

Conejo empanado al ajo y perejil con calabacines al horno



Tiempo: 20 min

Dificultad: Fácil

Raciones: 4

INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 2 dientes de ajo, 3 calabacines pequeños, 3 cucharadas de queso manchego rallado, 1 cucharada de anacardos fritos, 200 g de pan rallado, 2 huevos, harina de trigo, unas hojas de perejil fresco, aceite de oliva, pimienta y sal.

ELABORACIÓN

1. Lavar los calabacines, cortarlos en rodajas y disponerlos en una fuente de horno. Triturar los anacardos junto con el queso rallado y espolvorear la mezcla sobre los calabacines, antes de meterlos en el horno precalentado a 180° C. Hornear durante 15 minutos.
2. Trocear el conejo, salpimentarlo y enharinarlo. Batir los huevos y remojar el conejo enharinado. A continuación, escurrir las piezas y pasarlas por el pan rallado, previamente mezclado con ajo y perejil picados.
3. Freír el conejo a fuego medio en una sartén con aceite de oliva. Una vez fritos, reservar los trozos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
4. Servir el conejo acompañado de los calabacines asados.

TRUCOS Y CONSEJOS

Con el empanado de la carne de conejo se consigue un plato muy nutritivo, completo y de fácil aceptación para toda la familia, especialmente para los más pequeños. Para los celíacos, utilizar pan rallado y harina sin gluten. Además, la forma de preparar los calabacines contribuye a incorporar verdura en la dieta de forma original.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El calabacín con el que acompañamos este plato es una hortaliza con unas interesantes propiedades nutricionales. Destaca su contenido en vitaminas y minerales como el potasio. Además, como el 95% de su composición es agua, es diurético y depurativo.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 532 kcal Proteínas: 37 g Hidratos de carbono: 22 g Grasa: 32 g

