



Pratos Principais

Pratos de Carne

Coelho à Transmontana

🕒 40 min.

🔑 Fácil

💶 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

1 coelho
3 cebolas
1 raminho de salsa
1,5 dl de azeite
1 c. de sopa de banha
3 dl de vinho branco

Informação nutricional

Energia	677,7 kcal	34%*
Proteínas	51,9 g	104%*
Lípidos	50,6 g	72%*
Hidratos de Carbono	2,5 g	1%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Depois de preparado, corte o coelho em bocados. Pique finamente as cebolas e a salsa.
- 2 Num tacho coloque em camadas alternadas os bocados de coelho, a cebola e a salsa.
- 3 Tempere com sal e pimenta e regue com o azeite. Adicione a banha e cubra com o vinho branco.
- 4 Tape o tacho e leve a cozer em lume brando, agitando o tacho de vez em quando para evitar que se pegue.
- 5 Rectifique o paladar e sirva com batatas cozidas.