

Παραδοσιακή συνταγή για κουνέλι στιφάδο, ελαφρύ και νόστιμο. Δείτε το τέλειο κόλπο για να καθαρίσετε τα κρεμμυδάκια χωρίς δάκρυα, χωρίς κλάματα! Το κουνέλι είναι ένα πολύ νόστιμο και τρυφερό κρέας, πλούσιο σε πρωτεΐνη και χαμηλό σε λιπαρά. Η κατανάλωσή του κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος παγκοσμίως. Η συνταγή για στιφάδο είναι όπως την κάνουμε στην οικογένεια εδώ και πολλά χρόνια. Απολαύστε την!

Τι θα χρειαστείτε

Υλικά μαρινάδας:

1 ποτήρι κόκκινο ή ροζέ κρασί

1/2 ποτήρι ξύδι

2 ποτήρια νερό

1 σφηνάκι ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι

3 γαρίφαλα

2 φύλλα δάφνης

Για το στιφάδο:

1 κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο

Ένα κουνέλι κομμένο σε μερίδες, περίπου 1,5 κιλό

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

4-5 σκελίδες σκόρδο

2-3 ώριμες ντομάτες στον τρίφτη ή 1 συσκευασία ντομάτα κονκασέ

1 κ.σ. πελτέ ντομάτας

Ζωμό λαχανικών

2 φύλλα δάφνης

5-6 κόκκους μπαχάρι

3 γαρίφαλα

1 στικ κανέλας

1 σφηνάκι κονιάκ

Αλάτι και πιπέρι

Λίγο αλεύρι

Κουνέλι στιφάδο

Εκτέλεση συνταγής

Μαρινάρισμα: Ζητάμε από τον κρεοπώλη να μας κόψει το κουνέλι σε μερίδες. Το τοποθετούμε σε σκεύος να χωράει ακριβώς. Το περιχύνουμε με το ξύδι. Κάνουμε "μασάζ" στο κουνέλι ώστε το ξύδι να εισχωρήσει παντού. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και στη συνέχεια με το κρασί. Ρίχνουμε και το νερό και ανακινούμε. Τώρα το κουνέλι είναι καλυμμένο με τη μαρινάδα. Ρίχνουμε το κρεμμύδι σε φέτες ή ροδέλες. Βάζουμε τα γαρίφαλα και τσακισμένα τα φύλλα δάφνης. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 3 ώρες ή, αν είναι δυνατόν και όλο το βράδυ. Γυρίστε το στα μισά του μαρινάρисματος από την άλλη πλευρά.

Πώς καθαρίζουμε εύκολα και χωρίς δάκρυα τα κρεμμυδάκια:

Κόβουμε λίγο την άκρη με τα "μουστάκια", τις ριζούλες δηλαδή, χωρίς να διαλύσουμε το κρεμμύδι. Τα ζεματίζουμε για 1-2 λεπτά σε νερό που βράζει. Τα αφαιρούμε, τα αφήνουμε λίγο να κρυώσουν ώστε να μπορούμε να τα αγγίξουμε. Με ένα μαχαίρι αφαιρούμε πολύ εύκολα το φλούδι και την εξωτερική στιβάδα.

Προχωράμε στο μαγείρεμα. Βγάζουμε το κουνέλι από τη μαρινάδα. Το στεγνώνουμε σε χαρτί κουζίνας. Αλατοπιπερώνουμε.

Περνάμε το κουνέλι από λίγο αλεύρι.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο. Τσιγαρίζουμε το φιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο ώστε να αρωματιστεί το λάδι.

Τα αποσύρουμε. Σωτάρουμε στο ελαιόλαδο και τα ολόκληρα κρεμμυδάκια, να πάρουν λίγο χρώμα. Τα αφαιρούμε από το τηγάνι.

Βάζουμε το αρωματισμένο λάδι σε κατσαρόλα και σωτάρουμε λίγο-λίγο το κουνέλι. Αποσύρουμε το κρέας, προσθέτουμε το κονιάκ, περιμένουμε λίγο και προσθέτουμε τη ντομάτα. Επιστρέφουμε στην κατσαρόλα και το κρεμμύδι και το σκόρδο που σωτάρουμε προηγουμένως. Προσθέτουμε τον πελτέ, το ζυμό, τα δαφνόφυλλα, την κανέλα, τα μπαχάρια και τα γαρίφαλα. Επιστρέφουμε το κουνέλι στην κατσαρόλα και προσθέτουμε αν χρειάζεται νερό να σκεπαστεί το κουνέλι.

Αλατοπιπερώνουμε. Μαγειρεύουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 45-50 λεπτά.

Μόλις το κουνέλι είναι σχεδόν έτοιμο προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια. Μαγειρεύουμε ακόμα 20 λεπτά να μαλακώσουν τα κρεμμυδάκια αλλά να κρατήσουν το σχήμα τους.

Συνοδεύουμε το στιφάδο μας ιδανικά με πατάτες τηγανιτές.

Καλή όρεξη!

Κουνέλι στιφάδο

Βήμα προς Βήμα

1

Μαρινάρισμα:-Τοποθετούμε το κουνέλι σε μερίδες σε σκεύος που να χωράει ακριβώς. Το περιχύνουμε με το ξύδι. Κάνουμε "μασάζ" στο κουνέλι ώστε το ξύδι να εισχωρήσει παντού. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και στη συνέχεια με το κρασί. Ρίχνουμε και το νερό και ανακινούμε. Τώρα το κουνέλι είναι καλυμμένο με τη μαρινάδα. Ρίχνουμε το κρεμμύδι σε φέτες ή ροδέλες. Βάζουμε τα γαρίφαλα και τσακισμένα τα φύλλα δάφνης. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 3 ώρες ή, αν είναι δυνατόν και όλο το βράδυ. Γυρίστε το στα μισά του μαρινάρισματος από την άλλη πλευρά.

2

Πώς καθαρίζουμε εύκολα και χωρίς δάκρυα τα κρεμμυδάκια: Κόβουμε λίγο την άκρη με τα "μουστάκια", τις ριζούλες δηλαδή, χωρίς να διαλύσουμε το κρεμμύδι. Τα ζεματίζουμε για 1-2 λεπτά σε νερό που βράζει. Τα αφαιρούμε, τα αφήνουμε λίγο να κρυώσουν ώστε να μπορούμε να τα αγγίξουμε. Με ένα μαχαίρι αφαιρούμε πολύ εύκολα το φλούδι και την εξωτερική στιβάδα.-

3

Μαγεύουμε:-Βγάζουμε το κουνέλι από τη μαρινάδα. Το στεγνώνουμε σε χαρτί κουζίνας. Αλατοπιπερώνουμε.

4

Περνάμε το κουνέλι από λίγο αλεύρι.

5

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο. Τσιγαρίζουμε το φιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο ώστε να αρωματιστεί το λάδι. Τα αποσύρουμε.

6

Σωτάρουμε στο ελαιόλαδο και τα ολόκληρα κρεμμυδάκια, να πάρουν λίγο χρώμα. Τα αφαιρούμε από το τηγάνι.

7

Βάζουμε το αρωματισμένο λάδι σε κατσαρόλα και σωτάρουμε λίγο-λίγο το κουνέλι.

8

Αποσύρουμε το κρέας, προσθέτουμε το κονιάκ, περιμένουμε λίγο και προσθέτουμε τη ντομάτα.

9

Επιστρέφουμε στην κατσαρόλα και το κρεμμύδι και το σκόρδο που σωτάρουμε προηγουμένως. Προσθέτουμε τον πελτέ, το ζωμό, τα δαφνόφυλλα, την κανέλα, τα μπαχάρια και τα γαρίφαλα.

10

Επιστρέφουμε το κουνέλι στην κατσαρόλα και προσθέτουμε αν χρειάζεται νερό να σκεπαστεί το κουνέλι.

11

Αλατοπιπερώνουμε. Μαγειρεύουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 45-50 λεπτά.

12

Μόλις το κουνέλι είναι σχεδόν έτοιμο προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια. Μαγειρεύουμε ακόμα 20 λεπτά να μαλακώσουν τα κρεμμυδάκια αλλά να κρατήσουν το σχήμα τους.

13

Συνοδεύουμε το στιφάδο μας ιδανικά με πατάτες τηγανιτές. Καλή όρεξη!