

CAZUELA DE AVENA CON CONEJO Y ALCACHOFAS

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 60 g de avena
- 1 l de agua o caldo de verduras
- 400 g de conejo
- 2 alcachofas
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate mediano rallado
- 20 g de guisantes
- 1 diente de ajo
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Pimienta
- Sal



Elaboración:

1. Trocear la carne y salpimentarla.
2. En una cazuela con aceite, dorar el conejo a fuego vivo y reservar.
3. Picar el ajo, la cebolla y el pimiento. Poner a sofreír en el mismo aceite.
4. Cuando las verduras se encuentren bien confitadas, añadir el tomate rallado y dejar cocer bien.
5. Añadir el conejo y las alcachofas cortadas a octavos y remover ligeramente.
6. Añadir el caldo o el agua y dejar hervir durante cinco minutos.
7. Añadir la avena y los guisantes y dejar cocer a fuego lento durante una hora aproximadamente. Añadir una pizca de sal y una pizca de pimienta.



Observaciones y recomendaciones:

El objetivo es conseguir un guiso muy suave, elaborado con poco aceite y un caldo con poco grasa, pero con una larga cocción a fuego lento para que las verduras queden bien cocidas. Podemos acabar la cocción al horno los últimos 15 minutos a 200°C.

En caso de esteatorrea o otras diarreas, elaborar la receta con avena o arroz será lo más indicado. Aun así, si no existe diarrea o según tolerancia, podemos utilizar otros cereales y pseudocereales como arroz integral, quinoa, cebada... considerando que el tiempo de cocción puede variar.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
455,66 kcal	40,89 g	21,30 g	25,10 g