

Recetas sabrosas de carne



Conejo con pimientos

Ingredientes

- Un conejo de 1,5 Kg
- 1/2 cebolla
- 1 pimientos rojo
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Unas ramitas de perejil
- 1  de aceite de oliva virgen
- 150 ml de vino blanco seco
- Sal y pimienta

- 4 pers.
- Preparación - 10min
- Cocción - 35min

uno

Trocear el conejo. Verter el aceite en ActiFry y calentar durante 1 min., añadir el conejo sazonado. Cocinar durante 5 min.

dos

Incorporar las hortalizas lavadas y cortadas en juliana, dejar cocinar durante 15 min.

tres

Añadir el vino blanco y prolongar la cocción 15 min más. Decorar el plato con unas ramitas de perejil.

Las ventajas

Se trata de un plato muy ligero por su bajo contenido en grasa y su alta digestibilidad. La carne de conejo aporta proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas del grupo B y minerales como el hierro. Los pimientos destacan por su contenido en vitamina C y E y en carotenos, siendo una importante fuente de antioxidantes. Resulta por tanto un plato ideal para incorporar en la dieta en cualquier etapa de la vida.







Aportes nutricionales / ración

278 kcal

- Proteínas: 36 g
- Lípidos: 12 g
- Hidratos de carbono: 6 g

Tempura de pollo y pimientos

Ingredientes

- 600 g de pechugas de pollo en tiras (1 cm por 3 cm)
 - 450 g de pimientos (mezclar rojos, verdes y amarillos)
 - 2  de aceite de oliva
 - Sal
- Para la marinada:
- 2  de salsa de soja negra
 - 2  de coñac
 - 1/2  de jengibre fresco rallado
- Para la masa:
- 40 g de cebollas tiernas
 - 2 claras de huevo
 - 2  de Maizena
 - 1  de jengibre fresco rallado

- 4 pers.
- Preparación - 35min
- Cocción - 15min

uno Cortar las pechugas de pollo en trozos de 3 cm de largo y de 1 cm de grosor, a continuación cortar los pimientos en pequeños rombos.

dos Preparación de la marinada: mezclar la salsa de soja, el coñac y el jengibre rallado. Cubrir los trozos de pollo con la marinada, tapar y dejar macerar 30 min. en la nevera.

tres Preparación de la masa: picar finamente las cebollas tiernas. Batir las claras a punto de nieve y mezclarlas con la Maizena. Añadir la sal, las cebollas tiernas y el jengibre rallado.

cuatro Calentar el aceite, rebozar los trozos de pollo en la Maizena, luego pasarlos por la masa y freírlos en el aceite caliente. Retirarlos cuando estén bien dorados y crujientes y dejarlos escurrir unos instantes. Freír los pimientos menos de un minuto; colocar la tempura de pollo y los pimientos fritos en un plato de presentación. Servir con salsa de soja.

Las ventajas

Las grasas de aves de corral son « grasas buenas »: al ser en su mayoría de tipo mono y poliinsaturadas, tienen un efecto protector sobre el sistema cardiovascular. Los pimientos suministran grandes cantidades de vitaminas, en particular de vitamina C, ya que 200 g de pimiento asado aportan más de 100 mg de vitamina C. Esto cubre ampliamente las necesidades diarias.


Aportes nutricionales / ración

409 kcal

- Proteínas: 47 g
- Lípidos: 19 g
- Hidratos de carbono: 13 g

Conejo con limón y tomillo

Ingredientes

- 600 g de cuarto trasero de conejo cortado en trozos pequeños
- 3  de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla grande
- 3 limones
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1/2 vaso de agua
- 1 ramillete de perejil
- 1 ramita de tomillo fresco (+ ramitas con flores si es posible)
- Sal, pimienta blanca

• 4 pers.

• Preparación - 15min

• Cocción - 20min

uno

Cocer la cebolla laminada con una cucharada de aceite de oliva virgen durante 5 min.

dos

Incorporar luego los trozos de conejo con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, el tomillo, un vaso de vino blanco seco, el zumo de los 3 limones y 1/2 vaso de agua. Salpimentar. Cocer 15 min.

tres

Servir con patatas al vapor (500 g). Espolvorear perejil picado y flor de tomillo.

Las ventajas

El conejo con limón ofrece un buen aporte de proteínas de excelente valor biológico puesto que todos los aminoácidos esenciales están presentes. La carne de conejo es sumamente magra y sus ácidos grasos, mayoritariamente insaturados, son protectores cardiovasculares.

Aportes nutricionales / ración







630 kcal

- Proteínas: 47 g
- Lípidos: 25 g
- Hidratos de carbono: 33 g



Pollo con piña

Ingredientes

- 600 g de pechuga de pollo cortada en tiras finas (1cm por 3 cm)
- 1  de maizena
- Sal, pimienta molida
- 2  de aceite de oliva
- 1/2  de jengibre
- 1/2  de curry dulce
- 250 g de piña en conserva
- 2  de salsa de soja
- 1 vaso y medio de agua
- 2  de zumo de piña

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 15min

uno

En una ensaladera, rebozar las tiras de pollo en una mezcla de maizena, sal y pimienta. Colocarlas en ActiFry, echar el aceite de oliva y freír 5 min.

dos

Parar ActiFry, añadir el jengibre, el curry y la piña, mezclar y dejar macerar 5 min. Luego incorporar la salsa de soja y el agua. Añadir 1 cucharada sopera de maizena diluida en el zumo de piña.

tres

Volver a freír 5 min. Servir con arroz basmati perfumado (500 g).

Las ventajas

Las grasas de las aves de corral son «grasas buenas»: al ser de tipo mono y poliinsaturadas en su mayoría tienen un efecto protector para el sistema cardiovascular. La piña participa en el buen funcionamiento del tránsito intestinal, gracias a su contenido en fibras, y posee una gran diversidad mineral y vitamínica.

Aportes nutricionales / ración

458 kcal

- Proteínas: 48 g
- Lípidos: 12 g
- Hidratos de carbono: 40 g