



# CONIGLIO alla LEGGERA

## Ingredienti per 4 persone

4 cosce posteriori di coniglio  
300 gr. di pomodori datterini  
1 testa di aglio  
2 peperoncini freschi mediamente piccanti  
1/2 bicchiere di vino bianco  
timo, maggiorana, basilico, prezzemolo  
10 fette di pane in cassetta  
1 albume  
olio e.v.o.  
sale e pepe



**110 min.**



**Facile**



**467 kcal**

Cuocere al vapore le cosce per 40 minuti.

Per preparare il condimento riscaldare l'olio in una padella, far dorare la testa d'aglio tagliata a metà e non sbucciata, aggiungere i due peperoncini a rondelle privati di punta e semi, infine i datterini tagliati a metà. Caramellizzare i pomodorini. In una decina di minuti la salsa sarà pronta. Deglassare con poco vino ed eliminare la testa d'aglio.

Preparare una panatura passando al mixer le erbe aromatiche, il pane in cassetta e un po' di sale e pepe. Passare le cosce nell'albume e poi nella panatura, adagiarle in una teglia coperta con carta da forno e oliarle leggermente. Dorare in forno a 220°.

Mettere infine in ogni piatto la coscia di coniglio su un paio di cucchiainate di salsa.