30 minuti.

6

Per il contorno cominciare tagliando a rondelle le carote precedentemente spelate.

Rosolare le carote tagliate per 3/4 minuti in una pentola con un cucchiaio di olio di oliva, una presa di sale fino e uno spicchi d'aglio tagliato a metà.

Aggiungere quindi un bicchiere di latte e lasciar cuocere a fuoco moderato fin tanto che il latte non si sarà asciugato a formare una leggera cremina.

7

Puoi servire.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali