

Ingredientes (8 raciones)



- **Para la espaldita de conejo rellena de puré de ajo**
1.200 g de espaldita de conejo, 0,5 g de pimienta negra molida, 1 g de sal fina, 160 g de puré de ajo asado.
- **Para el ajo asado**
400 g de ajo fresco, 20 ml de aceite de oliva, 2 g de sal fina.
- **Para el puré de ajo**
20 g de perejil, 160 g de ajo morado asado.
- **Para el jugo de carne**
600 g de falda de ternera, 14 g de zanahorias, 28 g de cebollas, 12 g de puerros, 1.600 ml de agua, 600 g de huesos frescos de rodilla, 1.440 ml de vino tinto joven.
- **Para la cocción de la espaldita de conejo**
60 ml de nata líquida, 200 ml de martini blanco, 200 ml de jugo de carne, 16 unidades de espaldita de conejo.
- **Otros**
200 g de cigala fresca, 0,1 unidades de cebollitas francesas.

Elaboración



- **Para el ajo asado**
 1. Asar las cabezas de ajo en el horno a 160 °C durante 40 min.
 2. Extraer la pulpa de los dientes de ajos y pasar por un colador de malla metálica.
- **Para el puré de ajo**
 1. Deshojar el perejil y picar bien fino con la ayuda de un cuchillo cebollero.
 2. Mezclar 10 g de perejil por cada 80 g de ajos asados.
- **Para la espaldita de conejo rellena de puré de ajo**
 1. Deshuesar las espalditas de conejo por la parte de la paleta.
 2. Rellenar con el puré de ajo y envolver sobre si misma.
 3. Reservar en frío.
- **Para el jugo de carne**
 1. Juntar el vino con el azúcar y poner a reducir a fuego medio hasta que el vino haya reducido a la mitad. Colar y reservar.
 2. Limpiar la zanahoria, cebolla y puerro en abundante agua fría y cortar en mirepoix (en forma de cubo).
 3. Rehogar las verduras en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Una vez rehogadas, cocer a fuego medio hasta que pierda toda el agua.
 4. En otra cazuela ir asando las carnes por separado (deben quedar bien doradas por todas partes) e ir desglasando la cazuela con agua cada vez que cambiamos de tipo de carne. Guardar las carnes bien rustidas sobre una placa con agujeros para recuperar la sangre y jugos interiores que puedan soltar.

5. Juntar las carnes y la verdura en una olla y añadir el vino reducido y estofar 10 min.
6. Añadir el agua indicada, los jugos del desglasado, la sangre y jugos interiores que se habrán recuperado de las carnes.
7. Cocer durante 6 h a fuego lento, desgrasando y espumando continuamente.
8. Colar y guardar en la nevera.

• Para la cocción de la espaldita de conejo

1. Dorar las espalditas de conejo con unas gotas de aceite de oliva en una sartén antiadherente hasta obtener un color dorado.
2. Añadir el Martini blanco y reducir hasta que pierda el alcohol.
3. Incorporar el jugo de carne y la nata y levantar el hervor.
4. Cocer junto con la salsa durante 30 min hasta que la espaldita quede tierna.

• Otros

1. Limpiar la cigala y marcar en una sartén hasta que esté dorada.
2. Cortar las cebollitas por la mitad y marcar por el lado del corte en una sartén hasta que tomen un color dorado.

Acabado y presentación



1. Disponer en el centro del plato la espaldita glaseada con la salsa.
2. Alrededor colocaremos las cigalas que previamente hemos marcado y las cebollitas francesas.
3. Salsear sobre la espaldita de conejo.



Aporte nutricional por ración

Fuente de yodo
Fuente de zinc

kcal

415

Proteínas 37 (g) | Grasas 12 (g) | H.Carbono 18 (g)