

Caldereta de conejo con hierbas aromáticas



Tiempo



40 min

Dificultad



Fácil

Raciones



4

Ingredientes:

- ___ 1 conejo entero (1kg-1'5kg)
- ___ 500 ml de caldo de ave
- ___ 2 patatas
- ___ Pimienta negra
- ___ 4 dientes de ajo
- ___ 1 cucharada de pimentón
- ___ 1 rebanada de pan
- ___ Aceite de oliva
- ___ 2 copas de vino blanco
- ___ 1 tomate
- ___ Tomillo
- ___ Perejil
- ___ 2 cebollas
- ___ Sal

Elaboración:

1. Trocear el conejo y ponerlo en adobo el día anterior a su consumo, con un poco de sal, el vino, la cebolla cortada en trozos grandes, los ajos chafados, las hierbas aromáticas, el pimentón y la pimienta. Conservar el adobo en la nevera.
2. Al día siguiente, dorar el conejo en una cazuela con aceite de oliva, retirar y reservar. En esa misma cazuela, freír los ajos, el pan y el hígado del conejo. Añadir la cebolla y las hierbas aromáticas del adobo. Cuando la cebolla esté dorada, rallar el tomate y añadirlo a la cazuela. Dejar evaporar el agua e incorporar el conejo. Seguidamente, cubrir con el líquido del adobo y un poco de caldo de ave. Dejar la cocción a fuego lento. Cuando la carne esté lista, triturar la salsa, pasarla por un chino y verterla de nuevo sobre el conejo.
3. Pelar las patatas, cortar en cubitos y freír en abundante aceite caliente. Una vez fritas, escurrir el aceite con la ayuda de un papel absorbente.
4. Añadir las patatas a la cazuela junto al conejo guisado. Decorar con perejil rizado fresco.

Trucos y consejos:

La técnica del adobo intensifica el olor, sabor y textura de la carne de conejo. En lugar de freír las patatas, se pueden cocer en la cazuela o asar al horno, con lo que reduciremos las calorías del plato.

Información nutricional:

La carne de conejo se caracteriza por su bajo contenido graso y alta digestibilidad. Además es baja en colesterol y sodio, por lo que resulta perfecta para todo tipo de dietas. La guarnición de patatas fritas hace que el plato sea muy nutritivo y completo y además hace al plato más atractivo para los más pequeños.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 528 Kcal

Proteínas: 33 g

Hidratos de carbono: 21 g

Grasa: 34 g