



Tomillo

Perejil fresco

Pimienta negra molida

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

Hatillos de col con soja y conejo

Ingredientes (para 2 raciones)

100 g de soja

250 g de conejo cortado a octavos

1 l de caldo de verduras o agua

½ pimiento rojo

2 c/s de sofrito de tomate y cebolla

4 hojas de col verde

2 dientes de ajo

1 c/c de miel

Vinagre balsámico

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Lavar la soja varias veces en agua y cocerla en un cazo con abundante agua o caldo hirviendo durante 40-50 minutos. Una vez tierna, escurrir y reservar.
2. Lavar y escaldar las hojas de col en agua hirviendo unos cinco minutos. Enfriar, escurrir y cortar el tronco central de cada hoja manteniéndolas lo más enteras posibles, para poderlas envolver.
3. Limpiar y picar el ajo y el pimiento. Salpimentar el conejo.
4. Rehogar el conejo en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva virgen. Reservar.
5. En el mismo aceite dorar el ajo y el pimiento. Añadir el sofrito, el conejo, el tomillo y un chorrito de caldo. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer suavemente hasta que quede bien tierno.
6. Una vez cocido el conjunto, retirar del fuego, reservar los trozos de conejo hasta que se entibien y desmigarlos con las manos, asegurándose de que no queden restos de huesos. Disponer en un bol.
7. En el mismo bol, añadir la soja bien escurrida y un poco del sofrito de la cazuela. Remover y rectificar de sal y pimienta.
8. Retirar el tomillo de la cazuela, añadir la miel y un poco de vinagre y llevar a ebullición. Remover hasta que tenga una consistencia almibarada.
9. Añadir un poco de salsa al bol del conejo y la soja. Remover para que quede una textura melosa. Reservar el resto de salsa en la misma cazuela.
10. Extender las hojas de col en una superficie plana, colocar una porción de relleno de conejo en medio y envolver formando un hatillo.
11. Disponer los hatillos en la misma cazuela con la salsa reservada. Si es necesario, se puede añadir un poco más de caldo.
12. Calentar y servir con un chorrito de aceite de oliva y perejil picado por encima.