

Ensalada de Perdiz Escabechada.



Ingrédients pour 4 personnes:

1 Perdrix.
3 ou 4 Poivrons Rouges (selon la taille).
Mélange de Laitue.

Pour l'Escabechada:

1 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
2 Oignons (ou poireaux).
2 Carottes.
Poivre noir.
1/4 de cuillère à café de Paprika.
1/2 verre de Vinaigre de Miel *Margalef*.
1/2 verre d'Eau.
1 feuille de Laurier.

Préparation:

Tout d'abord, vous devez savoir que la viande marinée doit être préparée des jours à l'avance, de sorte que la marinade imprègne et parfume la viande (à raison de 3 jours tous les 250 g.).

- Éplucher et tailler les carottes en bâtonnets.
- Peler et tailler les oignons en gros quartiers.

Préparation de l'Escabechada

- Faire sauter les carottes et les oignons dans l'huile, avec le poivre noir et la feuille de laurier, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement rôtis.
- Saupoudrer le paprika et couvrir avec 50% d'eau et de vinaigre.
- Assaisonner et laisser cuire 15 min.

Préparation des Perdrix:

- Préchauffer le four à 150°
- Maintenant, déposer les perdrix dans un récipient allant au four avec la marinade.
- Recouvrir le plat de papier d'aluminium et faire cuire au four à 150 °C pendant 1h 15.
- Une fois les perdrix cuites, laisser le plat dans le four et laisser refroidir.
- Une fois le plat froid réserver au frais pendant au moins 3 jours à macérer.

Le jours venu:

- Couper les poivrons en 2 et retirer les pépins.
- Rôtir les poivrons rouges à 200° 35 min. en retirer la peau et les tailler en lamelles.
- A l'aide d'une fourchette émietter la viande des perdrix.
- Pour le dressage utiliser des cercles.
- Déposer en premier le Mélange de laitue, ajouter quelques lamelles de poivrons encore chauds.
- Déposer au dessus l'émincé de perdrix et presser légèrement.
- Déposer quelques légumes marinés ainsi qu'une cuillère de marinade.
- Le mélange croquant de la salade, du poivron chaud et de la marinade à la viande froide est incroyable....

Conseil.

Déguster ce plat accompagné d'un Vin rouge léger