

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Coelho com Azeitonas

45 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 ml de vinho tinto
6 dentes de alho
1 ramo de coentros
200 g de cebola picada
2 punhados de azeitonas descaroçadas
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	109,2 kcal	5%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	9,7 g	14%*
Hidratos de Carbono	2,3 g	1%*

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

Preparação

1. Prepare uma marinada com o vinho, o louro, 3 dentes de alho laminados e os coentros, e deixe o coelho a marinar de um dia para o outro, tapado, no frigorífico.
2. Refogue a cebola no azeite até que fique translúcida.
3. Junte os restantes 3 dentes de alho picados, uma mão cheia de azeitonas e deixe mais uns minutos em lume alto, sem queimar o alho.
4. Junte o tomate e cozinhe por 5 minutos.
5. Adicione o coelho e 200 g da marinada, tempere com sal e pimenta e cozinhe tapado, em lume brando, cerca de 30 minutos, até a carne ficar macia.
6. Adicione mais uma mão cheia de azeitonas e deixe apurar mais 5 minutos, destapado. Polvilhe com coentros e sirva com arroz ou puré de batata.