



CONEJO A LA GRIEGA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 360 g de conejo troceado
- 70 g de arroz precocido
- 10 g de miel
- 25 g de sésamo
- 10 g de salsa de soja
- 10 g de ketchup
- 1 unidad de yogur griego
- 1 unidad de chile rojo fresco
- 1 unidad de lima
- 10 g de anacardos
- 40 g de aceite de oliva virgen
- hojas de menta
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Salpimienta los trozos de conejo y fríelos en el aceite caliente (3 cucharadas soperas) hasta que estén dorados y crujientes.
- Pica el chile y mézclalo con la salsa de soja, la miel, el Ketchup y el sésamo. Remueve bien.
- Retira el aceite de la sartén del conejo y vierte la mezcla anterior. Rehoga y deja caramelizar durante unos minutos a fuego medio.
- Después, añade el arroz. Termina con un poco de ralladura de lima y los anacardos.
- Pica la menta e incorpórala a un bol



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.7 g	Grasas 20.5 g
Kcal 317	Proteínas 10.9 g

junto con el yogur griego, unas gotas de zumo de lima y abundante ralladura. Remueve y vierte una cuchara de aceite de oliva.

- Emplata el arroz con conejo y acompaña con la salsa de yogur.