

Conejo encebollado a las Finas Hierbas



Tiempo



25 min

Dificultad



Fácil

Raciones



Ingredientes:

- 1 conejo entero (1kg-1'5kg)
- 2 dientes de ajo
- 3 cebollas
- 100 ml de vino blanco
- Romero y tomillo fresco
- Aceite de oliva
- Harina de trigo
- Pimienta
- Sal

Elaboración:

1. Pelar las cebollas y cortarlas en aros finos. Añadir sal y pocharlas en una sartén con aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregar los ajos pelados y machacados en el mortero, junto con el romero y el tomillo. Sofreír hasta dorar el ajo y añadir el vino. Reducir.
3. Trocear el conejo, salpimentarlo y pasarlo por harina. Freír el conejo por tandas en una sartén con aceite de oliva. Una vez fritos, colocar los trozos de conejo sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
4. Servir el conejo junto con las cebollas pochadas y decorar con tomillo y romero fresco.

Trucos y consejos:

El vino aporta acidez que ablanda la carne de conejo, haciéndola más jugosa. Se pueden conseguir distintos sabores según la variedad de vino utilizado. Es importante dejar cocinar el suficiente tiempo para que se evapore todo el alcohol. También se puede sustituir el vino por caldo de verduras.

Información nutricional:

El tratamiento que damos a la cebolla, con la mezcla de sabores conseguida con el vino, el tomillo y el romero, la convierte en protagonista de este plato. Es una de las hortalizas más utilizadas en la preparación de todo tipo de recetas. No sólo aporta un sabor único, sino que además posee propiedades nutricionales destacables. Contiene un elevado porcentaje de agua, por lo que resulta diurética y aporta muy pocas calorías. Además, tiene vitaminas y minerales que se suman a los nutrientes aportados por la carne de conejo.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 395 Kcal

Proteínas: 29 g

Hidratos de carbono: 6 g

Grasa: 27 g