



Conejo a la jardinera

Descripción

Siempre nos dicen que la verdura es muy buena para la salud, pues ale, aquí tenemos un buen ejemplo, es un «carrusel de verduras» con conejo.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 1 conejo troceado no muy grande.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 calabacín pequeño.
- 1 puerro mediano.
- 1/2 pimiento verde mediano.
- 1/2 pimiento rojo mediano.

- 1 tomate maduro mediano.
- 1 cebolla mediana.
- 2 dientes de ajo medianos.
- 3 alcachofas prietas.
- 3 puñados generosos de guisantes. Pueden ser en conserva, frescos o congelados.
- 300 gr de champiñones enteros, preferiblemente pequeños.
- 1 clavo de especia.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ramita pequeña de apio.
- 1 rama de perejil.
- Un buen chorro de brandy. Opcional.
- Caldo de carne o verduras, la cantidad deseada.
- Sal, pimienta, aceite de oliva, comino.

Preparación:

Limpiamos de grasa el conejo, salpimentamos. Vertemos aceite de oliva en una olla rápida, llevamos al fuego y vamos friendo el conejo, taparemos porque salpica bastante. Una vez frito, retiramos de la olla y reservamos.



Mientras se nos hace el conejo vamos preparando las verduras.

Limpiamos la zanahoria, troceamos y reservamos. Lo mismo con la cebolla y los ajos. Pelamos el pimiento rojo y troceamos en dados junto con el verde. Lavamos el puerro, el perejil y el apio troceamos y reservamos.

Pelamos el tomate, troceamos y reservamos.

En el mismo aceite y la misma olla echamos la zanahoria y el clavo, pochamos a fuego medio. Incorporamos la cebolla y el ajo, removemos y rehogamos.





AÃ±adimos el puerro, los pimientos, el perejil, el laurel y el apio, mezclamos y que poche hasta que el puerro estÃ© tierno.



Incorporamos el conejo, removemos y echamos el tomate y el comino, mezclamos bien y vertemos el brandy, subimos el fuego y que se evapore bien el alcohol. Añadimos caldo de carne o verduras si lo estimamos necesario, no es preciso que cubra el guiso. Mezclamos bien, rectificamos de sal.





Tapamos la olla y dejamos cocer, desde que empieza el vapor, unos 15 minutos. Retiramos del fuego hasta que la podemos abrir.

Mientras se nos hace el conejo preparamos el resto de verduras. Lavamos el calabacín y troceamos en dados con piel. Limpiamos los champis y partimos en cuartos, limpiamos también las alcachofas retirando el tallo y las hojas demasiado verdes y partimos en cuartos.

Abrimos la olla, echamos los champi  nes, las alcachofas, los guisantes y el calabacín, removemos, tapamos, llevamos al fuego de nuevo y cocemos durante otros 7-8 minutos desde que empieza el

vapor.



Retiramos del fuego y dejamos hasta que se pueda abrir. Lo podemos acompañar de una ensalada o unas patatas fritas o un rico puré de patata espolvoreado con un poquito de pimentón dulce y perejil!?

¡Y a disfrutar del placer de comer!



Consejo: Ya sabemos que como buen guiso debe reposar, así que mejor si lo hacemos con antelación.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masgpostres

En Instagram: [instagram.com/_masgpostres](https://www.instagram.com/_masgpostres)

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masgpostres.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
2. Recetas sin horno
3. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

febrero 18, 2019

Autor

admin

default watermark