

Conejo guisado con nata y macarrones



Tiempo



30 min

Dificultad



Fácil

Raciones



4

Ingredientes:

- 1 conejo entero (1kg-1'5kg)
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 2 dientes de perejil
- 300 ml de nata líquida
- 150 g de macarrones
- 150 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración:

1. Trocear el conejo y salpimentarlo. Dorar el conejo en una sartén con aceite de oliva, a fuego fuerte. Retirar y reservar.
2. Pelar la zanahoria y el puerro y picarlos finamente, junto con los dientes de ajo. Pochar las hortalizas en una sartén con aceite. A continuación, agregar el conejo, regar con el vino y cocinar unos minutos. Seguidamente, añadir la nata y dejar cocinar el conjunto unos minutos más.
3. Hervir durante unos 10 minutos los macarrones en abundante agua con sal. Escurrirlos y añadirlos al guiso de conejo.
4. Servir inmediatamente y espolvorear con perejil rizado recién picado.

Trucos y consejos:

La nata aporta textura y suavidad a la salsa del guiso y hace que la carne de conejo quede muy jugosa. Con esta receta se prepara un plato muy completo y nutritivo en poco tiempo. Si queremos rebajar el aporte energético del plato, elegir una nata baja en calorías.

Información nutricional:

Se trata de un plato muy nutritivo y equilibrado. La carne de conejo aporta proteínas de alta calidad, la pasta hidratos de carbono, las verduras vitaminas y minerales y la nata destaca por su contenido energético y en vitamina A.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 626 Kcal

Proteínas: 35 g

Hidratos de carbono: 34 g

Grasa: 39 g