

## Conejo con puré de calabaza



### Tiempo



1 hora

### Dificultad



Fácil

### Raciones



### Ingredientes:

- 1 conejo mediano
- 1 cucharada de curry
- 1 ramita de tomillo
- 200 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta y sal
- 400g de calabaza
- 1 nuez de mantequilla
- 1 ramita de romero

### Elaboración:

1. Poner a macerar el conejo troceado el día anterior, con los dientes de ajo majados en el mortero, una cucharada de aceite, el curry y el tomillo. Conservar en la nevera.
2. Poner el conejo en una fuente, añadir el vino blanco e introducirlo en el horno, durante 45 minutos a 180° C, dándole la vuelta cada 15 minutos, aproximadamente.
3. Colocar la calabaza cortada en dados en una bandeja de horno sobre papel de aluminio con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta y la ramita de romero. Hornearla durante 30-40 minutos aproximadamente. Cuando esté cocida, pasarla por un pasapurés junto con una nuez de mantequilla, rectificar de sal y reservar.
4. Servir el conejo junto con el puré de calabaza.

### Trucos y consejos:

Esta combinación de carne magra con puré de verdura resulta ideal en las dietas de control de peso. La calabaza es una de las hortalizas más recomendadas por su bajo aporte calórico, de sólo 30 kcal por cada 100 gr y su elevado aporte de nutrientes. También está recomendada en las personas con problemas digestivos ya que la pulpa de la calabaza es rica en sustancias protectoras de la mucosa del estómago.

### Información nutricional:

La calabaza es la protagonista de este plato. En su composición destaca un 90% de agua, mucha fibra y multitud de vitaminas y minerales. Es rica en betacaroteno, responsable de su intenso color, un precursor de la vitamina A con acción antioxidante, esencial para la visión, el buen estado de la piel y tejidos y el sistema inmunitario. Además la calabaza, al ser rica en potasio y pobre en sodio, tiene efecto diurético.

### Aporte nutricional por ración:

Energía: 279 Kcal

Proteínas: 22 g

Hidratos de carbono: 8 g

Grasa: 18 g