



RECETARIO DE CARNE DE CONEJO

INTERCUN



Organización
Interprofesional
Culinaria



 alimentosdespaña



Sabemos que cuando escuchas “carne de conejo” pasan por tu mente recuerdos de platos deliciosos de los que, hasta puedes oler su aroma. Te teletransportas a esa época en la que deseabas que llegara el momento de disfrutar del arroz con carne de conejo tan bueno que preparaba tu abuela. Y es que la carne de conejo lleva presente en nuestras dietas toda la vida, siendo la protagonista de recetas clásicas que no pasan de moda, y para las que siempre tienes un hueco en el estómago.

Y como lo bueno no debe cambiar, esta carne continúa teniendo a día de hoy un papel fundamental en la dieta mediterránea, porque aparte

de su sabor, es una carne magra, sabrosa y muy nutritiva, apta para todos los consumidores desde la niñez hasta la vejez.

Además, posibilita recetas muy versátiles, desde las de siempre que ya conoces, hasta las más innovadoras, con las que cocinarás la carne de conejo de una forma rápida y sencilla, con resultados sorprendentes y exquisitos.

¿Cómo? ¿Que los jueves prepares cena mexicana pero no crees que con la carne de conejo se puedan hacer tacos? No pierdas tiempo y adéntrate en este recetario, ¡hay todo un mundo de sabores esperándote!



Pag.
6NUGGETS CRUJIENTES DE
CARNE DE CONEJOPag.
10

PAN DE CARNE DE CONEJO

Pag.
14SAMOSAS DE
CARNE DE CONEJOPag.
18TACOS DE CARNE
DE CONEJOPag.
22CARNE DE CONEJO
CON ALMENDRASPag.
8CANELONES DE BERENJENA
RELLENOS DE CARNE
DE CONEJOPag.
12CARNE DE CONEJO EN
SALSA DE COCO Y CURRYPag.
16CARNE DE CONEJO EN
SALSA DE SOJA Y MIELPag.
20BATATAS RELLENAS DE
CARNE DE CONEJOPag.
24GUISO RÁPIDO DE CARNE DE
CONEJO CON ESPINACAS

NUGGETS CRUJIENTES DE CARNE DE CONEJO



Comensales
6 personas



Método
Horno o airfryer



Tiempo
40'



Formato
Medallones

Ingredientes

Carne de conejo
300 gr.

Queso crema
100 gr.

Zanahorias ralladas
2

Harina de avena

Huevo
1

Copos de maíz

Especias al gusto:
orégano, ajo o cebolla en
polvo y una piza de sal

Preparación

1

Deshuesa y tritura la carne de conejo. Incorpora el queso crema, junto con las especias y las zanahorias y tritura de nuevo.

2

Moldea la masa resultante con las manos y da forma de nuggets.

3

Bate el huevo y tritura los copos de maíz.

4

Reboza los nuggets en la harina de avena, el huevo y los copos de maíz, siguiendo ese orden.

5

Hornea 25 minutos a 180-200°

» 1

» 2

» 4

CANELONES DE BERENJENA RELLENOS DE CARNE DE CONEJO



Comensales
6 personas



Método
Sartén y horno



Tiempo
50'



Formato
Medallones

Ingredientes

Carne de conejo
200 gr.

Berenjenas
2

Tomate seco
50 gr.

Cebolla seca en escamas
50 gr.

Queso crema granulado
200 gr.

Salsa de tomate
200 ml.

Queso rallado

Preparación

1

Lamina las berenjenas. Cubre ligeramente con sal y deja sudar durante 20 minutos para reducir amargor. Limpia con papel de cocina y cocina ligeramente las láminas de berenjena por ambas caras.

2

Por otra parte, deshuesa y pica la carne de conejo. Añade a la sartén, sella e incorpora el tomate seco y la cebolla en escamas y deja cocinar. Puedes sustituir la cebolla en escamas por cebolla troceada y pochada. Tras 10 minutos, añade el queso crema.

3

Cubre la base de una fuente de horno con la salsa de tomate.

4

Rellena las láminas de berenjena con la carne de conejo cocinada y enrolla. Coloca sobre la fuente de horno, cubre con queso rallado y hornea con calor arriba y abajo a 190° durante 20 minutos.

» 1

» 2

» 4

PAN DE CARNE DE CONEJO



Comensales
6 personas



Método
Cazuela y horno



Tiempo
90'



Formato
Muslos

Ingredientes

Carne de conejo
500gr.

Huevos
6

Pimentón dulce
1 Cucharada sopera

Ajo en polvo
1 Cucharada sopera

Sal
1 Pizca

Preparación

1

Hierva la carne de conejo en agua con laurel y un poco de aceite de oliva virgen extra durante 40 minutos.

2

Deshuesa la carne y tritura junto con los huevos y las especias.

3

Vierte sobre un molde de horno rectangular.

4

Hornea a 180° con calor arriba y abajo durante 40 minutos.

**Sin glúten*

» 1



» 2



» 4



CARNE DE CONEJO EN SALSA DE COCO Y CURRY



Comensales
6 personas



Método
Sartén



Tiempo
30'



Formato
1/2 Conejo Troceado

Ingredientes

Conejo troceado
400gr.

Cebolla
1

Tomates Cherrys

Tomate Troceado
1 Lata

Leche de coco para cocinar
1 Lata

Curry suave
1 Cucharada

Ajo en polvo

Jengibre

Limón

Perejil fresco

Arroz blanco

Preparación

1

Trocea la cebolla y pocha con un poco de aceite de oliva durante 10 minutos.

2

Salpimenta la carne de conejo, dora en la sartén y reserva.

3

Incorpora la cebolla, el tomate entero troceado, el curry, el ajo en polvo, los tomates cherry y el perejil y deja cocinar 20 minutos.

4

Añade un poco de jengibre y limón.

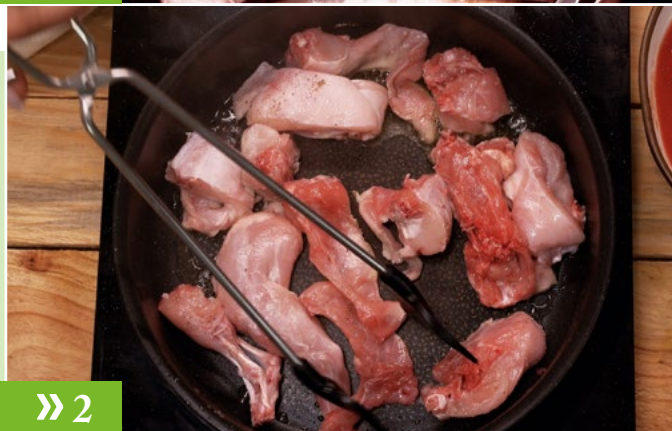
5

Cocina el arroz para servir como guarnición.

» 1



» 2



» 3



SAMOSAS DE CARNE DE CONEJO



Comensales
6-8 personas



Método
Sartén y horno



Tiempo
40'



Formato
Medallones

Ingredientes

Carne de conejo
250gr.

Masa filo
8 Láminas

Cebolla morada
1

Orejes secos
6

**Ciruelas desecadas
sin hueso**
6

Queso de cabra
1 Rulo

**Aceite de oliva
virgen extra**
40ml.

Preparación

1

Deshuesa y pica la carne de conejo. Lamina la cebolla, los orejes y las ciruelas y póchalas durante 10 minutos con un poco de aceite de oliva virgen extra.

2

Añade la carne de conejo y cocínalo todo durante 10 minutos. Después, deja enfriar.

3

Extiende las hojas de masa filo de 1 en 1 [dejando las que no vayas a utilizar bajo un paño limpio y húmedo].

4

Impregna con aceite de oliva virgen extra, extiende con un pincel y coloca parte del relleno en la esquina superior, sobre una porción del queso de cabra.

5

Pliega la lámina de masa filo formando triángulos y realiza la misma acción con todas las láminas. Decora con semillas de sésamo y hornea a 200º unos 10 -15 minutos hasta dorar.

» 2

» 4

» 5

CARNE DE CONEJO EN SALSA DE SOJA Y MIEL



Comensales
4 personas



Método
Horno



Tiempo
80'



Formato
Muslos

Ingredientes

Carne de conejo
800gr.

Zanahorias
4

Miel
2 Cucharadas soperas

Zumo de limón
1 Limón

Dientes de ajo
2

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen extra
30ml.

Semillas de sésamo
15gr.

Salsa de soja
200ml.

Jengibre fresco rallado
1 Cucharada pequeña

Preparación

1

Marina la carne de conejo con la sal y la pimienta, el jengibre, el zumo de limón, la salsa de soja, la miel y las semillas de sésamo. Deja reposar durante mínimo 40 minutos.

2

Pela y corta en rodajas las zanahorias.

3

Coloca las zanahorias y la carne de conejo ya marinada junto con el jugo, en una fuente de horno.

4

Hornea a 200° durante aproximadamente 35 minutos.

» 1



» 2



» 4





Comensales
6 personas



Método
Sartén



Tiempo
90'



Formato
Muslos

TACOS DE CARNE DE CONEJO

Ingredientes

Carne de conejo 450gr.	Hoja de laurel 1
Pimiento rojo 1/3	Tomillo fresco 1 Manojó
Cebolla 1	Aceite de oliva virgen extra 30ml.
Dientes de ajo 2	Tortillas de trigo o de maíz
Comino 1 Cucharada pequeña	Aguacate 1
Sal y pimienta	Tomate 1
Tomate triturado 120ml.	Queso rallado 50gr.
Vino blanco 125ml.	Zumo de limón
	Agua

Preparación

1

Salpimienta la carne de conejo y sella en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y reserva.

2

Pica finamente y pocha el pimiento, la cebolla y el ajo.

3

Añade la carne de conejo junto con el laurel, el tomillo, el vino blanco, el agua y el tomate triturado y el comino y cocina durante 50 minutos. Deja enfriar y desmenuza la carne de conejo.

4

Completa los tacos con la salsa de aguacate, para ello tritura levemente el aguacate, con el ajo, el limón, y el tomate natural.

5

Sirve en los tacos previamente calentados con un poco de queso rallado, la carne de conejo y la salsa de aguacate.

» 1



» 2



» 5



BATATAS RELLENAS DE CARNE DE CONEJO



Comensales
4 personas



Método
Sartén y horno



Tiempo
40'



Formato
Medallones

Ingredientes

Carne de conejo
500gr.

Batatas grandes
2

Cebolla grande
1

Zanahorias
2

Tomate concentrado

Queso para gratinar

Sal

Aceite de oliva virgen
extra

Preparación

1

Parte las batatas por la mitad y cocina en el horno o en el microondas al vapor durante 8 minutos.

2

Pica finamente la cebolla y las zanahorias y pocha en la sartén.

3

Tritura la carne de conejo e incorpora a la sartén junto con el tomate concentrado y cocina durante 15 minutos.

4

Vacía la carne de las batatas e incorpora a la sartén.

5

Mezcla con el resto de ingredientes y rellena las batatas. Cubre con queso y gratina 10 minutos en el horno.

» 1



» 3



» 4



CARNE DE CONEJO CON ALMENDRAS



Comensales
8 personas



Método
Sartén



Tiempo
40'



Formato
Medallones

Ingredientes

Carne de conejo
400gr.

Almendras peladas crudas
200gr.

Zanahorias
2

Calabacín
1

Cebolla grande
1

Caldo de carne
250ml.

Salsa de soja baja en sal
100ml.

Azúcar
1 Cucharada pequeña

Harina de maíz
1 Cucharada sopera

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Preparación

1

Deshuesa la carne de conejo, córtala en dados y salpimenta. Sella en la sartén a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva virgen extra y reserva.

2

En una sartén aparte tuesta las almendras.

3

Trocea las verduras y cocínalas en la misma sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra durante 15 minutos; luego añade la carne de conejo.

4

En un recipiente aparte, mezcla el resto de los ingredientes: caldo de carne, salsa de soja, una cucharadita de azúcar y una cucharada sopera de harina de maíz. Mezcla bien y añade esta mezcla a la sartén. Incorpora las almendras y cocina durante 20 minutos más.

» 1

» 3

» 4

GUISO RÁPIDO DE CARNE DE CONEJO CON ESPINACAS



Comensales
3 personas



Método
Sartén



Tiempo
30'



Formato
Muslos

Ingredientes

Carne de conejo
3 Muslos

Cebolla morada
1

Espinacas frescas
200gr.

Tomates cherrys
10

Leche evaporada
400ml.

Queso en lonchas

Sal y pimienta

Aceite de oliva
virgen extra

Preparación

1

Salpimienta la carne y sella en la sartén con un chorro de aceite de oliva y reserva.

2

Cocina durante 10 minutos la cebolla cortada en juliana, junto con los tomates cherrys en la misma sartén. Al final añade las espinacas y la leche evaporada.

3

Añade los muslos de carne de conejo y cubre con una loncha de queso. Cocina durante 15 minutos más.

» 1



» 2



» 3



Organización Interprofesional para Impulsar el Sector Cunícola

C/ Agustín de Betancourt, 17 - 6ª planta | 28003 - MADRID

Telf.: **646 46 63 97**

Mail: **info@intercun.org**

INTERCUN



Organización
Interprofesional
Cunícola



 **alimentosdeespaña**