



## CONEJO A LA MOSTAZA



**TIEMPO ACTIVO**  
10 min



**TIEMPO TOTAL**  
50 min



**DIFICULTAD**  
baja



**RACIONES**  
4 raciones



**PRECIO**  
bajo

### INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

- 100 g de cebolla en trozos
- 4 ramitas de perejil fresco (solo las hojas)
- 80 g de aceite de oliva
- 1 conejo en trozos (aprox. 1000 g) salpimentado
- 70 g de zanahoria en dados
- 70 g de apio en rodajas
- 260 g de vino blanco o de vino de Jerez
- 4 cucharaditas de mostaza de Dijon

### VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN



|                |                    |
|----------------|--------------------|
| Energía        | 1775 kJ / 425 kcal |
| Proteínas      | 32 g               |
| Hidratos de c. | 4 g                |
| Grasa          | 31 g               |
| Colesterol     | 80 mg              |
| Fibra          | 2 g                |

### PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso la cebolla y el perejil y trocee **3 seg/vel 5**. Retire a un bol y reserve.
- 2 Ponga en el vaso el aceite y caliente **4 min/120°C/vel 5**.
- 3 Agregue la cebolla reservada y sofría **3 min/120°C/vel 5**.
- 4 Añada el conejo salpimentado, la zanahoria y el apio y programe **25 min/100°C/vel 5**.
- 5 Incorpore el vino blanco y la mostaza y programe **15 min/Varoma/vel 5**. Vierta en una fuente y sirva.

### SUGERENCIA

- Acompañe con patatas fritas.

### ACCESORIOS THERMOMIX

Cubilete