



CONEJO ESTOFADO A LA CERVEZA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de conejo troceado
- 2 unidades de zanahoria
- 1 unidad de rama de apio blanco
- 2 unidades de nabo morado
- 8 unidades de cebolla francesa
- 8 unidades de orejones
- 20 g de mostaza
- 500 ml de cerveza
- 40 g de aceite de oliva
- 1 rama de tomillo
- 20 g de harina
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Salpimenta el conejo y unta con la mostaza. Pasa por harina. Aparte, pela las cebollas, los nabos, las zanahorias y el apio. Córtalos en pequeños dados.
- Pon el aceite en una cazuela a calentar, a fuego medio, y dora los trozos del conejo en pequeñas tandas. Retira y reserva.
- Añade a la cazuela las verduras y los orejones y sofríe, a fuego medio, para que se doren ligeramente. Incorpora el conejo y deja calentar bien. Incorpora la cerveza, añade el tomillo y mueve la cazuela. Tapa, baja el fuego y cocina 30 a 45



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 36 g	Grasas 18.9 g
Kcal 446	Proteínas 21.6 g

minutos.

- Comprueba que la carne esté tierna y, de lo contrario, continúa la cocción a fuego suave.