



## ELIGE CARNE DE CONEJO

- Por su bajo contenido en grasa
- Por sus proteínas
- Por ser rica en Vitaminas del grupo B y minerales (Hierro, Zinc y Magnesio)
- Por su bajo contenido en Sodio
- Porque admite gran variedad de formas de preparación
- Porque es un alimento muy sabroso, digestivo y fácil de cocinar

## CONSEJOS

Antes de cocinar la carne de conejo se puede dejar en una marinada de vino, condimentada con chalotes, zanahorias, perejil, ajo y tomillo.

La carne de conejo se congela muy bien tanto cruda como cocinada. Puede guardarse en un recipiente o bolsa especial para congelar troceada o entera pero limpia de vísceras.

Coloque etiquetas en los paquetes indicando la fecha y el producto y lo podrá consumir hasta seis meses después.

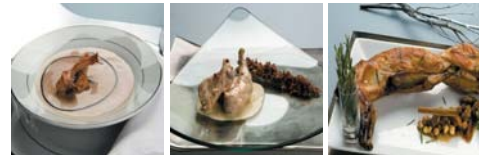


[www.intercun.org](http://www.intercun.org)

Depósito legal

Nipo: 251-07-003-4

Edita: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación  
Secretaría General de Agricultura y Alimentación  
Dirección General de Industria Agroalimentaria y Alimentación



# Carne de Conejo

## EXQUISITA Y LIGERA



[www.mapa.es](http://www.mapa.es)



## CHULETITAS DE CONEJO CON CREMA DE BOLETUS

### INGREDIENTES:

#### Crema de boletus:

- 150 g. boletus frescos ó 20 g. deshidratados (puede sustituirse por otras setas)
- 2 cebolletas
- 100 g. champiñones
- 1 copita de Jerez seco
- 1 litro y medio de caldo de ave o carne
- 1 cucharada de maicena
- Sal y Pimienta

#### Chuletitas de conejo:

- 20 chuletitas de conejo
- Aceite de oliva virgen
- Sal

### MODO DE HACERLO:

**Crema de boletus:** Limpiar y trocear las cebolletas, los champiñones y los boletus. Rehogar las cebolletas en un poco de aceite, cuando estén ligeramente doradas añadir los champiñones y los boletus picados, dejar al fuego hasta que se evapore todo el agua que suelten. Incorporar el Jerez y reducir. Añadir la cucharada de maicena. Agregar el caldo. Cocer unos 10 minutos. Sazonar. Triturar.

**Chuletitas de conejo:** Calentar al fuego un poco de aceite. Sazonar las chuletitas con sal. Dorar a fuego fuerte por ambos lados. Servir la crema de boletus caliente con las chuletitas.



## CONEJO A LA CREMA DE CAVA CON ARROZ SALVAJE

### INGREDIENTES:

- 1 conejo troceado
- 1 botella de cava semi-seco
- 1 cucharada de maicena
- 600 g. de nata líquida
- Sal
- Pimienta rosa

#### Arroz salvaje:

- 250 g. arroz salvaje
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva virgen

### MODO DE HACERLO:

Sazonar los trozos de conejo con un poco de sal. Dorar con un poco de aceite a fuego fuerte. Retirar y reservar. En el mismo recipiente añadir el cava y dejar reducir a 1/4 de su volumen. Incorporar la nata y la maicena y mezclar bien. Cocer hasta que espese la salsa ligeramente. Incorporar los trozos de conejo dorados y dejar cocer 20 minutos.

**Arroz salvaje:** Cocer el arroz en abundante agua con sal hasta que esté tierno, en torno a unos 40 min. Colar. Rehogar con un poco de aceite para calentarlo en el último momento.

Servir el conejo con la salsa, espolvorear por encima con la pimienta rosa y acompañar con el arroz salvaje.



## CONEJO ASADO CON COMPOTA DE FRUTOS SECOS

### INGREDIENTES:

- 1 conejo
- Manteca de cerdo o aceite de oliva virgen
- 1 vaso de brandy
- Sal
- Pimienta negra

#### Compota de frutos secos:

- 125 g. de orejones, 75 g. de ciruelas, 50 g. de pasas, 100 g. de higos secos, 75 g. de nueces, 50 g. de piñones
- 1 l. zumo de manzana
- Corteza de 1 limón
- 1 palo de canela
- Un chorrito de calvados o brandy
- 2 cucharadas de azúcar moreno

### MODO DE HACERLO:

Salpimentar el conejo, untar con manteca o aceite y colocarlo en una rejilla sobre una bandeja de horno. Asar a 230° durante 30 minutos, rociándolo periódicamente con el brandy. Una vez hecho dejar reposar unos minutos antes de trincar.

**Compota de frutos secos:** Macerar los orejones, las ciruelas, las pasas y los higos con el zumo de manzana, la corteza de limón, el azúcar moreno y el palo de canela durante 4 horas. Poner a cocer hasta que se reduzca el zumo. Retirar y aromatizar con un chorrito de calvados o brandy. Incorporar las nueces y los piñones en el último momento.

Servir el conejo junto con el jugo y la compota de frutos secos.

