

# Conill a la vinagreta

suma  
salut

## Ingredients per a 4 persones

- 1 conill mitjà tallat a trossos petits
- 1 ceba gran
- 6 o 8 grans d'all
- Oli d'oliva
- Un farcellet d'herbes aromàtiques (romaní i farigola)
- Un got petit de vinagre de vi (que no sigui gaire àcid)
- Unes fulles d'escarola i 1-2 cullerades soperes de magrana

És important que complementeu els àpats amb postres a base de fruita fresca i de temporada.

## Preparació

En una cassola, preferiblement de fang, poseu un bon fons d'oli i sofregiu-hi a poc a poc els alls pelats i aixafats. Quan siguin ben rossos, retirar-los de l'oli i reserveu-los. Enrossiu en el mateix oli el conill trossejat fins que quedi ben ros. Retireu-lo i reserveu l'oli tot esperant que perdi temperatura. Seguidament afegiu-hi el got de vinagre de qualitat.

Tritureu els alls al morter i reduïu-los a puré. Afegiu-los a la vinagreta i incorporeu-hi el conill i també el farcellet d'herbes aromàtiques. Si cal, hi podeu afegir un got de brou. Poseu la cassola al foc i deixeu-la coure uns 10 minuts a foc molt lent perquè tot es barregi bé. Deixeu reposar el plat unes hores. Serviu-lo amb una guarnició d'escarola i magrana.

## Comentari dietètic

El nutrient més destacat d'aquest plat són les proteïnes de la carn de conill, que és molt magra, però alhora melosa i fàcil de digerir. La principal diferència entre el conill de granja i el de bosc és que aquest últim sol ser de mida més gran i tenir una carn més vermella i saborosa, però alhora més eixuta. Aquesta preparació és molt baixa en greix i adequada per a qualsevol proposta dietètica i els ingredients que utilitza la fan molt saborosa.

[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)



Treu profit de la teva vida diària per fer salut.

**30** MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES