

Conejo al ajillo con patatas



Tiempo



25 min

Dificultad



Fácil

Raciones



4

Ingredientes:

- ___ 1 conejo entero (1kg-1'5kg)
- ___ 1 cabeza de ajo
- ___ 3 patatas grandes
- ___ 1 cucharada de perejil fresco picado
- ___ 6 cucharadas de aceite de oliva
- ___ 1 cucharada de vinagre
- ___ Pimienta negra
- ___ Sal

Elaboración:

1. Poner una cacerola al fuego con aceite de oliva y dorar los ajos sin pelar. Cuando estén listos, retirarlos y añadir el conejo troceado y salpimentado. Subir el fuego y dorar el conejo uniformemente.
2. Añadir de nuevo los ajos, agregar el vinagre y tapan la cacerola, continuando con la cocción a fuego bajo.
3. Pelar las patatas, cortarlas en cuadrados y freírlas en una sartén con aceite de oliva. Cuando estén listas, escurrir el exceso de aceite de las patatas y salpimentarlas. Añadir las a la cazuela del conejo.
4. Servir el conejo caliente, con las patatas, espolvoreado con perejil fresco.

Trucos y consejos:

En las dietas de control de peso se recomienda sustituir las patatas fritas por una guarnición de ensalada o de verduras a la plancha. Si no se quiere renunciar a las patatas, se pueden usar otras técnicas de cocinado. Una buena idea es asar las patatas en el horno mientras se prepara el conejo en la cazuela. De esta manera, conseguimos preparar una comida completa en un tiempo record.

Información nutricional:

En las dietas de control de peso se recomienda sustituir las patatas fritas por una guarnición de ensalada o de verduras a la plancha. Si no se quiere renunciar a las patatas, se pueden usar otras técnicas de cocinado. Una buena idea es asar las patatas en el horno mientras se prepara el conejo en la cazuela. De esta manera, conseguimos preparar una comida completa en un tiempo record.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 590 Kcal.

Proteínas: 40 g.

Hidratos de carbono: 29 g.

Grasa: 36 g.