

Terrina de conejo con mezclum de hierbas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Nuez Moscada: 5 g

Sal: 5 g

Brandy: 30 cc

Cebolla: 200 g

Claras de huevo: 2 Unidades

Pimentón dulce: 5 g

Jamón cocido: 100 g

Ajo: 1 Diente

Carne de Conejo: 1 1/2 k

Aceite De Oliva: 40 cc

Tomillo: 5 g

Pimienta blanca: 5 g

Mezclum de hierbas

Albahaca: 30 g

Eneldo: 30 grs.

Perejil: 30 g

Sal: 5 g

Ciboulette: 30 g

Aceite De Oliva: 10 cc

Preparación de la Receta

- Deshuese el **conejo**, luego desprenda la carne de las paletas y costillas.
- Saque el *hueso* central estirando suavemente hasta que se desprenda, luego quite los cartílagos y la piel.
- Una vez obtenida la carne de *conejo* limpia córtela en cubos.
- Pele la *cebolla* y córtela en *brunoise*.
- En una sartén de teflón rociada con aceite rehogue la *cebolla*, condimente con sal y cocine hasta que la *cebolla* este transparente sin llegar a dorarse.
- Prepare la mousseline, coloque en la procesadora los cubos de *conejo*, la *cebolla*, sal y pimienta, procese hasta obtener una pasta, luego colóquela en un bowl, incorpore brandy, agregue el *pimentón* dulce, claras de *huevo* y sal, mezcle hasta que se integren todos los ingredientes. Coloque el relleno en una manga.

Mezclum de hierbas

- Coloque las hierbas dentro de un bowl, agregue aceite de oliva, condimente con sal y mezcle para que los condimentos se distribuyan en la ensalada.

Armado

- Cubra un molde con papel film, luego fórralo con las *fetas de jamón*, distribuya en el centro la mousseline y por último cubra con *fetas de jamón*, tape la terrina con el papel film.
- Coloque la terrina sobre una fuente para horno con agua caliente, tape la fuente con papel aluminio y cocine en horno precalentado a 160°C durante 30 minutos.
- Pasado el periodo de cocción enfríe la terrina en la heladera, una vez fría quite el papel film y corte en porciones.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de terrina de *conejo* y acompañe con el mezclum de hierbas.

Tips

Carne de conejo :

- Carne blanca reducida en grasas.
- Aporta gran cantidad de proteínas y potasio.
- Fuente importante de vitaminas del grupo B.
- Terrina de *conejo* : 173 *calorías* por porción.
- Mezclum de hierbas : 30 *calorías* por porción.

Comentario nutricional

Conejo

- Se trata de una carne magra y blanda, por lo que resulta fácil de masticar. Contiene proteínas de buena calidad en cantidades similares al resto de carnes.
- Respecto a los minerales destaca sobre el resto de carnes por su elevado contenido en potasio. También sobresale su contenido en fósforo y en calcio. El aporte de sodio de la carne de *conejo* es moderado. En cuanto a su contenido en vitaminas destacan las vitaminas del grupo B, en especial la B3 y la B12. La carne de *conejo* es la principal fuente de vitamina B3 entre los productos cárnicos, y de vitamina B12.
- El *conejo* es una carne blanca, por lo que si se cocina de manera sencilla, sin exceso de grasas, se convierte en un alimento de elección dentro de los menús bajos en *calorías*. Por su composición nutritiva está recomendado en caso de seguir dietas bajas en grasa y colesterol, en caso de trastornos cardiovasculares. Al ser una carne blanca, su contenido en ácido úrico es menor en comparación con las carnes rojas, lo que le convierte en una carne

apta para personas con hiperuricemia o gota.

Cebolla

- Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%. En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo.
- **Las cebollas** son una buena fuente de potasio abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos azufrados. Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles que son los que aportan a la *cebolla* ese olor y sabor tan característicos.
- En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6. Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante.
- También aprovechamos en este alimento el sabor que imprime a las preparaciones y que favorece a la saciedad.

Aceite de oliva

- El ácido oleico es un tipo de grasa monoinsaturada característica del aceite de oliva, El ácido oleico aumenta los niveles en sangre del llamado "buen colesterol" (HDL-colesterol). Por otro lado, la vitamina E y el ácido oleico, son dos componentes que evitan la oxidación de las lipoproteínas o transportadores en sangre del colesterol (relacionadas con el desarrollo de enfermedad cardiovascular)
- El ácido oleico ejerce una acción beneficiosa para nuestros vasos sanguíneo y nuestro corazón, ya que aumenta el llamado "buen colesterol" (HDL-c) sanguíneo, contribuyendo a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. *Jamón cocido*, si bien es un fiambre con un contenido de ácidos grasos de buena calidad (como toda carne de cerdo) es posible separar su contenido de grasa visible, y nos permite transmitir a la preparación su sabor
- La clara (transparente) está formada fundamentalmente por agua (86%) y proteínas de alto valor biológico (ovoalbúmina, entre otras).
- Condimentos : el uso de condimentos imprimen a la preparación sabor que aumenta el poder de saciedad.

Comentario nutricional

- Los vegetales crudos en esta preparación aportan sus vitaminas integrales (sobre todo vitamina C) y los minerales propios, como así también sus sabores que ayudan a aumentar el poder de saciedad a través de la palatabilidad de la preparación.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/terrina-de-conejo-con-mezclum-de-hierbas>