

Espalditas de conejo en papillote con verduras



Tiempo



50 min

Dificultad



Fácil

Raciones



4

Ingredientes:

- 8 espalditas de conejo grandes
- 1 zanahoria
- 2 pencas de apio
- 1 calabacín
- 2 cebolletas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla
- Romero y sal

Elaboración:

1. Pelar las hortalizas y cortarlas en juliana fina. Pelar los dientes de ajo y laminar junto con la guindilla.
2. Cortar 4 trozos de papel de aluminio o papel de horno del mismo tamaño y disponer en su interior un montoncito de hortalizas variadas cortadas. Seguidamente, colocar un par de espalditas salpimentadas encima de las hortalizas, unas láminas de ajo, una punta de romero fresco y unos aros de guindilla. Regar el conjunto con una cucharada de aceite.
3. Cerrar el paquete y repetir la operación en los otros tres trozos de papel de aluminio o de horno.
4. Hornear durante 40-45 minutos con el horno precalentado a 200º C. A continuación, retirar el envoltorio y servir.

Trucos y consejos:

Cortar las verduras en trozos similares para que se cocinen de forma homogénea y no quede ninguna parte cruda. La técnica del papillote no sólo es muy saludable, sino que además es sencilla, muy limpia y práctica.

Información nutricional:

Con la técnica del papillote los ingredientes se cuecen en su propio jugo. La carne de conejo queda tierna y jugosa. Es ideal para las dietas hipocalóricas ya que la incorporación de grasa es mínima. El conejo destaca por ser una de las carnes con menor contenido en ácidos grasos saturados.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 230 Kcal

Proteínas: 19 g

Hidratos de carbono: 4,5 g

Grasa: 15 g