

Arroz con conejo y gambas



Tiempo



40 min

Dificultad



Fácil

Raciones



4

Ingredientes:

- ___ 1/2 conejo troceado
- ___ 5 vainas de habas frescas
- ___ 1 cebolleta pequeña
- ___ 1 pimiento verde
- ___ 2 tomates
- ___ 150g de gambas peladas
- ___ 300g de arroz redondo
- ___ 750 ml de caldo de ave
- ___ Aceite de oliva
- ___ 2 dientes de ajo
- ___ Hebras de azafrán
- ___ 1 cucharada de perejil
- ___ Tomillo limonero
- ___ Sal

Elaboración:

1. Picar las hortalizas, desvainar las habas y rallar los tomates.
2. Salpimentar el conejo troceado y dorarlo en una cazuela con un par de cucharadas de aceite de oliva. Añadir las verduras, excepto el tomate y pochar el conjunto.
3. Cuando las verduras estén pochadas, agregar el tomate rallado, dejar reducir el agua y agregar el arroz. Sofreír durante unos minutos y añadir el caldo caliente.
4. Pelar los ajos y machacarlos en un mortero con un pellizco de sal, el azafrán, el tomillo y el perejil. Cuando empiece a hervir el arroz, agregar un poco de caldo al mortero, remover y volcar el majado en la cazuela. Bajar el fuego al mínimo, rectificar de sal y cocer durante 15 minutos.
5. Cuando el arroz esté listo, introducir las gambas peladas, dejar reposar el conjunto 5 minutos y servir.

Trucos y consejos:

Mientras se preparan el conejo y el resto de ingredientes en la cazuela, poner el caldo a calentar. Si se compra el conejo entero, se puede usar la cabeza junto a unas verduras para preparar el caldo. Esta receta es una excelente opción para toda la familia. Se puede acompañar de una ensalada verde variada o tomate natural troceado con pepino aliñado con vinagreta.

Información nutricional:

El aporte nutricional de este plato es muy equilibrado, ya que aporta todos los nutrientes principales en las proporciones adecuadas. El arroz aporta hidratos de carbono, las gambas y el conejo proteínas. Estas proteínas, de elevada calidad, se acompañan de un aporte bajo en grasas y alto en vitaminas y minerales.

Aporte nutricional por ración:

Energía: 680 Kcal

Proteínas: 34 g

Hidratos de carbono: 75 g

Grasa: 30 g