

GUISO MELOSO DE CONEJO CON HIGOS Y ROMERO

TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
8 minutos	23 minutos	2

INGREDIENTES:

- 4 muslos de conejo.
- 1 y ½ cebollas.
- 2 ajos.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.
- 12 higos secos.
- Ramita de romero fresco.

ELABORACIÓN

- Dorar el conejo con sal y pimienta.
- Añadir la cebolla y los ajos troceados y rehogar durante 7 minutos.
- Añadir el vino blanco y un vaso de agua y cocinar durante 15 minutos.
- Añadir los higos secos.
- A falta de 5 minutos de cocción añadir el romero.

TRUCOS:

- Si sobra, desmenuzado, se puede hacer una empanadilla.

Información nutricional		
Nutrientes	Por Ración	Por 100 g
Energía (kcal)	746	142,1
Proteína (g)	60,7	11,6
Hidratos de C (g)	57	10,9
Fibra dietética (g)	14,7	2,8
Grasa total (g)	27,4	5,2
AGS (g)	8,1	1,5
AGM (g)	10,7	2
AGP (g)	6,4	1,2
[AGP+AGM]/AGS	2,1	0,4
Colesterol (mg)	138	26,3
Sodio (mg)	415	79