



Pratos Principais Pratos de Carne

## Coelho com cotovelinho e espinafres

5 min.

Fácil

Económico

X 6 doses

kJ / 2000 kcal)

## Ingredientes

600 g de coelho em cubos (sem osso)

200 g de cebola

20 g de alho

4 dl de caldo de legumes

250 g de massa cotovelinhos

300 g de espinafres

5 cl de azeite

2 folhas de louro

Sal e pimenta preta

100 g de casca de cenoura

50 g de cebola

talos de salsa

Parte verde do alho francês

Folhas de louro

## Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*
*DR - Doses de Referência para	um adulto	médio (8400

## Preparação

- 1 Corte os lombinhos de coelho e tempere com sal, pimenta preta, folha de louro e alho esmagado.
- 2 Num tacho, leve ao lume o azeite com a cebola picada, deixe alourar e acrescente os lombinhos de coelho.
- 3 Reserve o coelho.

- 4 Acrescente os cotovelinhos com o caldo de legumes. Quando os cotovelinhos estiverem cozidos, acrescente o coelho e deixe cozinhar.
- 5 Envolva os espinafres e sirva.
- 6 Leve ao lume dois litros de água com cascas de cenoura, cebola, alho francês, louro, salsa e deixe ferver durante 45 minutos.
- 7 Triture com o passador.
- 8 Reserve no frigorifico ou congele em cuvetes individuais para mais tarde.