

Conejo al horno con romesco



Tiempo: 35 min

Dificultad: Fácil

Raciones: 4

INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 1 bote de salsa romesco, aceite de oliva, 1 guindilla, 2 dientes de ajo, pimienta negra, perejil fresco picado y sal.

ELABORACIÓN

1. Salpimentar el conejo abierto por la mitad y rociarlo con aceite de oliva. Seguidamente, introducirlo en el horno precalentado a 200° C y hornearlo durante 35 minutos.
2. Pelar los dientes de ajo, cortarlos en láminas junto a la guindilla y dorarlos a fuego bajo en una sartén con aceite de oliva.
3. Cuando el conejo esté listo, extender por encima el refrito y servirlo junto con la salsa romesco y el perejil recién picado.

TRUCOS Y CONSEJOS

La cocción al horno destaca por su comodidad y facilidad de uso. Además, es ideal en las dietas de control de peso, ya que nos permite obtener una carne de textura muy jugosa sin añadir grasa. Si se acompaña este plato con una ensalada variada que incluya distintos tipos de vegetales, se incrementará el contenido en vitaminas, consiguiendo una guarnición muy saludable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La carne de conejo destaca por ser muy magra, con un bajo contenido graso y una proporción de ácidos grasos saturados muy pequeña. Su contenido en sodio y colesterol es mucho menor que en otras carnes, por lo que resulta perfecta para incluir en todo tipo de dietas. En esta receta se combina con la salsa romesco, típica de la cocina tradicional catalana, elaborada con ingredientes de gran interés nutricional. Las almendras y el aceite de oliva aportan ácidos grasos esenciales y los tomates y pimientos, vitaminas y minerales.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 531 kcal Proteínas: 39 g Hidratos de carbono: 14 g Grasa: 36 g

