

Caldereta de conejo con hierbas aromáticas



Tiempo: 40 min + maceración
Dificultad: Fácil
Raciones: 4

INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 500 ml de caldo de ave, 2 patatas, 2 cebollas, 4 dientes de ajo, 1 tomate maduro grande, 1 rebanada de pan, aceite de oliva, 2 copas de vino blanco, 1 cucharada de pimentón, 1 ramita de tomillo, 1 ramita de orégano, perejil rizado, pimienta negra y sal.

ELABORACIÓN

1. Trocear el conejo y ponerlo en adobo el día anterior a su consumo, con un poco de sal, el vino, la cebolla cortada en trozos grandes, los ajos chafados, las hierbas aromáticas, el pimentón y la pimienta. Conservar el adobo en la nevera.
2. Al día siguiente, dorar el conejo en una cazuela con aceite de oliva, retirar y reservar. En esa misma cazuela, freír los ajos, el pan y el hígado del conejo. Añadir la cebolla y las hierbas aromáticas del adobo. Cuando la cebolla esté dorada, rallar el tomate y añadirlo a la cazuela. Dejar evaporar el agua e incorporar el conejo. Seguidamente, cubrir con el líquido del adobo y un poco de caldo de ave. Dejar la cocción a fuego lento. Cuando la carne esté lista, triturar la salsa, pasarla por un chino y verterla de nuevo sobre el conejo.
3. Pelar las patatas, cortar en cubitos y freír en abundante aceite caliente. Una vez fritas, escurrir el aceite con la ayuda de un papel absorbente.
4. Añadir las patatas a la cazuela junto al conejo guisado. Decorar con perejil rizado fresco.

TRUCOS Y CONSEJOS

La técnica del adobo intensifica el olor, sabor y textura de la carne de conejo. En lugar de freír las patatas, se pueden cocer en la cazuela o asar al horno, con lo que reduciremos las calorías del plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La carne de conejo se caracteriza por su bajo contenido graso y alta digestibilidad. Además es baja en colesterol y sodio, por lo que resulta perfecta para todo tipo de dietas. La guarnición de patatas fritas hace que el plato sea muy nutritivo y completo y además hace al plato más atractivo para los más pequeños.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 528 kcal Proteínas: 33 g Hidratos de carbono: 21 g Grasa: 34 g

