

CONILL AMB SAMFAINA

Ingredients per a 4 persones (400 calories per ració)

Un conill mitjà tallat a octaus
300 gr. de ceba
200gr. de pebrot vermell
200 gr. de pebrot verd
300 gr. de carbassó
300 gr. de albergínia
300 gr. de tomata madura ratllada.
Oli d'oliva, sal i pebre.

En una cassola fregim el conill amb oli d'oliva. Quan el conill hagi agafat color, el reservem. En el mateix oli sofregim la ceba, el pebrot verd i vermell i el carbassó que haurem tallat a trossos mitjans (foto 1). En una paella a part sofregim, a foc lent, l'albergínia tallada, amb molt poc oli. Quan l'albergínia s'hagi estovat (uns deu minuts), l'afegim a la cocció amb la resta de les verdures; ho fem així per tal que l'albergínia crua no ens xucli tot l'oli. Quan la samfaina ja estigui bastant cuita (uns 25 minuts de cocció total), hi afegim la tomata ratllada, assaonem amb sal i pebre i deixem confitar deu minuts més. Ara incorporem el conill i ho deixem coure cinc minuts més.

Aquest plat també es pot fer amb pollastre. En aquest cas es millor treure-li la pell abans de fregir-lo per tal de que no ens quedi massa greix.

També ho podeu fer amb bacallà. Fregiu primer el bacallà lleugerament enfarinat; feu la samfaina en el mateix oli, després de reservar el bacallà, i un cop acabada torneu a incorporar-lo deixant-lo coure uns tres minuts amb la samfaina.



Foto 1



Foto 2



Conill amb samfaina