

CANNAMELA

Coniglio arrosto al mirto



Ingredienti

- 1 coniglio (1kg circa)
- 100g cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 bicchiere vino secco
- 2 cucchiaini mirto foglie CANNAMELA
- 30g olio extravergine di oliva
- qb sale
- qb pepe nero macinato CANNAMELA
- qb brodo di carne



Porzioni
5 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno,
In padella



Kcal per
persona
347*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Dividere il coniglio a pezzi.
- 2 Tagliare la cipolla a rondelle sottili.
- 3 In una padella versare l'olio e rosolare la carne in modo uniforme.
- 4 Sfumare con il vino e lasciare evaporare.
- 5 Aggiungere lo spicchio d'aglio schiacciato e la cipolla a rondelle sottili.
- 6 Dopo 5 min di cottura aromatizzare con il mirto foglie CANNAMELA.
- 7 Rigrare e regolare di sale e di pepe nero macinato CANNAMELA.
- 8 Proseguire la cottura in forno a 190° per 40/45 min, aggiungendo a poco a poco e all'occorrenza il brodo caldo.
- 9 Sfornare e servire il coniglio.