

Espaldita de conejo con calamar, setas y cebollitas

Ingredientes (6 raciones)



- **Para el conejo**
1 kg de espaldita de conejo, 10 g de perejil, 15 g de ajo fresco.
- **Para la guarnición**
200 g de calamar, 100 g de cebollita fina pelada, 200 g de trío de bolets verdereño.
- **Para la salsa**
100 ml de martini blanco, 200 ml de jugo de carne.

Elaboración



- **Para el conejo**
 1. Sacar la carne del hueso de la espaldita y deshuesar la parte de la pala sacando la clavícula y el hueso de pala.
 2. Hornear bien las cabezas de ajo con piel, sacar la carne cortando la parte de la raíz y aplastando con un cuchillo.
 3. Mezclar con el perejil picado y ajustar el punto de sal.
 4. Rellenar con 10 g de pasta las espalditas y tapar con su propia carne.
- **Para la guarnición**
 1. Blanquear y sacar las primeras capas de las cebollas.
 2. Limpiar las setas.
 3. Limpiar el calamar, congelar uno encima de otro y cortar con un cuchillo en tiras finas.

Trucos y consejos



- Cocer lentamente las espalditas (rostit) han de quedar melosas.
- Cocer bien los ajos del relleno, ya que si no predominará demasiado el ajo en la espaldita.

Acabado y presentación



1. Salpimentar las espalditas y marcar poco a poco en sartén o cazuela.
2. Una vez bien doradas añadir las cebollas y a media cocción las setas.
3. Añadir el Martini blanco y dejar reducir.
4. Mojar con el fondo.



Aporte nutricional por ración

Alto contenido en hierro
Alto contenido en vitamina B₁₂

kcal

476

Proteínas 37 (g) | Grasas 26 (g) | H.Carbono 20 (g)