

Arròs amb conill i verdures



45'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

150 g d'arròs (2 tasses de café)

Aigua (4 tasses de café)

400 g de conill trossejat

2 tomàquets

1 ceba

150 g de faves cuites

50 g de mongeta tendra

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal i pebre

Estris necessaris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Ratllador



Cassola

Elaboració

1

Poseu una mica d'oli en una cassola, salpebreu el conill i poseu-lo a coure.

2

Ratlleu els tomàquets i la ceba, i reserveu-los. Talleu la mongeta tendra a trossos.

3

Retireu el conill un cop cuit.

4

A la mateixa cassola, afegiu la ceba fins que comenci a daurar-se. Remeneu de tant en tant. Després afegiu les mongetes, les faves i el tomàquet. Deixeu-ho una estona fins que les verdures hagin perdut l'aigua i quedin una mica enrossides.

5

A continuació, afegiu-hi l'arròs i remeneu-lo. Tot seguit poseu-hi el conill i torneu a remenar.

6

Afegiu a la cassola l'aigua amb un pessic de sal i pebre. Deixeu-ho coure a foc lent aproximadament 20 minuts i remeneu de tant en tant.

7

Comproveu que l'arròs estigui cuit i ja podeu emplatjar.

Sabies que...

La carn de conill és un tipus de carn blanca amb un alt contingut de vitamines B (B3, B6 i B12).

IDEES

Si us agrada que l'arròs quedi més caldós, afegiu 3 parts d'aigua per 1 d'arròs. També podeu afegir-hi una fulla de llorer o julivert per aromatitzar el plat.

