

## Conejo al horno con salsa romesco



### Tiempo



40 min

### Dificultad



Fácil

### Raciones



4

### Ingredientes:

- 1 conejo entero (1kg-1'5kg)
- 1 bote de salsa romesco
- Aceite
- Guindilla
- Dientes de ajo
- Sal
- Pimienta negra
- Perejil fresco

### Elaboración:

1. Salpimentamos el conejo, que estará abierto por la mitad, por dentro y por fuera e impregnarlo con aceite de oliva.
2. Colocamos sobre la bandeja de horno una rejilla que impida el contacto directo del conejo.
3. Precalentamos el horno a 200°C e introducimos el conejo durante 35 minutos.
4. Mientras tanto, pelamos los dientes de ajo, los laminamos finamente al igual que la guindilla y los doramos a fuego bajo en 4 cucharadas de aceite de oliva.
5. Cuando el conejo esté listo, extender por encima el refrito y servirlo junto con la salsa romesco y perejil recién picado.

### Trucos y consejos:

La cocción al horno destaca por su comodidad y facilidad de uso. Además es ideal en las dietas de control de peso, ya que nos permite obtener una carne de textura muy jugosa sin aportar grasa en exceso. Si acompañamos este plato con una ensalada variada que incluya distintos tipos de vegetales, incrementamos el contenido en vitaminas y conseguimos una guarnición muy saludable. También lo podemos acompañar de un arroz blanco.

### Información nutricional:

La carne de conejo destaca por ser una de las más magras, con un bajo contenido graso y una proporción de ácidos grasos saturados muy pequeña. Su contenido en sodio y colesterol es mucho menor que en otras carnes, por lo que resulta perfecta para incluir en todo tipo de dietas. En esta receta se combina con la Salsa Romesco, típica de la cocina tradicional catalana, elaborada con ingredientes de gran interés nutricional: las almendras y el aceite de oliva aportan ácidos grasos esenciales, mientras que los pimientos y tomates vitaminas y minerales.

### Aporte Nutricional por ración:

Energía: 350 Kcal.

Proteínas: 37 g.

Hidratos de carbono: 6 g.

Grasa: 19 g.