

...DIEZ RAZONES PARA CONSUMIR CARNE DE CONEJO

1. Es baja en grasas saturadas y colesterol.
2. Es rica en ácidos grasos insaturados, beneficiosos para el sistema circulatorio.
3. No contiene ácido úrico, por lo que se recomienda en personas que padecen gota, artritis, artritis reumatoide.
4. Es fuente de minerales, como hierro, zinc y magnesio.
5. Es rica en vitaminas, sobre todo del conjunto B: B129, B39 y B6.
6. Sus nutrientes son necesarios durante toda la vida, especialmente en niños, mujeres embarazadas y ancianos.
7. Se digiere muy bien, al ser pobre en colágeno y baja en grasa.
8. Es baja en sodio, por lo que se recomienda en personas que padecen hipertensión arterial o enfermedades renales.
9. Es baja en calorías. Aproximadamente unas de 135 Kcal por cada 100 g de carne.
10. ¡Y tiene muchas formas de preparación! Con seis veces menos cantidad de ácidos grasos saturados que la carne de vacuno.

¡Te lo dije!

¡HAZTE FAN!

DE LA CARNE DE CONEJO EN FACEBOOK



¡Y descubre las nuevas videorecetas de la abuela!



INTERCUN



Organización Interprofesional Canaria

CARNE DE CONEJO ¿CÓMO LO HACES HOY?



RICA EN PROTEÍNAS

BAJA EN GRASAS

¡UY, SERÁ POR RECETAS!

¡UY, SERÁ POR RECETAS!

LA CARNE QUE SIEMPRE TE GUSTÓ Y QUE AHORA TE ENCANTARÁ

¡PALABRA DE ABUELA!

¿TE DIJE...

...QUE ES FACILÍSIMO?

No hace falta ser un cocinillas para disfrutar del sabor de la carne de conejo... ¡Aquí encontrarás cientos de ideas, cortadas paso a paso!



...QUE TE SIENTA FENOMENAL?

Además de sabrosa, la carne de conejo es baja en grasas y colesterol... ¡Una forma estupenda de cuidarse cada día!



...QUE ES LA CARNE QUE VA CONTIGO?

Por sus proteínas, sus vitaminas, su alto contenido en fósforo y en potasio... ¡La carne de conejo es súper completa!

...QUE TE SORPRENDERÁ?

Gracias a su inconfundible sabor y su gran variedad de cortes, la carne de conejo te permite crear platos que nunca antes habías probado, ni habías probado... ¡Ideal para sorprender a todos!





¡Es facilíiiiiiiiiiiiiiimo!

CONEJO

AL ESTILO CAMPERO
SABORAZO VERANIEGO

Fácil 25 min

Fácil 50 min + 24 h reposo

ENSALADA DE CONEJO

LA TENTACIÓN MÁS LIGERITA

ARROZ CON CONEJO

LA PAREJA DEL VERANO

Media 30 min

Media 25 min

CONEJO CON ROMESCU

LA SALSA DE TUS BARBACOAS



ELABORACIÓN

- Precalentamos el horno a 180°.
- Salpimentamos y marcamos en una sartén las paletillas de conejo.
- En una fuente apta para el horno colocamos las paletillas de conejo, las cebollitas enteras con piel y una cabeza de ajo. Regamos con un poco de aceite y salpimentamos. Horneamos 10 minutos.
- A los 10 minutos incorporamos los tomates cherry enteros, las hierbas aromáticas y el caldo y horneamos otros 10 minutos.
- Pinchamos para comprobar si están blanditas, si no lo dejamos 5 minutos más.
- Sugerencia: servir con patatas al horno.

INGREDIENTES

Para 4 raciones

- Paletillas de conejo
- Tomates cherry
- Hierbas aromáticas: orégano, tomillo
- Sal
- Pimienta
- Cebolla francesa
- Ajo
- Caldo de verduras



ELABORACIÓN

- Troceamos el conejo, salpimentamos y sofreímos. Incorporamos las hortalizas cortadas en juliana, las hierbas aromáticas y las especias.
- Añadimos la piel de la naranja. Sofreímos a fuego lento unos minutos y añadimos el zumo de la naranja. Cocemos a fuego lento, hasta que la carne se desprenda del hueso. Reservamos 24 h en la nevera.
- Para la vinagreta, picamos los frutos secos, los ponemos en un bol y añadimos el zumo de una naranja, 4 cucharadas de aceite de oliva, vinagre de Jerez y sal. Mezclamos bien.
- Servimos las hortalizas con ayuda de un molde, colocamos el conejo encima con la lechuga y regamos con la vinagreta.

INGREDIENTES

Para 4 raciones

- 1 conejo mediano
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 naranjas
- 1 ramita de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta
- 4 clavos de olor
- Aceite de oliva
- 150 ml de vinagre de Jerez
- Brotos de lechugas
- Sal
- 30 g de nueces, pipas y avellanas



ELABORACIÓN

- Ponemos el conejo en una paella caliente con aceite, salpimentamos y marcamos.
- Bajamos el fuego. Añadimos los ajos, los doramos y agregamos los pimientos cortados en dados.
- Incorporamos la pulpa del pimiento choricero y el tomate y removemos. Infundimos el azafrán con el caldo de verduras y lo añadimos a la paella. Añadimos 3 vasos más de caldo y las hierbas aromáticas. Llevamos a ebullición.
- Incorporamos el arroz repartiéndolo por toda la paella. Cocemos a fuego vivo 5 minutos.
- Bajamos el fuego, incorporamos el conejo y cocemos otros 10 minutos. Removemos.
- Sugerencia: servir acompañado de alioli.

INGREDIENTES

Para 4 raciones

- Conejo troceado
- Arroz Bomba (vaso y medio)
- 2 tomates
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- Pimiento choricero
- 3 dientes de ajo
- 1 l de caldo de verduras
- Pizza de azafrán
- Orégano
- Romero
- Sal
- Aceite de oliva virgen



ELABORACIÓN

- Para la salsa romesco:
Ponemos en una fuente todas las verduras. Añadimos aceite y sal.
- Las cocinamos en el microondas a 600 W durante 4-5 minutos. Tostamos el pan.
- Cuando estén listas, quitamos la piel y las pepitas y las trituramos con el pan, las almendras, un chorrito de aceite, vinagre y sal.
- Para el conejo:
Hacemos las brasas en una barbacoa. Salpimentamos el conejo y añadimos un chorro de aceite de oliva.
- Hacemos en la parrilla volteándolo hasta que esté hecho.
- Servimos con la salsa romesco.

INGREDIENTES

Para 4 raciones

- Paletillas, lomos o muslos de conejo
- Mix de pimientos
- ½ pimiento rojo
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 20 g almendras
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre de Jerez
- 1 rebanada de pan



¡Lo amarás tanto como a tu abuela!