

Conejo en Salmorejo Canario

La carne de **conejo**, es una carne con **bajo aporte calórico y escaso contenido graso**; tan solo un 5% y con una elevada calidad de ácidos grasos, ya que tiene un alto contenido en grasa insaturada y poca grasa saturada, por lo que se recomienda en **dietas para bajar de peso, controlar el colesterol**, ...

Es rica en **vitaminas del grupo B** como **vitamina B12**, **vitamina B3** (es la carne que más contiene), y **vitamina B6**. Todas estas vitaminas son fundamentales en la asimilación de los alimentos, fabricación de tejidos y sistema nervioso

INGREDIENTES:

- 1 Conejo (aprox 1,2kg)
- 1 Cucharada sopera semillas de comino
- 1 Cucharada sopera orégano seco
- 1 Cucharada sopera tomillo seco
- 1 Cucharada sopera pimentón dulce o picante
- 1 Guindilla de cayena (o más si te gusta picante)
- 4-6 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas soperas perejil fresco picado
- 2 Cucharadas soperas vinagre de vino blanco
- 3-4 Cucharadas de aceite oliva
- ½ vaso Vino blanco (opcional)
- ½ Vaso de agua (o 1 v. sino utilizas vino)
- Una pizca de sal

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Trocear el conejo
2. Hacer un adobo machacando los dientes de ajo con un poco de sal, comino en grano, guindilla, pimentón, orégano y tomillo, hasta obtener una pasta.
3. Agregar al adobo, el vinagre y una cucharada de aceite.
4. Embadurnar bien el conejo con el adobo y dejar macerar toda la noche.
5. En una sartén antiadherente, calentar el resto del aceite y dorar el conejo con el adobo (lo que dé con ese aceite)
6. Adicionar ½ vaso de vino blanco y dejar reducir, para evaporar el alcohol.
7. Agregar el agua y cocer a fuego lento, hasta que se evapore el agua, espese la salsita (hay que reducirla al mínimo) y la carne quede tierna.
8. Rectificar de sal.