

# Pasta vegetal con verduras y conejo a la plancha

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



## INGREDIENTES (4 personas)

- 300g de espirales vegetales
- 600g de berenjena (2 berenjenas)
- 200g de zanahoria (4 zanahorias)
- 185g de pimiento en conserva
- 600g de conejo
- 10ml de vinagre de Módena (un chorrito)
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 50ml de vino blanco o brandy
- 2 dientes de ajo

 **AÑADIR INGREDIENTES**



## Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, vino blanco o brandy, ajo, sal y pimienta.

## Información nutricional por ración

Energía	626,7 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	65 g 13,2 g
Proteínas	33,1 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	25,9 g 5,6 g 14 g 4,3 g
Fibra dietética	9,5 g



## Elaboración

- Hervir la pasta, escurrir y reservar.
- Cortar la berenjena -sin pelar- y la zanahoria -limpia y pelada- a daditos y cocinar por separado al microondas. Cocinar cada una de las hortalizas en un recipiente tapado con dos cucharadas de aceite de oliva 3-4 minutos.
- Cortar el ajo a láminas finas y el pimiento en tiras. Sofreír el ajo en una sartén grande con dos cucharadas de aceite de oliva y justo cuando comience a dorar, añadir el pimiento. Cocinar a fuego suave unos 5 minutos.
- A continuación, añadir la berenjena y la zanahoria cocidas al pimiento y cocinar todo junto 5 minutos más. Tirar un chorrito de vinagre de Módena, mezclar bien e introducir la pasta cocida. Acabar con una pizca de pimienta molida.
- Por otro lado, preparar una sartén bien caliente. Pintar los lomos de conejo con una cucharada de aceite de oliva. Tirar un poco de sal a la sartén y cocinar a la plancha por los dos lados. Una vez dorados, tirar un chorrito de vino blanco o brandy y cocinar unos 3 minutos hasta que se evapore el alcohol.
- Servir las espirales con verduras y el conejo a la plancha al lado.

## Características nutricionales:

Es un plato con diversidad de verduras y, por lo tanto, en diferentes nutrientes. El conejo es una carne blanca que destaca por el tipo de grasa que contiene, ya que tiene una cantidad importante de ácidos grasos poliinsaturados como el omega 3 y el omega 6.

## Nuestro consejo:

Otra opción al brandy o al vino blanco, podría ser añadir caldo vegetal, caldo de pollo o agua. Para los postres te aconsejamos que escojas, por ejemplo, una macedonia de fruta de temporada.