

## Ensalada de conejo en escabeche



### Tiempo



50 min

### Dificultad



Fácil

### Raciones



4

### Ingredientes:

- \_\_\_ 1 conejo mediano
- \_\_\_ 1 rama de apio
- \_\_\_ 1 blanco de puerro
- \_\_\_ 1 zanahoria
- \_\_\_ Pimienta en grano
- \_\_\_ 4 dientes de ajo
- \_\_\_ Brotes de lechuga variada
- \_\_\_ 1 rama de tomillo
- \_\_\_ 150 ml de vinagre de Jerez
- \_\_\_ 1 cebolla
- \_\_\_ 4 clavos de olor
- \_\_\_ Aceite de oliva
- \_\_\_ 1 naranja

### Elaboración:

1. Trocear el conejo, salpimentarlo y sofreírlo en una olla con un poco de aceite. Incorporar las hortalizas cortadas en juliana, junto con las hierbas aromáticas y las especias. Finalmente, añadir la piel de la naranja, eliminando al máximo la parte blanca. Dejar sofreír a fuego lento durante unos minutos y añadir el zumo de una naranja. Mantener la cocción a fuego lento, hasta que la carne esté cocinada y se desprenda del hueso. Dejar enfriar y reservar durante 24 horas en la nevera.
2. Para la vinagreta, picar los frutos secos, disponerlos en un bol y añadir el zumo de una naranja, 4 cucharadas de aceite de oliva, el vinagre de Jerez y la sal. Mezclar bien el conjunto.
3. Para servir, colocar la mezcla de hortalizas en el plato con ayuda de un molde. Encima, disponer el conejo deshuesado y troceado junto con las lechugas.
4. Regar la ensalada con la vinagreta de frutos secos.

### Trucos y consejos:

Para preparar la vinagreta trocear bien los frutos secos y mezclarlos con el vinagre, el zumo de naranja y la sal y añadir lentamente el aceite, emulsionando bien. La proporción ideal es de una cucharada de vinagre por cada tres de aceite. Además, se puede añadir a esta mezcla cualquier combinación de hierbas, especias y otros condimentos para variar sabores.

### Información nutricional:

Este plato aporta nutrientes de gran interés. Las verduras aportan muchas vitaminas y minerales. Usando el zumo de naranja se consigue disminuir la cantidad de aceite a utilizar y potenciar el sabor de una forma diferente. Los frutos secos son fuente de ácidos grasos esenciales, micronutrientes y fibra.

### Aporte nutricional por ración:

Energía: 356 Kcal

Proteínas: 19 gr

Hidratos de carbono: 10 gr

Grasa: 27 gr