

CONEJO CON AJO Y LIMÓN (1 Ración)

El conejo es una carne blanca, baja en grasa y colesterol por lo que es muy indicado en los regímenes de adelgazamiento. Se puede preparar de múltiples formas y no tiene porque quedar seca.

INGREDIENTES:

- ¼ de Conejo
- 1 Limón
- c/s Romero
- 15ml Aceite de oliva
- ½ Cabeza de ajos
- 125ml Caldo de ave

GUARNICIÓN:

- 150g judías verdes



ELABORACIÓN:

1. Partir el 1/4 de conejo en 4 – 6 trozos y frotarlo con un poco de romero y sal.
2. En una cazuelita calentar la cucharada de aceite y dorar sin que se queme.
3. Agregar los dientes de ajo habiéndolos aplastado previamente, dar unas vueltas y adicionar el zumo de un limón.
4. Dejar que el jugo de limón se evapore y añadir ½ vaso de caldo de ave (o agua sino se dispone de él)
5. Cocinar tapado a fuego lento hasta que se termine de hacer la carne.
6. Servir con unas judías verdes de guarnición y regado con el jugo que le quede a la carne.