

Conejo con piña

Ingredientes (para 1 ración) :

- ¼ de conejo cortado a trozos pequeños (125 g)
- 1 puerro
- 1 tomate maduro
- 1 diente de ajo
- ¼ de piña natural
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 rama de canela
- 1 rama de tomillo
- Anís estrellado
- Perejil
- Pimienta



Elaboración:

1. Pimentar y dorar el conejo en una sartén con un chorro de aceite. Reservar.
2. Pelar la piña y triturar la mitad. Colar.
3. Cortar a trozos grandes la otra mitad y dorarla en la sartén donde se ha salteado el conejo. Reservar.
4. Pelar y cortar el puerro en juliana y el ajo picado. Rallar el tomate.
5. En la misma sartén, dorar el puerro y el ajo a fuego lento. Una vez cocido, añadir el tomate y dejar sofreír poco a poco.
6. Añadir la canela, el anís y el tomillo. Remover.
7. Añadir el conejo, los trozos de piña y mojar con el zumo de piña triturado. Removerlo todo y añadir un poco de agua para que ayude a cocer la carne y el resultado sea un guiso jugoso.
8. Servir con el perejil picado por encima.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar otro tipo de carne, como pavo o pollo. En caso de alteración de la función renal podrá ser necesario adaptar la receta.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
393,82 kcal	30,47 g	19,79 g	23,46 g

