ESTOFADO DE CONEJO

INGREDIENTES

1 Conejo cortado en trozos
2 Cdas de harina
1 diente de ajo
1 cebolla cortada en dados
2 zanahorias cortada en ruedas
1 lata de habas cocidas
1 Tomate maduro
1 Taza de caldo de carne
1 Taza de vino blanco
1 Cdta de harina
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortamos la cebolla en dados pequeños, la zanahoria en ruedas y el ajo troceado y reservamos.
Picamos el tomate en dados pequeños y reservamos.
Adobamos el conejo con sal y pimienta, lo pasamos por harina y lo sofreímos en aceite de oliva a fuego lento hasta dorar.
Echamos el ajo, la cebolla y las zanahorias removemos por 5 min, y agregamos la cdta de harina por encima y removemos todo muy bien, añadimos la taza de caldo y dejamos espesar un poco. Luego colocamos el vino y dejamos cocinar por 20 min más, (para que se evapore el alcohol), para finalizar, le echamos el tomate y las habas, dejamos cocinar por 7 min a fuego mínimo, en ese tiempo la salsa irá espesando un poco más.

SUGERENCIA

Se puede sustituir el conejo por pollo.