

Castela e León

Tempo




45'

Racións




6

Alérxenos

 Cereais
con glute

 Sulfitos

 Froitos de casca

Alternativas

 Sen glute

Conello guisado con améndoas

Ingredientes

Aceite de oliva virxe extra

3 rebandas de pan

1 coello (despezado en 6 anacos)

Sal

Pementa negra moída

3 dentes de allo

50 g de améndoa torrada picada

3 cebolas

100 ml de brandy

1 l de caldo de verduras ou do de carne

2 culleradas sopeiras de perexil fresco picado

Piñóns lixeiramente torrados (opcional)

A carne de coello contén pouco ferro, co cal se considera branca.

Elaboración

1. Nunha tixola cun pouco aceite de oliva virxe extra, douramos o pan por ambos os dous lados. Acto seguido, partímolo en anacos, colocámolo nun morteiro grande e reservamos.
2. Salpementamos o coello ao gusto e, na mesma tixola en que cociñamos as rebandas do pan, selámolo ata que quede ben dourado. Logo, retirámolo da tixola e reservámolo tamén.
3. Pelamos os dentes de allo e incorporámoslos, xunto coas améndoas, ao morteiro co pan. Machucámolo todo ata obtermos unha pasta.
4. Pelamos e picamos as cebolas e fritímolos con pouco lume no mesmo aceite en que selamos o coello. Cando collan a cor dourada, engadímolles un chisco de sal, remexemos e cociñamos durante 3 minutos máis.
5. Vertemos o brandy e mais o caldo e incorporamos os anacos de coello e a mestura do morteiro. Neste punto, se fose necesario, rectificamos de sal e de pementa. A continuación, guisamos con pouco lume durante uns 20 minutos.
6. Pasado ese tempo, o lume apagámolo, engadimos o perexil, mesturamos e deixamos repousar 10 minutos mínimo.
7. Servimos o coello acompañado de mollo abondo e, opcionalmente, cuns piñóns lixeiramente torrados por riba.

Este prato adóitase acompañar cunha gornición de patacas e de hortalizas guisadas no mesmo mollo en que, á súa vez, se guisou o coello, pero tamén se pode facer cunha de arroz fervido ou de ensalada.

Alternativas

Para a versión sen glute, abonda con usar un pan que non o leve.