

7 RECETAS CON CARNE DE CONEJO FÁCILES, SANAS Y SABROSAS

Nutritiva, sabrosa y versátil, así es la carne de conejo.

Alta en proteínas de calidad, **baja en grasa** y **sodio**,
rica en **vitaminas** del grupo B y **minerales** clave.





CARNE BLANCA,
SIN GRASA, SANA Y
EQUILIBRADA, VERSÁTIL,
CON SABOR Y NUTRITIVA

¿CONOCES LOS VALORES
NUTRICIONALES DE LA
CARNE DE CONEJO?



**Alto contenido
en proteínas**

**Bajo
contenido en
sodio/sal**

Fuente de selenio:
ayuda a proteger a las
células frente al daño
oxidativo.

Fuente de fósforo:
contribuye al
mantenimiento
de los huesos.

Fuente de potasio:
contribuye al adecuado
funcionamiento de los
músculos.

**Alto contenido en
vitaminas B3, B6 y B12:**
ayudan a disminuir el
cansancio y la fatiga.

MEDALLONES DE CONEJO CON HIERBABUENA Y VERDURITA

INGREDIENTES

8	medallones de conejo
1	pimiento rojo de 300 g
1	calabacín grande
1	manejo de espárragos trigueros
UNAS	hojitas de hierbabuena
UN POCO	aceite de oliva
AL GUSTO	sal, pimienta y perejil



RECETA

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 7 MINUTOS

COCINADO: 12 MINUTOS

- 1 Pica las hojas de hierbabuena y déjalas reposar en un bol.
- 2 Saca los medallones de la bandeja, salpiméntalos y pínalos con aceite de oliva.
- 3 Después, pon una plancha con unas gotas de aceite de oliva al fuego y, cuando esté caliente, pon los medallones de conejo.
- 4 Espolvorea un poco de la hierbabuena picada y dale vuelta y vuelta a la carne cuando se dore cada lado.
- 5 Pica el pimiento en dados, el calabacín en rodajas y los trigueros en trozos medianos y saltea todo en una plancha con aceite de oliva.
- 6 Emplata la carne y las verduras.

MEDALLONES DE CONEJO ADOBADOS EN NARANJA Y ESPECIAS A LA PLANCHA



INGREDIENTES

8	medallones de conejo
3	naranjas
3	dientes de ajo
2 CDTAS	de semillas de cilantro
1 CDTA	de pimentón picante
1 CDTA	de eneldo seco
2 CDTAS	de pimentón dulce
1/2 CDTA	de comino
1/2 CDTA	de pimienta negra
80ML	de vinagre blanco
120ML	de aceite de oliva
10 HOJAS	de albahaca
5 CDAS	de pistachos pelados
150G	de canónigos

RECETA

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

COCINADO: 12 MINUTOS

1 Pon en un vaso de licuadora el zumo de dos naranjas, ajo, semillas de cilantro, pimentón, comino, pimienta negra, 2 cdtas de sal y 60 ml de vinagre. Tritura hasta integrar todos los ingredientes.

2 Pon los medallones de conejo en una fuente y agrega el adobo. Cúbrelo con papel film y deja en la nevera durante toda la noche.

3 En un mortero agrega 80 ml de aceite de oliva, las hojas de albahaca, 4 cucharadas de pistachos y dos cucharas de vinagre blanco. Machaca hasta integrar y mezcla en un bol con los canónigos.

4 En una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva cocina los medallones de conejo por ambas caras.

5 Sirve en un plato una cama de ensalada de canónigos y acompáñalo con dos medallones de conejo. Termina decorando con daditos de naranja y algunos pistachos picados.

MEDALLONES DE CONEJO A LA PLANCHA EN SALSA DE SOJA, MIEL Y MOSTAZA

INGREDIENTES

8	medallones de conejo
60ML	de salsa de soja
2CDAS	de miel
1	cucharada de mostaza french
1	rama de romero
2	manojos de espárragos trigueros
UNA PIZCA	aceite de oliva
AL GUSTO	sal



RECETA

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 8 MINUTOS

COCINADO: 10 MINUTOS

1 Salpimenta los medallones de conejo.

2 Mezcla la soja, la miel y la mostaza y agrega las hojas de romero, quitando la rama. Integra bien todos los ingredientes.

3 En una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva, cocina los medallones de conejo hasta dorar por ambas caras, agrega la mezcla anterior y deja que reduzca.

4 Sirve los medallones sobre una cama de espárragos trigueros hervidos.

5 Empapa la carne de conejo con la salsa sobrante.

CARNE DE CONEJO EN CALDERETA



INGREDIENTES

500G	de conejo troceado
1	cebolla
1	puerro (parte blanca)
2	pimientos rojos medianos en cuadraditos
200G	de tomate frito
1CDA	de pimiento choricero
350ML	de caldo de pollo
2	patatas peladas en dados
200G	de aceitunas gordal sin hueso
UN POCO	de sal
	de pimienta
	de aceite de oliva
2	ramitas de perejil

RECETA

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

COCINADO: 50 MINUTOS

- 1 En una olla con un chorrito de aceite de oliva dora la carne de conejo por todas sus caras y salpimenta.
- 2 Agrega la cebolla, puerro y pimientos. Sigue dorando durante unos minutos.
- 3 Incorpora el pimiento choricero, el tomate frito, el caldo de pollo y las patatas. Cuece 40 minutos a fuego bajo. En los últimos 5 minutos de cocción agrega las aceitunas. Pon a punto de sal.
- 4 Sirve la caldereta con carne de conejo en platos y decora con unas hojitas de perejil.

MUSLOS DE CONEJO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA VERDE

INGREDIENTES

4	muslos de conejo
2	manzanas verdes
250G	de apio fresco
1	cebolla
1,5L	de vino blanco
2	ramitas de romero
250G	de tomates Cherry
250G	de uvas verde
AL GUSTO	aceite de oliva
	sal



RECETA

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

COCINADO: 25 MINUTOS

1 Ralla la cebolla, pica muy fino el ajo y corta en dados la manzana verde. Después, salpimenta los muslos de conejo.

2 Pon la verdura picada en una fuente de horno con un poco de aceite de oliva y otro poco de vino blanco. Añade los tomates Cherry, las uvas y los muslos de conejo.

3 Mantén en el horno hasta que se dore la carne y retíralo.

4 Emplata y añade unas hojitas de romero.

CARNE DE CONEJO EN PEPITORIA HINDÚ



INGREDIENTES

500G	de conejo troceado
1	cebolla
2	dientes de ajo
200G	de almendras peladas
2CDTAS	de curry
2CDTAS	de cúrcuma
1/2CDTA	de pimentón picante
500ML	de caldo de pollo
2	huevos cocidos
AL GUSTO	sal
	aceite de oliva
PARA DECORAR	perejil o cilantro

RECETA

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

COCINADO: 45 MINUTOS

1 En una olla agrega los dientes de ajo en láminas, una cebolla en cuadraditos y un chorro de aceite de oliva. Pocha todo durante 8 minutos a fuego medio.

2 Agrega las almendras, curry, cúrcuma y pimentón. Dora un par de minutos y agrega el caldo. Una vez que empiece a hervir, pon a punto de sal, retira y tritura con un robot de mano o licuadora y reserva en un recipiente.

3 Lava la olla, agrega un chorrito de aceite de oliva y agrega la carne de conejo troceada. Dora por todas sus caras. Salpimienta y agrega la salsa reservada. Cuece durante 35 minutos. Antes de retirar, agrega los huevos cocidos picados.

4 Sirve la carne de conejo en pepitoria hindú en platos hondos. Se puede acompañar de arroz blanco y algunas ramitas de perejil o cilantro.

ESTOFADO DE CONEJO CON PATATAS



INGREDIENTES

1	conejo troceado
4	patatas medianas
2	zanahorias
1	cebolla mediana
1	pimiento verde
1	pimiento rojo
1	cucharadita
1	pimentón dulce
1	diente de ajo
3	cucharadas
	tomate frito
150ML	vino blanco
500ML	agua
UNA PIZCA	aceite de oliva
AL GUSTO	sal, pimienta y perejil

RECETA

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

COCINADO: 50 MINUTOS

1 En un recipiente mezcla las especias.

2 Pon en una fuente de horno los muslos de conejo y unta con aceite de oliva. A continuación, espolvorea las especias por todas sus caras.

3 En el costado de la fuente pon el boniato cortado en bastones y las patatas en dados. Agregamos un chorrito de aceite de oliva y sal.

4 Hornea a 160° durante 40 minutos. Sube la temperatura a 190° y hornea 10 minutos más.

5 Retira y sirve en platos los muslos de conejo cajún con el boniato y las patatas.



INTERCUN

SÍGUENOS EN :

@INTERCUN

DESCUBRE TODO EN NUESTRA WEB:



Nutritiva, sabrosa y versátil, así es la carne de conejo.

Alta en proteínas de calidad, **baja en grasa** y **sodio**,
rica en **vitaminas** del grupo B y **minerales** clave.