



Pratos Principais

Pratos de Carne

Coelho Estufado

🕒 45 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

- 1,2 kg de coelho
- 1 dl de azeite
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 2 cenouras
- 150 g de bacon
- 1 dl de vinho branco
- 3 c. de sopa de polpa de tomate
- 1 raminho de salsa
- 1,5 dl de água
- 125 g de Puré de Batata MAGGI

Informação nutricional

Energia	852,2 kcal	43%*
Proteínas	69,7 g	139%*
Lípidos	50,4 g	72%*
Hidratos de Carbono	28,7 g	11%*

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

Preparação

- 1 Para fazer o coelho estufado, corte a carne em pedaços e core-a no azeite. Junte de seguida as cebolas e os alhos picados.
- 2 Deixe refogar um pouco. Acrescente as cenouras e o bacon, em pedaços, ao preparado anterior.
- 3 Tempere com sal e pimenta. Cozinhe, em lume brando, durante cinco minutos.
- 4 Adicione ao coelho estufado o vinho, a polpa de tomate, a salsa e o café Sical.
- 5 Mexa muito bem, deixe cozinhar durante 20 minutos e adicione as azeitonas.
- 6 Prepare o puré segundo as instruções e sirva-o a acompanhar o coelho estufado.