

CONILL ROSTIT AMB VERDURES

Ingredients per a 4 persones (330 calories per ració)

Un conill tallat a octaus

80 gr de ceba tallada a daus

80 gr de pebrot verd tallat a daus

Una tomata petita tallada en quatre trossos

600 gr de verdures (mongeta tendra, carxofes, cols de Brussel·les...) tallades a trossos

10 cl de vi blanc sec, oli d'oliva, sal i pebre negre

Salpebrem el conill i el fregim, en una cassola, amb una mica d'oli. Quan estigui ben ros el reservem i incorporem a la cassola tota la verdura; donem un parell de voltes, amanim amb sal i pebre i hi tirem el vi blanc. Abaixem el foc al mínim i col·loquem el conill a sobre de la verdura. Tapem la cassola i deixem coure durant vint minuts. Al final de la cocció hem de controlar la potència del foc per tal que ens quedi bastant sec. A l'últim moment, abans de servir, amaniu el conill i les verdures amb oli d'oliva cru.



Ingredients



Conill rostit amb verdures