

Conejo a la mostaza Dijon. [Receta muy sabrosa

La carne de **conejo** es simplemente excelente. Para deportistas se convierte en una gran aliada por su aporte de proteínas pero también es magnífica para personas que quieran llevar una dieta baja en grasas. Cuida la piel por su contenido en vitamina E y el sistema nervioso por sus cantidades apreciables de vitaminas del grupo B. También hay que destacar entre sus componentes la presencia de minerales como el hierro, el zinc y el magnesio.

La **carne de conejo** al igual que la de pollo es muy versátil y permite en la cocina multitud de variedades de preparación. Esta receta que presentamos está para chuparse los dedos. ¿Quién se anima?

Ingredientes

1 CONEJO troceado
4 dientes de AJO con su piel
250 ml de CALDO DE POLLO
3 cucharaditas de MOSTAZA DIJON
1 chorreoncito de NATA
4 ramitas de TOMILLO fresco
1 bote pequeño de ALCAPARRAS
10 cucharadas de ACEITE DE OLIVA
SAL
PIMIENTA molida

Preparación del Guiso de Conejo

Se **ADEREZA** el conejo con sal y pimienta (hay que echarle poquito porque la mostaza también la lleva y el guiso puede salir salado). Se pone el aceite en una cacerola y se van **FRIENDO** primero los ajos sin pelar y las ramitas de tomillo, de este modo el aceite se impregna de estos aromas. A continuación, se **SELLA** el conejo a fuego medio. Mientras tanto mezclamos en un jarrito el caldo, la mostaza y las alcaparras, lo removemos con una cuchara de madera. Esta mezcla la añadimos a la cacerola y lo **HERVIMOS** todo durante 30 minutos a fuego lento. Cuando lo apartemos se le añade la nata.

Aconsejamos acompañar este plato con patatas fritas tipo Rudolph cortadas a gajos gorditos o con arroz basmati. También es una gran idea tener a mano una buena barra de pan porque la salsa de esta receta está riquísima.

Si te ha gustado este plato con conejo, te recomendamos nuestros [Picantones sabrositos](#), otra receta deliciosa con carne.