

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Vitaminas del grupo B tales como B3, B6 y B12 además de potasio y fósforo, proteínas de calidad y grasas monoinsaturada (omega 9) presentes en el aceite de oliva y las aceitunas.



Conejo escabechado



4 PERSONAS



90 MINUTOS



MEDIA

Ingredientes

- 1 conejo
- ½ l de vinagre
- 1 l de agua
- ½ l de aceite de oliva Virgen Extra
- ½ kg de olivas negras
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 pepinillos
- 1 pimiento morrón
- 2 ramas de tomillo
- 2 ramas de hinojo
- 1 cucharada de pimienta negra en grano
- Sal

Elaboración

1. Troceamos y sazonamos el conejo. Seguidamente, lo colocamos en una cazuela. En este mismo recipiente ponemos el resto de ingredientes, teniendo en cuenta que la cebolla debe estar troceada, los pimientos a tiras y los pepinillos a rodajas.
2. Ponemos a fuego el conjunto y dejamos cocer durante una 1 hora aproximadamente. Transcurrido este tiempo, retiramos las ramas de tomillo y de hinojo y ¡listo para servir!

Descripción nutricional

La carne de conejo es una carne blanca muy interesante para personas que quieren cuidar su salud y su forma física, ya que aporta poca grasa y un contenido elevado en proteínas de calidad. Una buena opción en los menús de deportistas y personas con valores elevados de colesterol.

Cómo combinarlo

Receta muy versátil para comidas o cenas.

La combinación ideal es con una fuente de vegetales como es una ensalada o un pisto. Para los deportistas, además de los vegetales, podríamos añadir un plato de arroz o pasta salteado con esos vegetales.