

CANNAMELA

Coniglio allo zafferano



Ingredienti

- 1 coniglio a pezzi
- 1 bustina zafferano risodoro CANNAMELA
- 2 spicchi d'aglio
- 80g porro
- 400g latte
- 40g succo di limone
- qb pepe nero macinato CANNAMELA
- 30g olio extravergine di oliva
- qb farina
- qb sale
- Ingredienti per servire: patate cotte a vapore



Porzioni
6 persone



Portata
Secondo



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
252*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easynet aggiornamento 2007)



Preparazione

- 1** Porre il coniglio a pezzi nel latte, insaporire con il pepe nero macinato CANNAMELA, riporlo in frigo e lasciar riposare tutta la notte.
- 2** Sgocciolare la carne (conservare a parte il latte), asciugarla e passare nella farina i pezzi di coniglio.
- 3** Rosolare uniformemente nell'olio il porro tritato e gli spicchi d'aglio schiacciati, poi unire la carne.
- 4** Salare e sfumare con il succo di limone.
- 5** Aggiungere il latte a poco a poco (tenerne da parte una tazzina) e cuocere con coperchio per 30 min. Regolare di sale
- 6** Diluire lo zafferano risodoro CANNAMELA nella tazzina di latte scaldato e bagnare la carne.
- 7** Incoperchiare e completare la cottura per altri 20/25 min circa. Durante gli ultimi 15 min di cottura togliere il coperchio.
- 8** Servire il coniglio con un contorno di patate cotte a vapore.