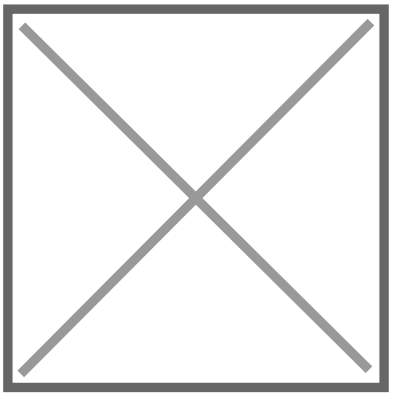


Conejo a la jardinera

DescripciÃ³n

default watermark

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



Ingredientes: **(Para cuatro personas).**

- 1 conejo troceado no muy grande.
- 1 zanahoria pequeÃ±a.
- 1 calabacÃn pequeÃ±o.
- 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 puÃ±ados generosos de guisantes. Pueden ser en conserva, frescos o congelados.
- 300 gr de champiÃ±ones enteros, preferiblemente pequeÃ±os.
- 1 clavo de especia.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ramita pequeÃ±a 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.

default watermark

PreparaciÃ³n:

Limpiamos de grasa el conejo, salpimentamos. Vertemos aceite de oliva en una olla rÃ¡pida, 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.

- 
default watermark

- 

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. AÃ±adimos caldo de carne o verduras si lo estimamos necesario, no es preciso que cubra el guiso. Mezclamos bien, rectificamos de sal.

- 
default watermark

- 

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 calabacÃn y troceamos en dados con piel. Limpiamos los champis y partimos en cuartos, limpiamos tambiÃ©n las alcachofas retirando el tallo y las hojas demasiado verdes y partimos en cuartos.

Abrimos la olla, echamos los champiÃ±ones, las alcachofas, los guisantes y el calabacÃn, 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 acompaÃ±ar de una ensalada o unas patatas fritas o un rico purÃ© de patata espolvoreado con un poquito de pimentÃ³n dulce y perejilâ?¦

Â¡Y a disfrutar del placer de comer!



Consejo: Ya sabemos que como buen guiso debe reposar, asÃ que mejor si lo hacemos con antelaciÃ³n.

SÃÂguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

MÃ¡ndanos tus recetas, opiniones, sugerenciasâ?¦ a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscrÃÂbete pinchando en Â«SuscribirÂ», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el mÃ³vil.

CategorÃa

1. Carnes
2. Recetas sin horno
3. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creaciÃ³n
febrero 18, 2019
Autor
admin

default watermark