



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

<b>Energia</b>	677,7 kcal	34%*
<b>Proteínas</b>	51,9 g	104%*
<b>Lípidos</b>	50,6 g	72%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.