



Conejo al ajillo con patata, cebolla, zanahoria y tomate

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de conejo troceado
- 150g de cebolla (1 cebolla)
- 400g de tomate maduro (4 tomates)
- 50ml de brandi
- 1kg de patata
- 250g de zanahoria (3 zanahorias)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado

AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, ajo, brandy o vino blanco, sal, pimienta negra molida y perejil picado seco o fresco.

Información nutricional per ración

Energía	505,1 Kcal
Hidratos de carbono	49,1 g
de los cuales azúcares	13,1 g
Proteínas	29,3 g
Grasas	18,1 g
de las cuales saturadas	4,4 g
de las cuales monoinsaturadas	9,4 g
de las cuales poliinsaturadas	3,1 g
Fibra	7,6 g



Elaboración

- Marcar los trozos de conejo a la plancha en una sartén bien caliente con sal. Cuando esté dorado por los dos lados, añadir dos cucharadas de aceite de oliva y ajo picado en un espacio libre de la sartén. Cuando el ajo comience a coger color, añadir un chorrito de brandy y dejar que se evapore el alcohol. A continuación, añadir una cucharada de perejil picado y un chorrito de agua, cocinar tapado unos 9 minutos y el último minuto se cocina destapado.



- Por otro lado cocer 2 bolsas de patatas PAT MICRO durante 8 minutos al microondas en la misma bolsa de envase.

- Mientras se hacen el conejo y las patatas, cortar la cebolla y la zanahoria a juliana y el tomate a dados grandes.



- En una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva, saltear la cebolla y la zanahoria durante 2 minutos. Añadir, a continuación, los dados de tomate y saltear a fuego fuerte 2 minutos más.

- Cortar las patatas cocidas a trozos grandes con la piel y añadirlas a la cazuela con las verduras. Condimentar con sal, pimienta negra molida y perejil.

- Servir el conejo con la guarnición del salteado.



Características nutricionales:

El conejo es una de las carnes más gustosas entre las carnes blancas porque contiene un poco más de grasas. Pero una parte importante de ésta es omega-3.

Nuestro consejo:

Las recetas tradicionales de conejo son estofados que necesitan una cocción bastante larga o cocinarlos en olla a presión. Se puede probar con esta cocción rápida, en la que el resultado es más como hecho a la plancha.



