

Conejo frito con pimientos



Tiempo



20 min

Dificultad



Fácil

Raciones



Ingredientes:

- 1 conejo entero (1kg-1'5kg)
- 2 pimientos verdes
- Aceite de oliva
- Harina de trigo
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración:

1. Trocear el conejo, salpimentarlo y pasarlo por harina. A continuación, freírlo por tandas en una sartén con aceite de oliva hasta que quede dorado.
2. Una vez frito, colocar el conejo sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
3. Limpiar los pimientos, cortarlos en juliana fina y saltearlos en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén listos, añadirles un poco de sal.
4. Servir el conejo caliente junto con unas cuantas tiras de pimiento.

Trucos y consejos:

También se pueden asar los pimientos en el horno, incluyendo así menos calorías en el plato. Si queremos darle más color, una opción es incluir pimientos de diferentes colores, verde, rojo y/o amarillo. Para conseguir un plato equilibrado en nutrientes se recomienda incluir una guarnición rica en hidratos de carbono como arroz, pasta o patata. Una buena opción sería asar en el horno las patatas junto con los pimientos, haciéndolos más digestivos e incorporando menos grasa que con la fritura. También se puede acompañar el plato con pan.

Información nutricional:

En esta receta el aporte vitamínico se completa con los pimientos, uno de los alimentos más ricos en vitamina C. La carne de conejo es una excelente fuente de vitaminas del grupo B, especialmente B3, B6 y B12. Además el aceite de oliva utilizado para la fritura es fuente de vitamina E.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 435 Kcal

Proteínas: 37 g

Hidratos de carbono: 9 g

Grasa: 28 g