

# Coniglio all'ortolana in chiave moderna: tradizione ed eleganza

scritto da Redazione | 23/04/2019



**Lo chef Davide Camaioni ha rivisitato un piatto classico, rendendolo più elegante ma conservandone i sapori autentici.**

Il **coniglio** è uno degli animali che storicamente rappresentava una fonte di alimentazione dei contadini e delle classi meno abbienti. Il suo allevamento, infatti, non è costoso - trattandosi di un animale erbivoro - e nello stesso tempo è una specie molto prolifica. Per raggiungere l'età adatta alla macellazione, servono solo 3 mesi.

## **Caratteristiche nutrizionali del coniglio**

La **carne di coniglio** è magra e poco calorica. Ricca di proteine ad alto valore biologico, povera di grassi e di [colesterolo](#) è ottima per prevenire l'arteriosclerosi. Dal punto di vista dei sali minerali, ha una buona quantità di potassio, ferro e fosforo e contiene anche [vitamine PP o niacina](#).

Altro importante pregio di questa carne bianca è quello di essere ipoallergenica nel senso che le sue proteine non inducono reazioni di intolleranze alimentari e si adattano all'alimentazione dei bambini.

## **Coniglio all'ortolana in chiave moderna: tradizione ed eleganza**

La ricetta è dello [chef Davide Camaioni](#) e l'idea nasce dal **coniglio in porchetta**, una preparazione tipica del Centro Italia.

Il coniglio viene preparato con il cosiddetto “**metodo porchettato**” ossia disossato e lasciato intero, quindi farcito con un **composto a base di carne in eccesso delle cosce**, salvia, aglio, rosmarino e poi arrotolato su se stesso. Quindi viene legato con uno spago da cucina e cotto al forno per essere, poi, servito a fette su una base di verdure stagionali.

Un piatto che lo chef ha presentato come una tavolozza di colori (dati dalle verdure) con al centro i medaglioni di carne. Il sapore riporta alle memorie del passato e ai sapori autentici della tradizione.