

Conejo macerado en ajo con puré de calabaza

Tiempo: 1 h + maceración

Dificultad: Fácil

Raciones: 4



INGREDIENTES

1 conejo mediano
4 dientes de ajo
1 cucharada de curry
1 ramita de tomillo
200 ml de vino blanco
Aceite de oliva
Pimienta
Sal

Para el puré de calabaza:

400 g de calabaza
Aceite de oliva
Una nuez de mantequilla
Una ramita de romero
Pimienta
Sal

ELABORACIÓN

- Poner a macerar el conejo troceado el día anterior, con los dientes de ajo majados en el mortero, una cucharada de aceite, el curry y el tomillo. Conservar en la nevera.
- Poner el conejo en una fuente, añadir el vino blanco e introducirlo en el horno, durante 45 minutos a 180° C, dándole la vuelta cada 15 minutos aproximadamente.
- Colocar la calabaza cortada en dados en una bandeja de horno sobre papel de aluminio con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta y la ramita de romero. Hornearla durante 30-40 minutos aproximadamente. Cuando esté cocida, pasarla por un pasapurés junto con una nuez de mantequilla, rectificar de sal y reservar.
- Servir el conejo junto con el puré de calabaza.

TRUCOS Y CONSEJOS

Esta combinación de carne magra con puré de verdura resulta ideal en las dietas de control de peso. La calabaza es una de las hortalizas más recomendadas por su bajo aporte calórico, de sólo 30 kcal por cada 100 g y su elevado aporte de nutrientes. También está recomendada en las personas con problemas digestivos ya que la pulpa de la calabaza es rica en sustancias protectoras de la mucosa del estómago.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La calabaza es la protagonista de este plato. En su composición destaca un 90% de agua, mucha fibra y multitud de vitaminas y minerales. Es rica en betacaroteno, responsable de su intenso color, un precursor de la vitamina A con acción antioxidante, esencial para la visión, el buen estado de la piel y tejidos y el sistema inmunitario. Además la calabaza, al ser rica en potasio y pobre en sodio, tiene efecto diurético.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 279 kcal Proteínas: 22 g Hidratos de carbono: 8 g Grasa: 18 g

