

GASTRONOMÍA TRADICIONAL BAJO MARTÍN

RECETAS

PERDIZ ESCABECHADA

INGREDIENTES:

Sal	Perdiz	Cebolla	Canela
Ajo	Pimienta negra	Laurel	Aceite de oliva
Vinagre			



ELABORACIÓN:

1

Se sala la perdiz cruda y se mete en un bote de cristal.

2

Se añade al bote cebolla, ajos, pimienta negra, laurel y canela.



3

Se le añade taza y media de aceite de oliva y media de vinagre (aunque esto depende del gusto de los comensales).



4

Se cocinan dos horas y media al baño María desde que empieza a hervir.



5

Dejar enfriar el agua. Conservar el bote en un lugar fresco y seco durante al menos un mes antes de consumirlo.



CONSEJO:

Consumir caliente o fría, por ejemplo desmigada para hacer ensalada en Navidad

