

Codorniz com couve kale preta e favas

Tempo total **50 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confecção **30 Mins.** Tempo de Espera

INGREDIENTES

10 Porções

Para a codorniz:

10 codornizes, prontas para ir ao forno

100 ml [Kikkoman Molho de Soja Orgânico Fermentado Naturalmente](#)

100 ml de azeite

Para os legumes:

2 limões biológicos, cortados em fatias finas

800 g de favas, enlatadas, peso escorrido

400 g de azeitonas verdes, peso escorrido

100 g de alho jovem, descascado

300 g de cebolas-pérolas, descascadas

200 ml de azeite

200 ml de caldo de galinha

100 ml [Kikkoman Molho de Soja Orgânico Fermentado Naturalmente](#)

2 ramos de segurelha
Pimenta

Para a couve kale:

50 ml de azeite

300 g de couve kale preta aparada

150 g de sementes de girassol

50 ml de caldo de vegetais

PREPARAÇÃO

Passo 1

Misture a codorniz com o Molho de Soja Biológico Kikkoman e deixe marinar durante pelo menos 1 hora.

Passo 2

Pré-aqueça o forno a 180 °C com calor superior/inferior. Coloque as rodela de limão, as favas, as azeitonas, o alho e as cebolas numa tigela grande. Misture com o azeite, o caldo de galinha, o Molho de Soja Biológico Kikkoman e a pimenta, depois espalhe uniformemente em tabuleiros de ir ao forno. Asse no forno durante aproximadamente 30 minutos.

Passo 3

Regue as codornizes com azeite e coloque-as numa grelha. Asse no forno durante aproximadamente 20 minutos.

Passo 4

Aqueça o azeite numa frigideira em lume médio e salteie a couve kale preta durante 1 a 2 minutos. Adicione as sementes de girassol e regue com o caldo. Deixe ferver brevemente e, em seguida, escorra ligeiramente em papel de cozinha antes de servir.

Passo 5

Retire os legumes do forno e misture a segurelha.

Passo 6

Sirva uma codorniz por prato com os legumes e as favas e um pouco do molho dos legumes assados, acompanhada pela couve preta.