

Conejo guisado con champiñones y espárragos trigueros



Tiempo: 35 min
Dificultad: Fácil
Raciones: 4

INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 1 manojo de espárragos trigueros, 200 g de champiñones, ½ cebolla, 2 tomates de rama, aceite de oliva, sal, pimienta y romero fresco.

ELABORACIÓN

1. Trocear el conejo, salpimentar y dorar en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego fuerte. Reservar.
2. En la misma cazuela, añadir la cebolla muy picada y pochar a fuego medio. Añadir los espárragos limpios y troceados, junto con los champiñones. Subir el fuego y, en cuanto empiecen a dorarse, agregar los tomates picados sin piel. Sofreír durante un par de minutos y añadir el conejo. Agregar 200 ml de agua, salpimentar y tapar. Continuar con la cocción durante 15 minutos más a fuego medio.
3. Añadir unas ramitas de romero fresco y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

En las dietas de control de peso, esta receta resulta ideal. Su contenido calórico moderado va acompañado del efecto diurético de los espárragos y la fibra de los champiñones. Con una guarnición de arroz conseguimos un plato completo y equilibrado en nutrientes. En temporada podemos sustituir los champiñones por setas de cardo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Este plato resulta muy nutritivo y rico en micronutrientes, debido a la combinación de vegetales. La carne de conejo aporta proteínas de alta calidad y digestibilidad. Su contenido mineral, destacable en hierro, zinc y magnesio, se completa con el potasio y fósforo de los champiñones y los espárragos trigueros.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 350 kcal Proteínas: 37 g Hidratos de carbono: 6 g Grasa: 19 g

