

Conejo al horno macerado con menestra de verduras



Tiempo: 45 min + maceración

Dificultad: Fácil

Raciones: 4

INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 4 dientes de ajo, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de mojo rojo, 3 cucharadas de salsa de soja, tomillo limonero, pimienta blanca y sal.
Para la menestra de verduras: 1/4 de coliflor pequeña, 1 zanahoria, 1 calabacín, 1 manojo de trigueros, 1 cebolleta pequeña y aceite de oliva.

ELABORACIÓN

1. Poner a macerar el conejo salpimentado la noche anterior con los dientes de ajo machados en el mortero, la mostaza, unas hojas de tomillo, el mojo y la salsa de soja.
2. Lavar y cortar la zanahoria y el calabacín en bastones gordos. Cortar la coliflor en pequeños ramilletes y trocear los espárragos trigueros. Escaldar las verduras en el agua con un pellizco de sal durante 5 minutos y escurrir.
3. Picar la cebolleta y pocharla en una sartén con un par de cucharadas de aceite. A continuación, añadir el resto de las verduras semi-cocidas y dejar cocinar a fuego medio durante unos 7 minutos.
4. Finalmente, introducir el conejo en el horno precalentado a 200° C. Cuando el conejo esté asado, mezclarlo con las verduras y servirlo inmediatamente.

TRUCOS Y CONSEJOS

Poner a macerar la carne de conejo con suficiente antelación, para que se ablande y adquiera una consistencia más suave. La combinación del macerado con el cocinado al horno nos permite conseguir un plato muy saludable. También podemos añadir unas patatas cocidas a la menestra para aumentar el aporte de hidratos de carbono y conseguir una combinación completa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Esta receta es perfecta para las dietas bajas en calorías por su escaso aporte de grasa. Si proporciona una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 217 kcal Proteínas: 17 g Hidratos de carbono: 6 g Grasa: 14 g

