

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

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 677,7 kcal | 34%* |
| **Proteínas** | 51,9 g | 104%* |
| **Lípidos** | 50,6 g | 72%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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.