

Petite recette

Conejo con portobellos

👤 2 ⌚ 60 minutos 🏠 Fácil ☆☆☆☆

🛒 Ingredientes

- ➡ 1/2 conejo
- ➡ perejil
- ➡ 1 ajo grande
- ➡ sal marina
- ➡ pimienta negra recién molida
- ➡ 1 vaso de aceite de oliva
- ➡ 1 vaso de vino blanco
- ➡ 250 gr. de hongos portobello

👨‍🍳 Manos a la masa

Una vez limpio el conejo (sin patas ni cabeza) lo partimos en dos trozos y lo volvemos a dividir en dos partes. He preparado la receta con dos piezas, en caso de cocinar las cuatro porciones duplicar las cantidades de los ingredientes.

Ponemos en un mortero sal, perejil y la mitad de los dientes del ajo, machacamos y añadimos la mitad de aceite junto con medio vaso de vino. Mezclamos bien y untamos el adobo por todo el cuerpo del conejo. Para darle mayor sabor a la carne podemos dejarlo adobado el día anterior o preparar el adobo la víspera y aderezarlo antes de hornearlo. Ponemos el conejo en una fuente donde rociamos con la mitad del vino y aceite restante. Lo que queda lo resevamos para más tarde. Introducimos al horno durante 50 minutos previamente precalentado con una temperatura de 175° cubierto con una lámina de papel de aluminio para evitar que se reseque la carne.

Mientras tanto, troceamos los dientes de ajo restantes y lavamos los champiñones. Para ello retiramos la parte inferior del tallo que ha estado en contacto con la tierra, lavamos el champiñón bajo un chorro de agua fría, sin sumergirlo, así evitamos que pierdan parte de su sabor con la absorción de agua. Si se prefiere prescindir de los tallos se puede separar el sombrero de estos sujetando ambas partes y realizando un movimiento rotatorio.

La carne del conejo es magra con contenido calórico moderado, rico en proteínas, vitaminas y sales minerales que unido a las cualidades antioxidantes y escasas calorías de los champiñones compone un plato nutritivo y completo digno de degustar.

Cuando queden veinte minutos para que esté completamente asado introducimos los champiñones en la bodega del conejo y rociamos con el aceite y vino reservado. Salamos de nuevo y añadimos los ajos troceados.

💬 Notas

Se puede aderezar el aceite con tomillo, romero y guindilla.
Se puede sustituir el vino blanco por cerveza Lager o Pilsner.

