

Conejo en salmorejo



Tiempo



25 min

Dificultad



Fácil

Raciones



4

Ingredientes:

- 1 conejo entero (1kg- 1´5kg)
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de almendras
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de brandy o coñac
- 50 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Unas hebras de azafrán
- Orégano y comino molido
- Pimentón, pimienta negra y sal

Elaboración:

1. Con un día de antelación, cortar el conejo en trozos pequeños y añadirle el orégano, los dientes de ajo machacados, los cominos, el vino blanco, el pimentón, sal y pimienta. Mezclar homogéneamente y dejar macerar en la nevera.
2. Escurrir el conejo, reservando la maceración, y freírlo en una sartén con aceite. Retirar y reservar.
3. En el mismo recipiente, añadir la cebolla picada y pocharla en aceite de oliva, junto con la mitad de las almendras peladas y troceadas. A continuación, añadir los ajos escurridos de la maceración, el azafrán y el hígado del conejo.
4. Cuando la cebolla esté pochada, agregar el coñac y flambear. Seguidamente, añadir el resto de la maceración. Continuar la cocción durante 5 minutos y triturar el conjunto. Finalmente, añadir el conejo y cocer tapado durante 10 min. Por otro lado, saltear el resto de almendras peladas y troceadas, hasta dorarlas.
5. Servir el conejo caliente y espolvorearlo con las almendras salteadas y un poco de pimentón.

Trucos y consejos:

La maceración de la carne de conejo con distintas especias aporta un sabor especial y consigue que la carne adquiera una textura aún más suave. Para conseguir un plato completo, se recomienda acompañar el conejo preparado de esta forma con arroz blanco.

Información nutricional:

La carne de conejo destaca por ser una de las más digestivas, debido a la composición de sus proteínas. Las almendras aportan ácidos grasos insaturados beneficiosos para la salud cardiovascular, además de ser una excelente fuente de minerales, vitaminas y fibra, destacando la vitamina E y el calcio.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 370 Kcal

Proteínas: 30 g

Hidratos de carbono: 2 g

Grasa: 27 g