CONEJO CON HINOJO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1 unidad de conejo de campo troceado
- 40 g de aceite de oliva
- 40 g de harina
- 5 g de semillas de hinojo
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de agua
- 2 unidades de hinojo
- 2 unidades de zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 rama de hierbas aromáticas
- sal
- pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 22.2 g	Grasas 19.1 g
Kcal 358	Proteinas 19.7 g

LA PREPARACIÓN

- Calienta 3 cucharadas de aceite a fuego medio en una cazuela. Añade el hinojo y la zanahoria troceados y rehógalos 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Incorpora el ajo chafado y las semillas de hinojo, 2 minutos más. Retira la cacerola y reserva.
- Coloca 4 cucharadas de harina en una bolsa de plástico y salpimiéntala. Introduce 2 trozos de conejo y agita la bolsa para rebozarlos ligeramente. Haz lo mismo con los demás trozos.
- Pon el resto del aceite en la cazuela. Fríe los trozos de conejo,

unos 5 minutos por cada lado. Retira el conejo.

- Agrega el vino a la cazuela. Vuelve a incorporar el conejo, el hinojo y la zanahoria, añade el agua y el ramillete de hierbas.
- Cuando hierva, reduce la temperatura y tapa la cazuela. Retira el ramillete. Sirve adornando con hierbas frescas.
-