

CONILL A LA MOSTASSA

Ingredients per a 4 persones (370 calories per ració)

Un conill tallat en 8 trossos

100 gr de ceba tallada en juliana

100 gr de pebrot vermell o verd tallat en juliana

4 grans d'all xafats, sal, pebre, un brot de romaní, una fulla de llorer i oli d'oliva

50 gr de tàperes i dues cullerades soperes de mostassa de Dijon

400 gr de patates tallades a trossos

Un got (15 cl) de vi blanc

En una cassola marqueu els trossos de conill salpebrats amb oli abundant. Adjunteu la ceba, el pebrot, els alls, les patates, el romaní i el llorer; tireu-hi el vi blanc, abaixeu el foc i mantingueu-ho a foc lent i tapat durant 20 minuts. En un vol diluïu la mostassa amb una mica d'aigua afegiu les tàperes i aboqueu-ho tot plegat a la cassola; deixeu-ho coure 10 minuts més fins que les patates estiguin toves.



Ingredients



Conill a la mostassa