

Brocheta de carne de conejo y verduras

Ingredientes

Para 4 personas

- 2 lomos de conejo
- verdura variada al gusto, como pimiento verde, amarillo y rojo, cebollas francesas, tomates cherry, calabacín, champiñones, etc.
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta, pimentón dulce
- romero, tomillo
- miel, mostaza, vinagre de módena
- palos de brocheta



Preparación (30 minutos aproximadamente)

Pedimos a nuestro carnicero que nos prepare los lomos de conejo en trocitos pequeños tamaño bocado. Para que la carne esté más sabrosa podemos marinarla con aceite de oliva virgen extra, romero, tomillo y pimentón dulce. Lo dejamos tapado en la nevera durante unas doce horas, aunque si tenemos prisa con una hora o dos es suficiente para que la carne coja algo de sabor. Una vez marinada dejamos la carne escurrir. Si los palos de brocheta son de madera es conveniente remojarlos en agua caliente unos minutos para que más tarde en el horno aguanten el calor y no se quemen.

Preparamos y lavamos las verduras, partimos los pimientos en cuadraditos, pelamos la cebolla, y cortamos el calabacín en rodajas de un centímetro y medio de grosor. Una vez todo preparado, comenzamos a montar los pinchos mezclando bocados de carne con verduras mezclando los colores. ¡Qué divertido!

Ponemos las brochetas sobre una fuente de horno con los palos apoyados en los dos bordes de la fuente, dejando la carne y las verduras flotando en el centro. Salpimentamos y con un pincel pintamos los pinchos con un poco de aceite de oliva virgen extra. Si os gusta el aroma a ajo, también podemos poner un par de dientes, previamente aplastados, en el fondo de la fuente. Cuando lo metamos en el horno el líquido de la carne y de las verduras caerá en la fuente y nos quedará una salsita muy rica para humedecer la carne, y además, parte al evaporarse hidratará nuestras brochetas evitando que se sequen. En un horno precalentado a 190° colocamos la fuente en la parte media y cocinamos durante unos 20-25 minutos. ¡Cuidado no dejéis secar la carne en exceso! Tiene que estar sabrosa.

Para acompañar emulsionamos una vinagreta con cinco cucharadas de aceite de oliva virgen extra, una cucharada de vinagre balsámico de módena, una cucharadita de miel, y mostaza al gusto. Salpimentamos y ya tenemos preparado nuestro plato. Riquísima y sanísima carne de conejo con verduras. Un plato equilibrado y saludable.

¡A disfrutar!

Tenemos muchas más recetas para vosotros

Descúbrelas en www.chefpepo.com