

Judías con conejo y almejas



Tiempo: 2 h
Dificultad: Media
Raciones: 4

INGREDIENTES

600 g de conejo, 250 g de almejas, 240 g de alubias blancas, 2 zanahorias, 2 tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, 1 hoja de laurel, perejil fresco y sal.

ELABORACIÓN

1. Poner en remojo las alubias el día anterior.
2. Pelar la cebolla, picarla y ponerla a pochar en una cacerola con aceite de oliva y una hoja de laurel.
3. Cuando la cebolla esté pochada, añadir el conejo, previamente salpimentado y marcado en una sartén. Rehogar el conjunto, agregar los tomates rallados y los dientes de ajo machacados.
4. Añadir las alubias, junto con un pellizco de sal y las zanahorias peladas y cortadas en rodajas.
5. Cubrir el conjunto con agua. Tapar la cacerola y dejar cocinar a fuego medio durante una hora y media. Transcurrido el tiempo, retirar del fuego, corregir de sal y añadir rápidamente las almejas limpias y lavadas. Dejar reposar 10 minutos.
6. Espolvorear el perejil fresco picado y servir en el plato.

TRUCOS Y CONSEJOS

Con este plato se consiguen incorporar las legumbres a la dieta de toda la familia de una forma diferente. Se recomienda poner las almejas en agua salada durante una hora para que suelten la arenilla. La combinación de alimentos permite preparar esta receta como plato único, acompañado de una rica ensalada variada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El aporte nutritivo de este plato es muy completo y equilibrado. Las alubias son una fuente de fibra y micronutrientes como el hierro, potasio y ácido fólico. Contienen proteínas que se complementan con las procedentes de la carne de conejo. Además, las hortalizas utilizadas aumentan el aporte de vitaminas y fibra.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 446 kcal Proteínas: 37 g Hidratos de carbono: 39 g Grasa: 18 g

