



Arròs de conill

↓ DESCARREGA'T LA RECEPTE



INGREDIENTS (4 persones)

- 300g de ceba (2 cebes)
- 100g de pebrot verd (1 pebrot)
- 100g de tomàquet triturat
- 280g d'arròs
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- 200g de pebrot vermell (1 pebrot)
- 200g de carxofes congelades
- 400g de llom de conill
- 1L de brou de pollastre

 AFEGIR INGREDIENTS



Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	594,1 Kcal
Hidrats de Carboni	65 g
dels quals sucres	11,5 g
Proteïnes	30,7 g
Greixos	23,4 g
dels quals saturats	5,2 g
dels quals monoinsaturats	13,2 g
dels quals poliinsaturats	3,5 g
Fibra	9,7 g



Elaboració

- Cuinar les carxofes al microones 4 minuts a màxima potència.
- Mentrestant, pelar i picar les cebes i netejar i picar els pebrots. Reservar les carxofes i posar la ceba i el pebrot picats, junts, al microones 8 minuts a màxima potència.
- Per una altra banda, salar el conill, marcar-lo a la planxa en una cassola i reservar.
- A la mateixa cassola, afegir quatre cullerades d'oli i saltar les carxofes cuites. Un cop estiguin daurades, afegir la ceba i el pebrot escorreguts i dues cullerades d'oli més. Cuinar 2 minuts a foc fort, afegir el tomàquet i continuar cuinant.
- Posar el brou a escalfar en una cassola.
- A foc fort, afegir l'arròs i el conill al sofregit, barrejar bé i tirar el brou bullint. Salar al gust.
- Coure uns 10 minuts a foc mig-fort i després, fora del foc, reservar tapat 5 minuts abans de menjar.

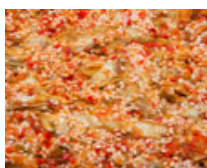


Característiques nutricionals:

La paella o els plats d'arròs poden ser equilibrats si s'afegeix una quantitat suficient de verdura, és a dir una ració de 200g per persona.

El nostre consell:

Redueix les calories dels sofregits utilitzant tomàquet triturat en lloc de fregit, deixant que cogui més temps, aconseguiràs el sabor adequat amb menys greix.



 Condislife.com

