

Arroz con conejo y gambas



Tiempo: 40 min

Dificultad: Fácil

Raciones: 4

INGREDIENTES

1/2 conejo troceado, 5 vainas gordas de habas frescas, 1 cebolleta pequeña, 1 pimiento verde pequeño, 2 tomates, 150 g de gambas peladas, 300 g de arroz redondo, 750 ml de caldo de ave, aceite de oliva, 2 dientes de ajo, unas hebras de azafrán, 1 cucharada de perejil fresco picado, 3 ramitas de tomillo limonero y 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

