

El conejo en la cocina navideña

Introducción

El alto valor proteico, permite catalogar la carne de conejo entre las de mayor valor nutricional.

Por su bajo valor en grasas, se convierte en una carne muy magra, si se la compara a las de otros productos cárnicos.

Es una de las carnes más aconsejables para dietas de bajo contenido en colesterol.

La musculatura es completamente blanca y todas las partes del cuerpo tienen un sabor y composición homogéneo, superior al de otras carnes. Todo esto permite aconsejar el consumo de carne de conejo para niños de corta edad y para adultos, aun-

que tengan problemas digestivos y/o procesos co-
lesterolémicos.

La carne de conejo es una de las más sanas.

Durante el invierno y aprovechando las fiestas navideñas, pueden elaborarse unos platos sencillos y otros sofisticados, en función del ambiente social creado.

Sirva esta contribución, una vez más, para destacar la enorme variedad de platos y presentaciones que permiten el conejo y sirva también para agradecer a los lectores que nos hagan llegar sus propias recetas, fruto de sus experiencias culinarias, para incluirlas en futuras publicaciones.

Presentaciones



PALETILLAS DE CONEJO



PIERNAS DE CONEJO



LOMO DE CONEJO



CHULETILLAS DE CONEJO



PIERNAS DE CONEJO TROCEADAS



ESPECIAL PAELLA

Conejo a la «Piccata milanese» (4 personas)



Ingredientes:

480 g. de conejo (chuletilas y lomos)
20 g. harina
2 huevos
50 g. queso rallado
60 g. aceite oliva
8 tomates
160 g. judías verdes
200 g. arroz
sal y pimienta

Preparación: Batir los huevos y mezclar con el queso. Sazonar el conejo. Harinar y pasar por huevos y queso. Freír en aceite caliente. Colocar en una fuente, arroz hervido y encima los trozos de conejo. Decorar con los tomates rellenos de judías verdes.



Filete de conejo «Cordon bleu» (4 personas)



Ingredientes:

480 g. de carne de conejo (60 g. cada uno)
20 g. pan rallado
80 g. aceite de oliva
4 tranchetes queso
4 lonzas jamón dulce
2 huevos
sal y pimienta

Preparación: Entre dos filetes colocar el queso y jamón dulce. Rebozar en pan rallado y freír hasta dorar.

Acompañar con patatas fritas y verdura del tiempo.

Bistec ruso de conejo (4 personas)

Ingredientes:

- 600 g. de carne de conejo deshuesada
- 20 g. harina
- 50 g. aceite de oliva
- 150 g. champiñones
- perejil, ajo
- sal y pimienta

Preparación: Triturar la carne de conejo y dar la forma de chuleta o bistec. Sazonar al gusto. Dar una vuelta en harina y freír lentamente en aceite. Freír los champiñones con ajo y perejil. Colocar la carne en un plato y encima una cucharada de champiñones. Acompañar el plato con guisantes, zanahorias y coliflor hervidos.



Conejo rustido a la nata (4 personas)

Ingredientes:

- 4 piernas de conejo
- 100 g. panceta grasa
- 50 g. aceite de oliva
- 1 dl. vino blanco seco
- 2 dl. caldo de carne
- nata líquida
- sal, pimienta y tomillo

Preparación: Limpiar la carne de piel y nervios. Cortar la panceta a tiras y colocarla encima de la carne. Colocar una cacerola al fuego con aceite y freír el conejo con la sal, pimienta y tomillo. Una vez dorado, añadir el vino blanco. A continuación incorporar el caldo, dejando cocer lentamente hasta su absorción. Añadir al final nata líquida. Acompañar el plato con puré de patatas rebozado, espinacas, palmitos, pimientos, etc.



Estofado de conejo a la antigua (4 personas)

Ingredientes: 600 g. de conejo
2 puerros
4 zanahorias
1 cebolla
2 patatas
1 nabo pequeño
1 apio pequeño
1 pimiento rojo
150 g. guisantes
3/4 l. caldo vegetal
100 g. arroz
4 cucharadas tomate frito

Preparación: Cortar el conejo en trozos de 50 g. Cortar la verdura en pequeños trocitos. Sazonar la carne y juntarlo todo en una cacerola con el caldo menos el arroz y los guisantes. Dejar cocer durante 1 hora y cuarto. Añadir el resto y cocer 1/2 hora más.



Fricase de conejo (4 personas)

Ingredientes: 1 Kg. de conejo
1 cucharada de vinagre
2 cebollas
2 zanahorias
5 lonchas de tocino
1/2 l. agua
sal y pimienta
50 g. mantequilla
50 g. harina
2 dl. leche
100 g. champiñones
100 g. guisantes

Preparación: Sumergir el conejo troceado en agua fría con 1/2 cucharada de vinagre. Escurrir y secarlo bien. Ponerlo en una cacerola, añadiendo la cebolla, zanahorias y 23 lonchas de tocino bien troceado. Agregar el agua y sazonar. Cocer durante 1 hora.

Calentar la mantequilla en otra cacerola y rehogar la harina. Agregar la leche, remover y añadir

unos 2 dl. de caldo del conejo. Cocerlo hasta que espese. Sofreír los champiñones y las lonchas de tocino. Cocer y escurrir los guisantes.

Servir el conejo en una fuente cubierto con la salsa y adornado con los champiñones, tocino y guisantes.



Conejo con caracoles (4 personas)

Ingredientes: 1.100 g. de conejo
8 docenas caracoles
250 g. cebolla picada
250 g. tomates pelados
2 dl. aceite
1 cucharada harina
1 ramillete hierbas
1 diente de ajo
8 almendras tostadas
12 piñones pelados
1 vasito vino rancio seco
1 copita anís seco
1 sequillo
azafrán, perejil, sal y pimienta

Preparación: Limpiar y trocear el conejo. Sazonar y pasar por harina. Freír en aceite. Al dorarse añadir la cebolla y ramillete de hierbas. Cuando la botella esté dorada, añadir el tomate y dejar freír. Añadir el vino y anís y tapar la cazuela hasta que se reduzca en parte. Cubrir con agua, tapar y dejar cocer. A los 20 minutos añadir la picada con el hígado del conejo frito y los caracoles ya cocinados. A los 15 minutos, servir.

