



Κουνέλι στιφάδο στη χύτρα ταχύτητας

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε τη χύτρα ταχύτητας σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Βάζουμε τα κρεμμύδια και σοτάrouμε 3-4 λεπτά να μαλακώσουν.
- Παράλληλα, τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Βάζουμε το κουνέλι σε ένα μπολ και βάζουμε αλάτι, πιπέρι, το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε το κουνέλι στο τηγάνι και σοτάrouμε 3-4 λεπτά να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές.
- Μεταφέρουμε το κουνέλι στη χύτρα ταχύτητας και προσθέτουμε τον πελτέ.
- Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε το ξίδι, τη ντομάτα, το νερό, τη ζάχαρη, το μπαχάρι, την κανέλα, τις δάφνες, τον κύβο και το σκόρδο χοντροκομμένο.
- Καλύπτουμε με το καπάκι, βάζουμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 20 λεπτά.
- Αποσυμπιέζουμε τη χύτρα ταχύτητας και σερβίrouμε με θυμάρι, πιπέρι, ελαιόλαδο και ψωμί.

Συστατικά

- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 800 γρ. κρεμμυδάκια για στιφάδο
- 1 1/2 κιλό κουνέλι
- αλάτι
- πιπέρι
- 30 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 100 γρ. κρασί κόκκινο
- 50 γρ. ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 400 γρ. ντομάτα κουκασέ
- 150 γρ. νερό
- 1/2 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. κόκκους μπαχάρι
- 1 στικ κανέλα
- 2-3 φύλλα δάφνης
- 1 κύβο κότας
- 2 σκ. σκόρδο

Για το σερβίρισμα

- θυμάρι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο
- ψωμί

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

331 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	3.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	19%	19%	5%
9.7 Σάκχαρα (γρ.)	35.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
11%	70%	12%	28%