



Pratos Principais

Pratos de Carne

## 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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 109,2 kcal | 5%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 1,6 g      | 3%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 9,7 g      | 14%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.