

Conejo con chafarina



Tiempo



45 min

Dificultad



Fácil

Raciones



4

Ingredientes:

- 1 conejo mediano
- 1 berenjena pequeña
- 1 calabacín
- 1 cebolla y 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde
- 250 g de tomate frito
- Harina
- Sal
- 150 ml de vino blanco
- Pimienta

Elaboración:

1. Cortar la cebolla en juliana. La berenjena, el calabacín y los pimientos cortarlos en bastones no muy gruesos.
2. Sofreír con un poco de aceite de oliva la cebolla y el pimiento. Cuando estén a medio pochar, introducir los ajos cortados en láminas y los bastones de berenjena y calabacín y continuar la cocción hasta que estén blandos. Incorporar entonces el tomate frito y cocinar el conjunto unos minutos.
3. Salpimentar el conejo y enharinarlo. Freírlo en abundante aceite caliente y escurrirlo sobre un papel de cocina. Mezclar el conejo con las verduras, añadir el vino y dejarlo cocer, a fuego lento y tapado, durante 15 minutos. Rectificar de sal y añadir agua si fuese necesario. Servir caliente.

Trucos y consejos:

La chanfaina es una receta tradicional que admite múltiples ingredientes y formas de preparación. Como la base de la salsa es el tomate frito, si está hecho con poco aceite, resulta un plato ligero. Además se pueden añadir otras verduras. Escurrir el conejo en papel de cocina para retirar el exceso de grasa y no se aumenten las calorías del plato.

Información nutricional:

El aporte de vitaminas, minerales y fibra de este plato es muy completo debido a la gran variedad de verduras que incorpora. El tomate es rico en licopeno, un potente antioxidante de la familia de los carotenoides.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 334 Kcal

Proteínas: 22 g

Hidratos de carbono: 11 g

Grasa: 23 g