



## CONILL GUISAT

### INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1000 g de conill
- 400 g de tomaca
- 125 g de carlota
- 300 g de cebeta francesa
- 100 g de pimentó en conserva
- 125 ml de vi blanc
- 125 ml de aigua
- 2 g de herbes aromàtiques
- 1 dent de all
- sal
- 40 g de oli d'oliva

### LA PREPARACIÓ

- Trossegeu el conill.
- En una cassola, calfeu un poc d'oli i ofegueu el conill. Afegiu-hi les tomaques pelades i tallades en daus i la carlota pelada i tallada en rodanxes. Saleu-ho i afegiu-hi les herbes aromàtiques formant un ramell.
- Remeneu-ho i afegiu-hi el vi i l'aigua.
- Tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc lent, sense deixar que es desfaça la carn.
- Peleu les cebetes i coeu-les, durant 10-15 minuts, en un casset amb aigua freda, un raig d'oli i sal.
- Afegiu al guisat les cebetes escorregudes i el pimentó tallat en tires.



### INFORMACIÓ NUTRICIONAL

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Hidrats<br>de carboni<br>21.4 g | Grases<br>20.2 g    |
| Kcal<br>386                     | Proteïnes<br>23.4 g |

- Remeneu-ho i serviu-ho en una plata.