

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 Envolva 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 frigorifico ou congele em cuvetes individuais para mais tarde.