

Estofado de conejo con zanahorias y habas



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: ChefB **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Esta receta de estofado de conejo con zanahorias y habas es muy sencilla y prepararla no os dará ningún trabajo. Por si acaso no os gusta comer la carne de conejo, podéis hacer este mismo plato sustituyendo su delicada carne blanca por pollo, pero si queréis hacermelo caso, probadlo tal cual os lo cuento. La carne de conejo es una opción muy sana, muy barata y muy recomendable, ya que tiene un sabor delicioso, mucho más intenso que el pollo. Además en este guiso que vamos a preparar, la mezcla de ingredientes le otorga un resultado bárbaro. Esta receta de estofado de conejo con zanahorias y habas es una vuelta a la infancia, a los sabores de los guisos de las abuelas y os aseguro que deberíais prepararla cuanto antes para los vuestros. Son sabores imprescindibles que deben formar parte de nuestra memoria. Podéis acompañarla de patatas fritas cortadas en cuadraditos o de arroz blanco, a vuestro gusto. Además es una receta excelente para túper y para congelar.

Ingredientes para 4 personas :

- Un conejo cortado en trozos
- 2 cucharadas de harina
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias hermosas
- Una lata de habas cocidas
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de caldo de carne
- 2 cucharadas de tomate frito
- 50 ml de nata líquida
- 20 ml de vino de Oporto o Pedro Ximénez

Preparación:

Paso 1

Comenzamos cocinando el conejo, para lo cual, freímos un ajito laminado en aceite y en cuanto se dora lo retiramos. En ese aceite aromatizado, doramos las presas de conejo pasadas por harina, o las de pollo si es vuestra elección, y las vamos reservando según estén en su punto. El hígado lo reservamos aparte una vez bien frito.

Paso 2

En una cazuela baja, ponemos a pochar una cebolla cortada en juliana fina y las zanahorias en rodajas. Una vez la cebolla esté transparente, añadimos las habitas y las tajadas de conejo, incorporando también el vino, al que dejaremos dar un hervor para que se evapore el alcohol.

Paso 3

Entonces añadimos el caldo de carne y dejamos que cueza primero a fuego vivo y tras unos minutos a fuego lento durante 20 minutos para que la carne quede bien tierna. En ese tiempo, la salsa irá espesando un poco y tomando los diferentes sabores.

Paso 4

En el vaso de la batidora, ponemos el hígado del conejo bien dorado y la nata líquida y lo trituramos. Si es necesario añadimos un cucharón de la salsa de nuestro guiso. Una vez triturado, incorporamos la papilla a la cazuela, que ganará en textura y en sabor, y dejamos otros cinco minutos con el fuego al mínimo para llevar seguidamente a la mesa.