Conejo al curry



Ingredientes

Para 3 ó 4 raciones:

- Kilo y medio de conejo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo o verde
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 500 ml de caldo de verduras
- 3 patatas medianas
- Sal y pimienta y harina para rebozado

Olla, sartén y aceite de oliva

Sobre esta receta

En esta receta veremos cómo preparar un rico conejo al curry acompañado de patatas. Es un plato muy sabroso, sano y que además, es rápido y fácil de hacer. Es ideal para cualquier ocasión, ya que el conejo tiene una carne baja en calorías y grasas y además es muy nutritivo. Con esta preparación aportaremos mucho sabor y pocas calorías.

Preparación

Comenzamos preparando todos los ingredientes: picamos en tacos la cebolla, el pimiento y los ajos. Cortamos las zanahorias en discos de medio centímetro de grosor. Troceamos, lavamos y secamos bien el conejo, teniendo especial cuidado con quitarle bien las astillas de los huesos, que se pegan a la piel. Lo secamos y salpimentamos. Ponemos papel de cocina en un plato y echamos la harina para rebozar el conejo.

Ponemos la sartén a calentar con un chorro de aceite de oliva a fuego medio y mientras se calienta, enharinamos el conejo. Una vez caliente el aceite sacudimos la harina y ponemos freír el conejo. Echaremos primero los trozos más grandes y gordos. Dejaremos que se haga unos 2 ó 3 minutos y le damos la vuelta. Ponemos la olla al fuego con un chorro de aceite y echamos los vegetales: cebolla, zanahoria, pimiento y ajo. Cocinaremos a fuego medio dándole la vuelta de vez en cuando. Cuando tengamos bien dorado el conejo lo añadimos a la olla y ponemos a freír el resto del conejo. Ponemos a calentar el caldo de verduras. En cuanto esté todo el conejo dorado lo echamos en la olla, añadimos el caldo y tapamos.

Conejo al curry

Ahora toca la guarnición

Mientras coge temperatura pelamos las patatas y las troceamos en tacos gordos, de unos 3 cm de grosor. Para que la salsa espese rompemos la patata, es decir, cortamos el trozo hasta la mitad y el resto lo rompemos. De este modo cada trozo tendrá una parte cortada a cuchillo y la otra rota. Esta zona rota se deshará ligeramente con el cocinado espesando así la salsa. Añadimos una cucharadita de curry y las patatas y mezclamos todo, cuidando de que las patatas queden cubiertas al igual que el conejo. Tapamos y cocinamos a fuego medio durante unos 25 minutos. Pasado este tiempo pinchamos el conejo y las patatas y si están blanditos apagamos el fuego y retiramos. Podemos servir el conejo al curry con las patatas y la salsa y verduras por encima. Si deseamos una salsa más espesa y sin trozos de verduras, las trituraremos junto con la salsa de modo que quede una salsa mucho más fina e igualada, y servimos acompañando al plato.

Trucos y opciones

- El conejo es rico en proteínas de alto valor nutricional, bajo en calorías y grasas y muy nutritivo. Es carne blanca, recomendado en dietas bajas en colesterol, además es carne con bajo contenido en sodio y fácil de digerir.
- Al cortar el conejo debemos tener especial cuidado con las astillas de los huesos, ya que se pegan mucho a la piel. Debemos pasar el dedo sobre la carne y si notamos alguna astilla retirarla con cuidado. Los huesos del conejo se parecen a los del pollo, es decir, se astillan de igual modo.
- El rebozado que hacemos en harina, evita que el conejo se pegue en la sartén y sirve para sellar la carne y mantenerla más jugosa durante el cocinado. Debemos freír primero los trozos más grandes y gordos, y después los más pequeños y delgados.
- Para la salsa hemos utilizado caldo de verduras. Otra opción es hacer una salsa con 200 ml de vino que añadiremos cuando las verduras y el conejo estén en la olla. Podemos echar un chorro en la sartén en la que freímos el conejo para aprovechar el sabor y luego echarlo en la olla. Lo cocinaremos un par de minutos para que se evapore el alcohol y añadimos 250-300 ml de agua caliente. Echamos una cucharadita de curry, las patatas y removemos. Tapamos y cocinamos 25 minutos.
- Para espesar la salsa además de «romper» las patatas para que se deshagan ligeramente, conseguiremos una salsa más espesa y sin trozos de verduras, triturando las verduras junto con la salsa hasta que quede una salsa mucho más fina e igualada. Servimos acompañando al plato.

Sin gluten

- Utilizando harina sin gluten, esta receta es apta para las personas que tienen intolerancia, ya que todos los demás ingredientes que utilizamos están libres de gluten.