



Pratos Principais

Pratos de Carne

Coelho com cotovelinho e espinafres

60 min.

Médio

Económico

6 doses

Ingredientes

600 g de coelho em cubos (sem osso)
200 g de cebola
20 g de alho
4 dl de caldo de legumes
250 g de massa cotovelinhos
300 g de espinafres
5 cl de azeite
2 folhas de louro
Sal e pimenta preta
100 g de casca de cenoura
50 g de cebola
talos de salsa
Parte verde do alho francês
Folhas de louro

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

- 1 Corte os lombinhos de coelho e tempere com sal, pimenta preta, folha de louro e alho esmagado.
- 2 Num tacho, leve ao lume o azeite com a cebola picada, deixe alourar e acrescente os lombinhos de coelho.
- 3 Reserve o coelho.

- 4 Acrescente os cotovelinhos com o caldo de legumes. Quando os cotovelinhos estiverem cozidos, acrescente o coelho e deixe cozinhar.
- 5 Envolve os espinafres e sirva.
- 6 Leve ao lume dois litros de água com cascas de cenoura, cebola, alho francês, louro, salsa e deixe ferver durante 45 minutos.
- 7 Triture com o passador.
- 8 Reserve no frigorífico ou congele em cubetes individuais para mais tarde.