

Conejo al horno y menestra de verduras



Tiempo



45 min

Dificultad



Fácil

Raciones



4

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| ___ 1 conejo entero (1kg-1'5kg) | ___ 1 calabacín |
| ___ 4 dientes de ajo | ___ 1 zanahoria |
| ___ 1 cucharada de mostaza | ___ 1 calabacín |
| ___ 3 cucharadas de mojo rojo | ___ 1 cebolleta |
| ___ 3 cucharadas de soja | |
| ___ Tomillo limonero | |
| ___ Pimienta blanca | |
| ___ Sal | |
| ___ ¼ de coliflor | |
| ___ 1 manojo de trigueros | |

Elaboración:

1. Poner a macerar el conejo salpimentado la noche anterior con los dientes de ajo machados en el mortero, la mostaza, unas hojas de tomillo, el mojo y la salsa de soja.
2. Lavar y cortar la zanahoria y el calabacín en bastones gordos. Cortar la coliflor en pequeños ramilletes y trocear los espárragos trigueros. Escaldar las verduras en el agua con un pellizco de sal durante 5 minutos y escurrir.
3. Picar la cebolleta y pocharla en una sartén con un par de cucharadas de aceite. A continuación, añadir el resto de las verduras semi-cocidas y dejar cocinar a fuego medio durante unos 7 minutos.
4. Finalmente, introducir el conejo en el horno precalentado a 200º C. Cuando el conejo esté asado, mezclarlo con las verduras y servirlo inmediatamente.

Trucos y consejos:

Poner a macerar la carne de conejo con suficiente antelación, para que se ablande y adquiera una consistencia más suave. La combinación del macerado con el cocinado al horno nos permite conseguir un plato muy saludable. También podemos añadir unas patatas cocidas a la menestra para aumentar el aporte de hidratos de carbono y conseguir una combinación completa.

Información nutricional:

Esta receta es perfecta para las dietas bajas en calorías por su escaso aporte de grasa. Sí proporciona una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 217 Kcal

Proteínas: 17 g

Hidratos de carbono: 6 g

Grasa: 14 g