

Ingredientes (4 personas)



200 g de patatas de tornear, 3 kg de conejo, 200 g de zanahorias, media unidad de cebollitas francesas, 100 g de ajo fresco, 300 ml de aceite de oliva 0.4, 100 ml de vinagre de jerez 25 años, 100 ml de vino blanco, 100 ml de agua, pimienta negra grano, 20 g de tomillo fresco, laurel y 20 g de romero fresco.

Elaboración



1. Limpiar las espalditas de conejo.
2. Cocer en una olla y a fuego muy lento y por este orden, el ajo, la cebolla, la zanahoria y la patata.
3. Añadir el vino blanco y reducir hasta 1/3 de su volumen.
4. Incorporar el vinagre y repetir la operación.
5. Mojar con el agua, añadir las hierbas y especias, y reducir hasta la mitad de su volumen.
6. Mientras tanto, calentar el aceite de oliva hasta 180 °C y saltear el conejo previamente sazonado y enharinado. Retirar, y añadir el aceite de la fritura al escabeche, muy despacio y con cuidado.
7. En el momento de hervir el escabeche, añadir las espalditas de conejo, y cocer a fuego muy lento, durante 10 minutos, para dejar reposar toda la noche en el líquido.

Trucos y consejos



- Si se introducen 2 patatas peladas en el escabeche y se dejan cocer, nos queda una guarnición perfecta sin darnos cuenta.

Acabado y presentación



Deshuesar las espalditas de conejo y mojar con el escabeche deseado, dejando que le acompañen las cebollitas francesas, los ajos y las zanahorias como guarnición.



Aporte nutricional por ración

Fuente de hierro
Alto contenido en vitamina B₁₂

kcal

435

Proteínas	Grasas	H. Carbono
43 (g)	21 (g)	18 (g)