

# Conejo guisado con vino tinto y puré de patatas



Tiempo: 45 min

Dificultad: Media

Raciones: 4

## INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 3 patatas, 1 cebolla, ½ puerro, 1 zanahoria, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 300 ml de vino tinto, 40 g mantequilla, tomillo fresco, pimienta blanca, aceite de oliva, perejil fresco y sal.

## ELABORACIÓN

1. Lavar las patatas e introducirlas en una olla sin pelar. Cubrir las con agua con sal, tapar la olla y dejar cocer durante 20 minutos. Dejarlas templar en su misma agua de cocción.
2. Estando aún calientes en su interior, pelar las patatas y pasarlas por un pasapurés, sobre la mantequilla a temperatura ambiente. Salpimentar, mezclar homogéneamente y reservar el puré.
3. Trocear y salpimentar el conejo. Dorarlo en una cacerola con aceite de oliva y añadir la cebolla, el puerro, la zanahoria y los ajos, todo picado. Cuando las verduras estén pochadas, añadir el tomate troceado y el tomillo fresco. Dejar rehogar durante 2 minutos y agregar el vino tinto. Tapar la cacerola y dejar cocinar durante 15 minutos, a fuego bajo. Retirar el conejo y triturar la salsa.
4. Para servir, colocar el conejo regado con la salsa junto con el puré de patatas.

## TRUCOS Y CONSEJOS

El vino tinto aporta un sabor único a la receta. Dejar cocinar suficiente tiempo para que se evapore todo el alcohol. El puré de patata, muy nutritivo, es muy aceptado por los niños y podemos variar su sabor añadiéndole diferentes especias y condimentos. También podemos sustituir el vino por caldo de verduras, que aporta un sabor más suave.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Este plato resulta muy completo nutricionalmente. Destacan las proteínas de alta calidad del conejo, los hidratos de carbono del puré de patata y las vitaminas y minerales aportados por ambos y por las hortalizas.

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 475 kcal    Proteínas: 33 g    Hidratos de carbono: 17 g    Grasa: 31 g

