

# Conejo a la cerveza negra



Tiempo: **35 min**

Dificultad: **Fácil**

Raciones: **4**

## INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 3 cebollas, 8 zanahorias mini, 400 ml de cerveza negra, 200 ml de caldo de ave, aceite de oliva, flores de romero y sal.

## ELABORACIÓN

1. Trocear el conejo, salpimentarlo y freírlo en una sartén con aceite de manera homogénea hasta que quede dorado. Reservar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
2. Pochar la cebolla picada en una cazuela con aceite, junto con las zanahorias, añadiendo una pizca de sal. Agregar la cerveza, subir la intensidad del fuego e incorporar el conejo.
3. Dejar cocinar unos minutos, añadir el caldo de ave y mantener al fuego hasta evaporar tres cuartas partes del volumen total.
4. Servir el guiso de conejo adornado con unas flores de romero.

## TRUCOS Y CONSEJOS

La cerveza aporta un sabor original y ablanda la carne de conejo, consiguiendo una textura muy suave. Es importante dejar cocinar el tiempo suficiente para que se evapore todo el alcohol. Como guarnición, se sugieren unas patatas al horno o una rica ensalada variada, fuentes de vitaminas y minerales.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Esta receta consigue incorporar la carne de conejo a nuestra dieta de una forma diferente. La zanahoria es una excelente fuente de vitaminas y minerales. Destaca su contenido en beta-carotenos, que posteriormente se transforman en vitamina A en nuestro organismo.

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 470 kcal    Proteínas: 30 g    Hidratos de carbono: 6 g    Grasa: 35 g

