



INSALATA DI CONIGLIO *Sprint*

Ingredienti per 4 persone

4 cosce di coniglio
2 zucchine
2 carote
1 cespo di iceberg
2 lt. di brodo vegetale
1 cipolla
1 gambo di sedano
1 carota
succo di un limone
olio e.v.o.
sale e pepe



105 min.



Facile



265 kcal

Preparare un brodo vegetale.

Portarlo ad ebollizione, aggiungere le cosce di coniglio.

Lessare finché la carne sarà molto tenera.

Nel frattempo tagliare le zucchine e le carote a striscioline sottili. Lavare e asciugare l'insalata iceberg e tagliarla. Spolpare le cosce e tagliare la carne in modo regolare.

Unire il coniglio, l'insalata iceberg, le zucchine e le carote. Condire il tutto con il succo di limone emulsionato con olio extravergine di oliva.