

Estofado de conejo y verduras



Ingredientes (para 1 ración)

¼ de conejo

1 cebolla

1 calabaza

½ calabacín

1 pera

Laurel

Aceite de oliva virgen

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Pimienta

Elaboración

1. Trocear el conejo. Salpimentar.
2. Pelar y rallar la cebolla, y rehogarla lentamente en un cazo con aceite.
3. Añadir el laurel.
4. Añadir el conejo y dorar ligeramente.
5. Pelar la calabaza y cortar a daditos. Hacer lo mismo con el calabacín y la pera, quitando las semillas interiores.
6. Añadir la verdura y la fruta en el cazo. Verter un poco de agua, tapar y dejar cocer lentamente hasta que esté todo tierno.
7. Una vez cocido, retirar una parte de las verduras y triturarlas.
8. Volverlas a añadir al guiso para que ligue el conjunto. Poner a punto de sal, pimienta y unas gotas de aceite. Servir.