

Pasta vegetal amb verdures i conill a la planxa

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 300g d'espirlals vegetals
- 600g d'albergínia (2 albergínies)
- 200g de pastanaga (4 pastanagues)
- 185g de pebrot en conserva
- 600g de conill
- 10ml de vinagre de Mòdena (un raig)
- 7 cullerades d'oli d'oliva
- 50ml de vi blanc o brandi
- 2 grans d'all

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)

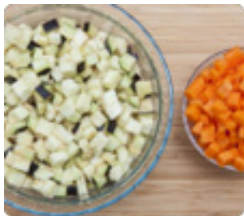


Informació nutricional per ració

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Energia | 626,7 Kcal |
| Hidrats de Carboni dels quals sucres | 65 g 13,2 g |
| Proteïnes | 33,1 g |
| Greixos dels quals saturats | 25,9 g 5,6 g |
| dels quals monoinsaturats | 14 g |
| dels quals poliinsaturats | 4,3 g |
| Fibra dietètica | 9,5 g |

Has de tenir a casa:

oli d'oliva, vi blanc o brandi, all, sal i pebre.



Elaboració

- Bullir la pasta, escórrer i reservar.
- Tallar l'albergínia -sense pelar- i la pastanaga -neta i pelada- a dauets i coure per separat al microones. Coure cadascuna de les hortalisses en un recipient tapat amb dues cullerades d'oli d'oliva 3-4 minuts.
- Tallar l'all a rodanxes fines i el pebrot en tires. Sofregir l'all en una paella gran amb dues cullerades d'oli d'oliva i just quan comenci a daurar, afegir el pebrot. Cuinar a foc suau uns 5 minuts.
- A continuació, afegir l'albergínia i la pastanaga cuites al pebrot i coure tot junt 5 minuts més. Tisar un raig de vinagre de Mòdena, barrejar bé i introduir la pasta cuita. Acabar amb un polsim de pebre molt.
- Per una altra banda, preparar una paella ben calenta. Pintar els lloms de conill amb una cullerada d'oli d'oliva. Tisar una mica de sal a la paella i cuinar a la planxa per les dues bandes. Un cop daurats, mullar amb un raig de vi blanc o brandi i cuinar uns 3 minuts fins que s'evapori l'alcohol.
- Servir els espirlals amb verdures i el conill a la planxa al costat.

Característiques nutricionals:

És una plat amb diversitat de verdures i, per tant, en diferents nutrients. El conill és una carn blanca que destaca pel tipus de greix que conté, ja que té una quantitat important d'àcids grassos poliinsaturats com l'omega 3 i l'omega 6.

El nostre consell:

Una altra opció al brandi o al vi blanc, podria ser afegir brou vegetal, brou de pollastre o aigua. Com a postres t'aconsellem que triïs, per exemple, una macedònia de fruita de temporada.