



## Conill al allet amb patata, ceba, pastanaga i tomàquet

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPETA](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de conill trossejat
- 150g de ceba (1 ceba)
- 400g de tomàquet madur (4 tomàquets)
- 50ml de brandi
- 1kg de patata
- 250g de pastanaga (3 pastanagues)
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 4 grills d'all
- 2 cullerades de julivert picat

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva, all, brandi o vi blanc, sal, pebre negre molt i julivert picat sec o fresc.

### Informació nutricional per ració

Energia	505,1 Kcal
Hidrats de carboni	49,1 g
dels quals sucres	13,1 g
Proteïnes	29,3 g
Greixos	18,1 g
dels quals saturats	4,4 g
dels quals monoinsaturats	9,4 g
dels quals poliinsaturats	3,1 g
Fibra	7,6 g



### Elaboració

- Marcar els trossos de conill a la planxa en una paella ben calenta amb sal. Quan estigui daurat per les dues bandes, afegir dues cullerades d'oli d'oliva i l'all picat en un espai lliure de la paella. Quan l'all comenci a agafar color, afegir un raig de brandi i deixar que s'evapori l'alcohol. A continuació, afegir una cullerada de julivert picat i un raig d'aigua i cuinar tapat uns 9 minuts. L'últim minut es cou destapat.
- Per altra banda, coure 2 bosses de patates PAT MICRO durant 8 minuts al microones en la mateixa bossa d'envàs.
- Mentre es fan el conill i les patates, tallar la ceba i la pastanaga a juliana i el tomàquet a daus grans.
- En una cassola amb dues cullerades d'oli d'oliva saltar la ceba i la pastanaga durant 2 minuts. Afegir, a continuació, els daus de tomàquet i saltar a foc fort 2 minuts més.
- Tallar les patates cuites a trossos grans amb la pell i afegir-les a la cassola amb les verdures. Condimentar amb sal, pebre negre molt i julivert.
- Servir el conill amb la guarnició del saltat.



### Característiques nutricionals:

El conill és una de les carns més gustoses entre les carns blanques perquè conté una mica més de greix. Però una part important d'aquest, és omega-3.



### El nostre consell:

Les receptes tradicionals de conill són estofats que necessiten una cocció força llarga o cuinar-los en olla a pressió. Es pot provar amb aquesta cocció ràpida en la que el resultat és més com fet a la planxa.

