



MAIN DISHES

Conill amb samfaina amb flamet d'arròs gustós

🍴 4 servings 🔥 550 kcal

Ingredients

1 conill tallat a trossos

240 g d'arròs rodó (per als 4 flamets)

2 cebes

1 pebrot vermell

2 pebrot verd

1 carbassó

5 tomàquets madurs en conserva

Carn de nyora

6 grans d'all

1/2 copa de xerès sec, vi ranci o vi blanc

Llorer

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre

Olives negres

Method

- 1 Salpebrem els trossos de conill i els daurem en una cassola amb un bon raig d'oli d'oliva fins que agafin un color ben daurat.
- 2 El retirem i el reservem per coure'l més endavant.
- 3 A la mateixa cassola hi afegim la ceba tallada i la deixem coure a foc suau fins que quedi transparent i lleugerament daurada.
- 4 Incorporarem els pebrots tallats a daus petits i els alls sencers.
- 5 Afegim el carbassó tallats a daus i deixem que les verdures es vagin confitant lentament.
- 6 Quan el conjunt comença a quedar melós, hi afegim el tomàquet i la carn de nyora.
- 7 Tornem el conill a la cassola, hi afegim el vi ranci i deixem que redueixi, i una mica d'aigua, si cal.
- 8 Ho deixem coure 20 minuts.

- 9 Mentrestant, en una altra cassola, hi posem el suc del conill daurat, una mica més d'oli i hi afegim les olives juntament amb el llorer.



- 10 Seguidament l'arròs, i després de nacar-lo, hi afegim un rajolí del xerès i anem afegint aigua tot remenant fins que estigui cuit.
- 11 Omplim quatre motlles o tasses amb l'arròs calent, el premem lleugerament perquè agafi forma i el desemmotllem al plat formant un flamet individual.
- 12 Servim el conill amb la samfaina i el flamet d'arròs al costat perquè reculli tots els sucs del guisat.

PER SERVING**35 g** Protein**25 g** Fat**45 g** Carbs**6 g** Fiber