

## **Dott. Antonio Corsano**

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

# *Le ricette*

## Coniglio con le mele



### **Ingredienti per 4 persone**

- un coniglio di circa 1,2 kg già pulito
- 2 mele (250 g)
- 1 cipolla
- 150 ml di latte scremato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- sale q.b.
- pepe q.b.

### **Preparazione della ricetta**

Lavate il coniglio con acqua fredda, asciugatelo e tagliatelo a pezzi regolari. Mondate e sbucciate la cipolla, sbucciate l'aglio, mondate e lavate il prezzemolo, poi tritateli finemente insieme. Fate soffriggere il trito preparato in una casseruola con l'olio e aggiungete i pezzi di coniglio. Quando avranno preso un colore uniforme unite il latte, salate e pepate e cuocete a recipiente coperto per 30 minuti. Se necessario bagnate con un po' di acqua calda.

Aggiungete una mela sbucciata, privatela del torsolo e tagliatela a spicchi. Cuocete per 20 minuti: la mela dovrà disfarsi formando una crema densa. Disponete il coniglio nel piatto da portata, irroratelo con la salsa alla mela e guarnite con la seconda mela a fettine

Segreteria: Tel. 041-5801357

[www.antoniocorsano.it](http://www.antoniocorsano.it)

mail: [studio@antoniocorsano.it](mailto:studio@antoniocorsano.it)