

Coniglio alle mandorle - Carne



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

20 min



Tempo di cottura

35 min



Calorie a porzione

620 kcal



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

1 Coniglio già pulito

60 g di Mandorle pelate

300 g di Pomodori pelati

1 costa di Sedano

1 Carota

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

10 cl di Vino bianco secco

4 foglie di Salvia fresca

1 rametto di Timo fresco

1 ciuffetto di Prezzemolo

20 g di Burro

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale



Pepe

Preparazione

- Preparate un battuto molto fine con sedano, carota, cipolla e aglio; fatelo rosolare in un tegame dal fondo pesante con un filo di olio e altrettanta acqua, a fiamma bassa per 4-5 minuti.
- Intanto sciacquate il coniglio, asciugatelo con carta assorbente e tagliatelo a pezzi.
- Appena le verdure saranno diventate morbide, aggiungete il burro, qualche foglia di salvia, qualche rametto di timo e il coniglio, salatelo e pepatelo. Fatelo rosolare per una decina di minuti a fiamma media, rigirandolo in modo che prenda colore uniformemente. Quindi alzate la fiamma, sfumate con il vino e unite un pizzico di sale e pepe.
- Aggiungete i pelati grossolanamente spezzettati e mescolate, abbassate il fuoco, incoperchiate e lasciate cuocere per 20 minuti circa. Durante la cottura unite dell'acqua calda, quando il fondo si asciuga eccessivamente.
- Nel frattempo tostate le mandorle in un padellino senza l'aggiunta di grassi, per 2-3 minuti a fiamma molto bassa; lasciatele raffreddare e tritatele grossolanamente con un coltello.
- Un paio di minuti prima che il coniglio sia cotto, aggiungete abbondante prezzemolo tritato e regolate di sale, se necessario.
- Cospargete il piatto con le mandorle prima di servire.

I consigli di Lia

- Per un risultato più delicato, provate a preparare questo coniglio in bianco, senza l'aggiunta dei pomodori pelati. In questo caso vi suggeriamo di aumentare le dosi di sedano, carote e cipolla e di bagnare più spesso, ma con del brodo vegetale.
- Per un risultato più goloso, potete aggiungere, al posto del burro, della pancetta tritata (100 g per 4 persone) che farete rosolare insieme al coniglio.