

## Conejo salteado con setas y trigueros



### Tiempo



20 min

### Dificultad



Fácil

### Raciones



4

### Ingredientes:

- 1 conejo entero (1kg-1'5kg)
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 250 g de setas
- 3 cucharadas de salsa de soja
- Aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco
- 1 rama de romero
- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

1. Quitar a los espárragos la parte más dura, limpiar las setas con un paño húmedo y trocear ambos ingredientes.
2. Trocear el conejo, salpimentarlo y freírlo en una cacerola con aceite de oliva. Agregar los espárragos y las setas hasta que se doren. Añadir el vino blanco y la ramita de romero, dejar la cocción unos minutos más. Finalmente, agregar la salsa de soja y retirar la cacerola del fuego.
3. Corregir al punto de sal y servir.

### Trucos y consejos:

Con esta receta se prepara un plato muy saludable en poco tiempo. Se pueden utilizar distintos tipos de setas según la temporada. Para conseguir un plato más completo se pueden añadir unas patatas cocidas laminadas a la salsa o acompañar el conejo de una guarnición de arroz blanco, que se puede mezclar con las verduras.

### Información nutricional:

La carne de conejo aporta proteínas de alta calidad y minerales esenciales, entre los que destacan el hierro, el magnesio y el zinc. El contenido graso es muy bajo, es una de las carnes que menos calorías aporta. En esta receta se combina con los espárragos trigueros y las setas, que contienen vitaminas, minerales y fibra. El efecto diurético de los trigueros ayuda a depurar el organismo.

### Aporte nutricional por ración:

Energía: 290 Kcal

Proteínas: 31 g

Hidratos de carbono: 2 g

Grasa: 18 g