



Arroz de conejo

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 300g de cebolla (2 cebollas)
- 100g de pimiento verde (1 pimiento)
- 400g de lomo de conejo
- 1L de caldo de pollo
- 200g de pimiento rojo (1 pimiento)
- 200g de alcachofas congeladas
- 100g de tomate triturado
- 280g de arroz
- 6 cucharadas de aceite de oliva



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	594,1 Kcal
Hidratos de Carbono	65 g
de los cuales azúcares	11,5 g
Proteínas	30,7 g
Grasas	23,4 g
de las cuales saturadas	5,2 g
de las cuales monoinsaturadas	13,2 g
de las cuales poliinsaturadas	3,5 g
Fibra dietética	9,7 g



Elaboración

- Cocinar las alcachofas al microondas 4 minutos a máxima potencia.
- Mientras tanto, pelar y picar las cebollas y limpiar y picar los pimientos. Reservar las alcachofas y poner la cebolla y el pimiento picados, juntos, en el microondas 8 minutos a máxima potencia.
- Por otro lado, salar el conejo, marcarlo a la plancha en una cazuela y reservar.
- En la misma cazuela, añadir cuatro cucharadas de aceite y saltear las alcachofas cocidas. Una vez estén doradas, añadir la cebolla y el pimiento escurridos y dos cucharas de aceite más. Cocinar 2 minutos a fuego fuerte, añadir el tomate y continuar cocinando.
- Poner el caldo a calentar en una cazuela.
- A fuego fuerte añadir el arroz y el conejo al sofrito, mezclar bien y echar el caldo hirviendo. Salar al gusto.
- Cocinar unos 10 minutos a fuego medio-fuerte i después, fuera del fuego, reservar tapado 5 minutos antes de comer.

Características nutricionales:

La paella o las recetas de arroz pueden ser equilibrados si se añade una cantidad suficiente de verduras, es decir, una ración de 200g por persona.

Nuestro consejo:

Reduce las calorías de los sofritos utilizando tomate triturado en lugar de frito, dejando que cueza más tiempo, conseguirás el sabor adecuado con menos grasa.

