

Conejo a la Mediterránea

*Este plato de conejo al horno está elaborado con los sabores típicos del mediterráneo: orégano, tomillo, romero, tomates, ajo, aceitunas... lo que lo hace especialmente **cardioprotector** (protege la salud de nuestro corazón y arterias), es **bajo en colesterol** y la grasa saludable que nos aporta este plato es mono-insaturada, además, esta receta, es **rica en fibra, depurativa del hígado y abundante en antioxidantes**. Si no te gusta el conejo, prueba a hacerlo con pollo, pavo o codornices que comparten características nutricionales semejantes a la carne de conejo.*

INGREDIENTES:

- 1 Conejo de 1kg aprox
- ½ kg Tomates cherry
- 12 Aceitunas negras
- 1bote Alcachofas (o 1/2kg alcachofas naturales)
- 1 Cabeza de ajos
- 2 Cucharaditas hierbas provenzales (orégano, romero, tomillo,...)
- 2 Cucharadas de aceite oliva

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 160°C
2. Cortar el conejo en cuartos, frotar el aceite, un poco de sal (las aceitunas ya aportan sal) y las especias. Colocar en un recipiente apto para el horno.
3. Agregar a la bandeja la cabeza de ajos partida por la mitad, los tomates cherry, las aceitunas y medio vasito de agua (125ml). Hornear a 160°C 40 minutos.
4. Si utilizas alcachofas frescas, mientras se va haciendo el conejo, retira las hojas más duras, pártelas por la mitad, frota con limón y cocínalas 5 minutos en agua hirviendo con ½ limón. Escúrrelas y reserva.