

RABLE DE CONEJO ASADO, POPIETA DE ACELGA CON QUINOA Y JUGO DE REMOLACHA



4 raciones - 1 hora

Receta elaborada por la Escuela de Cocina Aiala

Ingredientes:

- 2 rabales de conejo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- 4 hojas de acelga
- 100 g de quinoa
- 240 g de caldo de verdura o agua
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 200 gramos de champiñones
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- 20 cl de fondo de conejo
- 1 remolacha fresca
- 2 chalotas
- 2 cl de vinagre de vino tinto
- 1 paquete de brotes de remolacha

Deshuesar el rable teniendo cuidado de no separar los dos lomos. Rellenar con sus dos solomillos y riñones. Atarlo y reservar.

Limpiar las acelgas; separar las pencas, quitar los hilos y reservar. Guardar las hojas enteras, lavarlas por agua y escaldarlas. Refrescarlas y reservar.

Cocer la quinoa; sofreírla y mojar con caldo de verdura (1 volumen de quinoa por 1,5 volumen de caldo). Salar y dejar cocer 15 min, hasta la absorción del líquido.

Picar en brunoise, las zanahorias, la cebolla y los champiñones. Pocharlos con una cucharada de aceite de oliva. Al final de la cocción, añadir el perejil picado. Rectificar el sazón.

Mezclar la quinoa con las verduras. Coger una hoja de acelga, quitar el nervio central y rellenar con una buena cuchara de mezcla quinoa-verduras. Doblar la hoja dándole la forma de una popieta. Hacer la misma operación con las otras hojas de acelga.

Salsa: picar las chalotas finamente; pocharlas con

1 cucharada de aceite. Desglasar con el vinagre y dejar reducir. Añadir el fondo de conejo y dejar reducir a 1/4 del volumen.

Licuar la remolacha y añadir a la salsa el jugo. Reducir de nuevo y rectificar el sazón.

Marcar el rable salpimentado en un sauté con un poco de aceite de oliva, dándole vueltas para dorar todas las caras. Terminar la cocción al horno (180°C) durante 10 minutos. Sacarlo y dejar en reposo con papel de aluminio durante 10 mins. Desglasar el sauté con la salsa y luego colarla.

Calentar al vapor las popietas de acelgas. Cortar el rable en lonchas.

Presentar el rable cortado, al lado la popieta de acelga, napar la carne con la salsa y espolvorear con los germinados de remolacha.

→ **Plato protéico a base de conejo, que nos dará proteínas de alto valor biológico y muy poca cantidad de grasa.**

→ **Las verduras que lo acompañan, le dan el aporte vitamínico y mineral. En este caso tendremos vitaminas del grupo B y folatos e interesante aporte de yodo.**

→ **Finalmente, la quinoa enriquece el plato en hidratos de carbono y le añade más hierro y fibra.**

| Energía | | Proteínas | | Lípidos | | Hidratos de carbono | |
|--------------|----------|-----------|----------|---------|----------|---------------------|----------|
| Kcal / plato | NE / día | g | NE / día | g | NE / día | g | NE / día |
| 357 | 12-18% | 22,6 | 3-4% | 17,9 | 5-8% | 28,5 | 3-5% |