



Conejo al limón

Descripción



Hinojo: Verdura o especia que se usa como condimento desde hace muchísimos años debido al sabor anisado que aporta, tanto el bulbo como las semillas, y en medicina es muy bueno como expectorante y contra los molestos gases.



Toda la planta, desde el bulbo a las semillas o frutos se puede utilizar en

nuestra cocina. Podemos usar el bulbo como hortaliza en cualquier guiso o receta; los tallos y las hojas bien picadas son una excelente hierba aromática y, por último, las semillas secas son ideales para utilizarla como especia, ya que son estas las que contienen los aceites esenciales responsables del aroma y sabor anisado característico del hinojo.

Me parece una forma distinta de preparar el conejo. Y en este caso utilizaremos el bulbo del hinojo. Por cierto, es la primera vez que guiso con hinojo.

Ingredientes: (para cuatro personas).

- 1 conejo que no sea pequeño.
- 2 cebollas medianas.
- 4 dientes de ajo medianos.
- 1 bulbo de hinojo pequeño.
- 1 limón mediano.
- 16 aceitunas verdes sin hueso. Yo no las he puesto.
- Unas hebras de azafrán.
- Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil picado.
- Un buen chorro de caldo de verduras o carne.

Preparación:

Limpiamos bien el conejo y lo troceamos (en caso de que sea entero). Salpimentamos y reservamos.

Pelamos, picamos las cebollas y los ajos. Reservamos. Limpiamos el hinojo, picamos en daditos y reservamos.



default watermark

Lavamos bien el limón con su piel, partimos en dados no muy grandes y reservamos.

Vertemos un chorro de aceite de oliva en la olla rápida. Llevamos al fuego y rehogamos el conejo, que



En la misma olla pochamos la cebolla, los ajos y el hinojo, removemos, que se doren bien. Quedarán restos del conejo, pero no importa, vamos raspando el fondo con una espátula de madera para que se despeguen.



Incorporamos el azafrán, el limón y el perejil picado, mezclamos y dejamos unos minutos.



default watermark

Añadimos el conejo. seguimos removiendo y vertemos el caldo (no es necesario que cubra el guiso),



Dejamos cocer durante 40 minutos aproximadamente, desde que empieza el vapor.

Transcurrido el tiempo, destapamos la olla cuando se pueda, y nuestro conejo estará listo para servir.

 Qu  espectáculo!



Consejo: El guiso estará mas rico si lo hacemos con antelación, porque se mezclarán los sabores.

Síguenos en Facebook: **facebook.com/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

M ndanos tus recetas, opiniones, sugerencias  a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en  «Suscribir », en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Carnes

Fecha de creación
mayo 3, 2017
Autor
admin

default watermark