

Empanada de conejo



Tiempo: 1 h + fermentación
Dificultad: Media
Raciones: 4

INGREDIENTES

Masa de empanada: 300 g de harina, 1 sobre de levadura en polvo o 15 g de levadura fresca, 100 ml de aceite de oliva, 100 ml de agua tibia, 1 pellizco de sal y 1 huevo.

Relleno: 1 conejo, 2 cebollas, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 zanahorias, 3 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 30 g de uvas pasas, 200 ml de vino blanco, aceite de oliva, pimienta y sal.

ELABORACIÓN

1. Para la masa, mezclar el agua tibia junto con la levadura, incorporar la harina y añadir el aceite y la sal. Mezclar y amasar hasta obtener una masa fina. Dejar reposar, cubierta con un paño de cocina, en un lugar con temperatura cálida, hasta que doble su volumen.
2. Trocear el conejo, salpimentarlo y dorarlo en una olla con un poco de aceite. A continuación, añadir una cebolla, las zanahorias, los ajos troceados y el laurel. Regar el conjunto con el vino, dejar que hierva y añadir un poco de agua. Tapar la olla y continuar la cocción hasta que el conejo esté tierno.
3. Separar el sofrito del conejo, colar el caldo y dejar reducir hasta que quede con textura de salsa. Deshuesar el conejo, trocear en dados pequeños y reservar.
4. Picar la otra cebolla, el pimiento rojo y el verde antes de pocharlos en una sartén con un poco de aceite. Añadir la carne de conejo, las verduras anteriores del guiso y el jugo reducido.
5. Dividir en dos la masa y estirarla con un rodillo. Engrasar y enharinar un molde, colocar la base de masa y añadir el relleno. Cerrar con el resto de masa, uniendo la base con la tapa. Seguidamente, pintar con huevo batido la empanada y hornear en el horno precalentado, a 180° C, durante 30-40 min.

TRUCOS Y CONSEJOS

Esta receta es ideal para toda la familia porque el conejo que contiene es tierno y está limpio, ya deshuesado. Para que la masa de la empanada adquiera la consistencia adecuada, se recomienda utilizar una harina de trigo de fuerza. Se aconseja acompañar la empanada con una ensalada verde variada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Con esta receta de empanada se introduce la carne de conejo, una de las más magras y ricas en proteínas, en nuestra dieta de una forma muy equilibrada. La masa de la empanada aporta hidratos de carbono, los pimientos destacan por su elevado contenido en vitamina C y las cebollas y zanahorias por sus compuestos antioxidantes y multitud de vitaminas y minerales.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 642 kcal Proteínas: 21 g Hidratos de carbono: 67 g Grasa: 34 g

