

## Conejo guisado con puré de patatas



### Tiempo



45 min

### Dificultad



Media

### Raciones



### Ingredientes:

- 1 conejo (1kg-1´5kg)
- 3 patatas
- 1 cebolla
- ½ puerro
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 300 ml de vino tinto
- 40 g de mantequilla
- Tomillo fresco
- Pimienta blanca
- Aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal

### Elaboración:

1. Lavar las patatas e introducirlas en una olla sin pelar. Cubrir las con agua con sal, tapar la olla y dejar cocer durante 20 minutos. Dejarlas templar en su misma agua de cocción.
2. Estando aún calientes en su interior, pelar las patatas y pasarlas por un pasapurés, sobre la mantequilla a temperatura ambiente. Salpimentar, mezclar homogéneamente y reservar el puré.
3. Trocear y salpimentar el conejo. Dorarlo en una cacerola con aceite de oliva y añadir la cebolla, el puerro, la zanahoria y los ajos, todo picado. Cuando las verduras estén pochadas, añadir el tomate troceado y el tomillo fresco. Dejar rehogar durante 2 minutos y agregar el vino tinto. Tapar la cacerola y dejar cocinar durante 15 minutos, a fuego bajo. Retirar el conejo y triturar la salsa.
4. Para servir, colocar el conejo regado con la salsa junto con el puré de patatas.

### Trucos y consejos:

El vino tinto aporta un sabor único a la receta. Dejar cocinar suficiente tiempo para que se evapore todo el alcohol. El puré de patata, muy nutritivo, es muy aceptado por los niños y podemos variar su sabor añadiéndole diferentes especias y condimentos. También podemos sustituir el vino por caldo de verduras, que aporta un sabor más suave.

### Información nutricional:

Este plato resulta muy completo nutricionalmente. Destacan las proteínas de alta calidad del conejo, los hidratos de carbono del puré de patata y las vitaminas y minerales aportados por ambos y por las hortalizas.

### Aporte nutricional por ración:

Energía: 475 Kcal

Proteínas: 33 g

Hidratos de carbono: 17 g

Grasa: 31 g