



## CONEJO GUISADO

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1000 g de conejo
- 400 g de tomate
- 125 g de zanahoria
- 300 g de cebollita francesa
- 100 g de pimiento en conserva
- 125 ml de vino blanco
- 125 ml de agua
- 2 g de hierbas aromáticas
- 1 diente de ajo
- sal
- 40 g de aceite de oliva

### LA PREPARACIÓN



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 21.4 g	Grasas 20.2 g
Kcal 386	Proteínas 23.4 g

- Trocear el conejo.
- En una cacerola, calentar un poco de aceite y rehogar el conejo. Añadir los tomates pelados y cortados en dados y la zanahoria pelada y cortada en rodajas. Salar y añadir las hierbas aromáticas formando un ramillete.
- Remover y añadir el vino y el agua.
- Tapar la cacerola y dejar a fuego lento, sin dejar que se deshaga la carne.
- Pelar y cocer las cebollitas durante 10 - 15 minutos, en un cazo con agua fría, un chorrito de aceite y sal,
- Añadir las cebollitas escurridas y el pimiento cortado a tiras, al guiso.
- Remover y servir en una fuente.