

LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Quaglie alle arance

Se non avete le quaglie, sostituite con i piccioni!!!!!!oppure con i galletti!!!!!!



Difficoltà
facile



Quantità
4 persone



Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Quaglie - 4
- arance - 2
- pane grattugiato - 2 cucchiari
- sale - q.b.
- rosmarino - un bel rametto
- olio - q.b.

Preparazione

Potete cuocere le quaglie anche con il microonde, ma con il piatto Crisp!!!! Io le ho cotte così!!!! Prendete le quaglie, lavatele sotto l'acqua e apritele con le forbici dalla parte della schiena, così il petto resta intero. Ricopritele con del pane grattugiato misto a delle foglie di rosmarino tagliuzzate. Salate e posatele nella teglia o nel piatto crisp ricoperto con un foglio di carta forno. Tagliate l'arancia in tante fette rotonde e mettetele sulla teglia. Posate su ogni fetta una quaglia. Mettete un'altra fetta di arancia sopra ogni petto. Aggiungete un filo d'olio, un altro pizzico di sale e mettete in forno caldo fino a doratura. Il pane grattugiato farà in modo che la carne non si asciughi, e assorbirà tutti i sapori!!!! Guarnite con dei rametti di rosmarino fresco e servite!!!!

