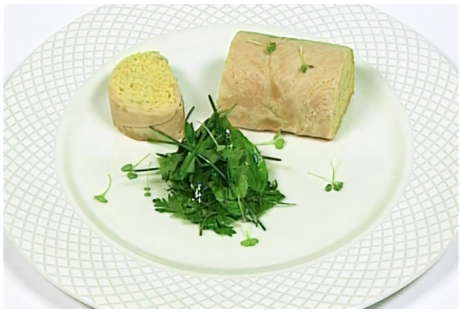
Terrina de conejo con mezclum de hierbas



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 fórrelo con las *fetas* de *jamón*, distribuya en el centro la mousseline y por ultimo 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 trasmitir 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 integras (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