

SPEZZATINO DI CONIGLIO E PEPERONI

Dentro la ricetta

La carne di coniglio, oltre a essere delle più tenere e magre, è povera di colesterolo e ha fibre molto sottili: per questo si digerisce con grande facilità ed è adatta a tutti, anche ai bambini e agli anziani. Inoltre è ricca di quelle proteine che contengono la cistina, un aminoacido molto importante per la struttura, e quindi la salute e la bellezza, di unghie e capelli.

VALORE NUTRIZIONALE

Proteine ad alto valore biologico presenti nel coniglio
Vitamina A e fibre alimentari presenti nei peperoni e nei pomodori

Calorie: 353 kcal circa a porzione

Consigliato per chi ha problemi di

- IPERCOLESTEROLEMIA • IPERTENSIONE
- FRAGILITÀ DI CAPELLI E UNGHIE



Ingredienti per 4 persone – Tempo occorrente: circa un’ora e mezzo

- 1 kg di spezzatino di coniglio
- 500 g fra peperoni rossi e verdi
- 1 spicchio d’aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 300 g di pomodori maturi
- Foglie di basilico
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- Olio extra vergine di oliva, sale

Preparate una dadolata di pomodori. Pelate, svuotate dei semi e tagliate a pezzetti i pomodori. Poneteli in una terrina, salateli leggermente, profumateli con le foglie di basilico spezzettate, conditeli con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Fate cuocere a fuoco basso per 5 minuti.

Lavate i peperoni, eliminate il picciolo ed i semi e tagliateli a strisce.

In un largo tegame di coccia fate scaldare l’olio con lo spicchio d’aglio, unite lo spezzatino di coniglio e il rametto di rosmarino. Rosolate brevemente la carne, quindi bagnatela con il vino bianco e lasciate evaporare a fuoco moderato.

Aggiungete i peperoni, aggiustate di sale, coprite e fate cuocere.

Eliminate il rosmarino e lo spicchio d’aglio, trasferite il coniglio ed i peperoni su un piatto da portata e irrorate con il fondo di cottura.

Distribuite sul tutto la dadolata di pomodori e servite tiepido o anche freddo.