



Lic. Medicina veterinaria y zootecnia

Septimo Cuatrimestre

Alexis Hair Hernández Barrios

“Zootecnia de Conejos”

MVZ. José Luis Sumuano Aguilar

Tapachula, chiapas

RECETAS DE CONEJOS

1- Conejo al Ajillo

Quizás es la receta más popular para hacer con este ingrediente. El conejo al ajillo es una receta tradicional y fácil en la que tras freír el conejo con ajos en una sartén amplia, añadimos vino blanco y dejamos cocer, hasta que ligamos una salsa deliciosa e inolvidable.

INGREDIENTES

- Conejo troceado en porciones 450 g
- Dientes de ajo 5
- Harina de trigo 10 g
- Vino blanco 200 ml
- Caldo de carne 200 ml
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra molida
- Zumo de limón medio

Repasamos los trozos de conejo retirando algún resto de piel o grasa, los sazonamos y los pasamos por harina. Mientras hacemos esta operación, ponemos en una cazuela baja cinco cucharadas de aceite de oliva y doramos en ella los cinco dientes de ajo sin pelar.

Conforme vamos enharinando cada tajada, la incorporamos a la cazuela.

Según se vayan dorando, menguarán un poco y al final todas podrán acomodarse. Freímos bien las tajadas hasta que tengan un color apetecible y estén bien hechas por dentro. Tardaréis unos veinte minutos en dorar todas, dándoles la vuelta continuamente hasta que queden como en las imágenes.

En ese momento, cortamos un limón por la mitad y lo exprimimos con la mano repartiendo los jugos por encima de cada tajada. Agregamos el vasito de vino y el de caldo y subimos el fuego para que comience a reducirse la salsa.

2-. Receta de arroz con conejo

Ingredientes:

- Conejo 0.5
- Chalota 4
- Zanahoria 2
- Diente de ajo 2
- Jamón serrano lonchas 2
- Setas de temporada 125 g
- Vino blanco 50 ml
- Arroz bomba 200 g
- Agua o caldo de carne
- Guisantes
- Pimienta negra molida
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Echamos aceite de oliva en la cazuela o recipiente donde vayamos a hacer el arroz, freímos el conejo hasta que esté bien dorado. Lo apartamos a un plato y reservamos mientras hacemos el fondo. Sacamos el exceso de aceite, si lo hubiese, a otro recipiente.

Troceamos las chalotas y las zanahorias, las rehogamos hasta que la chalota coja un poco de color. Ponemos el ajo, también troceado, y añadimos el jamón en pedacitos pequeños, una vez que el ajo tenga un ligero tono dorado. Subimos el fuego, echamos las setas cortadas, y el chorrito de vino, dejando que se evapore el alcohol.

Ponemos el arroz y el conejo y removemos todo bien para que el arroz vaya cogiendo sabor. Cubrimos con agua o caldo y añadimos un poco de sal.

Unos minutos antes de terminar la cocción comprobamos el punto de sal, agregamos los guisantes y terminamos de cocinar hasta que el grano esté en el punto que nos guste. Cubrimos el arroz con un paño de algodón limpio durante cinco minutos. Servimos inmediatamente.

3-. Estofado de Conejo con Zanahorias

Ingredientes:

- Conejo troceado 1
- Habas frescas o cocidas en conserva 300 g
- Harina de trigo 2 cucharadas
- Diente de ajo 1
- Cebolla 1
- Zanahoria 2
- Caldo de carne 200 ml
- Pedro Ximénez un buen chorreón
- Tomate frito casero 2 cucharadas soperas
- Nata líquida para cocinar 050 ml

Comenzamos cocinando el conejo, para lo cual, freímos un ajito laminado en aceite y en cuanto se dora lo retiramos. En ese aceite aromatizado, doramos las presas de conejo pasadas por harina, o las de pollo si es vuestra elección, y las vamos reservando según estén en su punto. El hígado lo reservamos aparte una vez bien frito.

En una cazuela baja, ponemos a pochar una cebolla cortada en juliana fina y las zanahorias en rodajas. Una vez la cebolla esté transparente, añadimos las habitas y las tajadas de conejo, incorporando también el vino, al que dejaremos dar un hervor para que se evapore el alcohol.

Entonces añadimos el caldo de carne y dejamos que cueza primero a fuego vivo y tras unos minutos a fuego lento durante 20 minutos para que la carne quede bien tierna. En ese tiempo, la salsa irá espesando un poco y tomando los diferentes sabores.

En el vaso de la batidora, ponemos el hígado del conejo bien dorado y la nata líquida y lo trituramos. Si es necesario añadimos un cucharón de la salsa de nuestro guiso. Una vez triturado, incorporamos esa papilla a la cazuela, que ganará en textura y en sabor, y dejamos otros cinco minutos con el fuego al mínimo para llevar seguidamente a la mesa.

4-. Conejo en salsa de almendras

Ingredientes:

- Conejo medio
- Nueces peladas 50 g
- Diente de ajo 2
- Rebanada de pan 1
- Vino blanco 50 ml
- Caldo de verduras o agua
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida

Cortamos el conejo en trozos y salpimentamos. Calentamos en una cazuela baja un poco de aceite de oliva y doramos el conejo por ambos lados, lo retiramos y en ese mismo aceite doramos los ajos y el pan picados. Cuando empiecen a dorarse colocamos de nuevo el conejo, mezclamos y agregamos las nueces y el vino. Dejamos que el vino se evapore y vertemos el caldo o agua hasta casi cubrir. Salamos.

Tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego bajo unos 45 minutos hasta que el conejo esté tierno. Podemos pasar la salsa por el pasapurés si no nos gusta encontrar tropezones. En este caso apartamos algunas nueces, pasamos el resto y dejamos reducir unos minutos si es necesario. Servimos el conejo bien caliente con una cama de salsa y algunas nueces.

5-. Conejo en Escabeche

Ingredientes:

- Conejo cortado en trozos grandes con hueso 1
- Cabeza de ajos 1
- Cebolla 2
- Zanahoria 2
- Puerro 2
- Laurel hojas 2
- Pimienta negra en grano granos 20
- Clavo de olor 3
- Tomillo fresco ramillete 1
- Brandy 75 ml
- Vino blanco 125 ml
- Vinagre de Jerez 75 ml
- Caldo de pollo 500 ml
- Aceite de oliva virgen extra 100 ml
- Pimienta negra molida
- Sal

En una cazuela amplia y baja sofreír el conejo salpimentado a fuego medio alto seis minutos hasta que esté dorado y reservar.

En el mismo recipiente pochar en aceite la cabeza de ajos a la mitad y el resto de las verduras en juliana fina, cocinar todo 25 minutos a fuego suave y moviendo de vez en cuando.

Incorporar las especias y sofreír un minuto. Agregar los alcoholes y reducir.

Agregar el vinagre, el caldo o agua y el conejo, cocer todo 45 minutos a fuego suave primero destapado 10 minutos y luego tapado.

6-. Conejo encebollado

Ingredientes:

- Conejo 1
- Cebolla 3
- Curry molido
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua 100 ml
- Vino blanco 50 ml

En un recipiente salpimentamos el conejo y añadimos el curry. Mezclamos todo bien y dejamos marinar unos minutos mientras picamos la cebolla en brunoise, en trozos medianos y la ponemos a pochar en una cacerola con aceite de oliva.

Cuando la cebolla se haya ablandado y antes de que se dore, añadimos la carne y removemos bien para que esta se vaya dorando. Cuando esté sellada, añadimos el agua y el vino blanco.

Tapamos la cacerola y dejamos cocinar entre 20-30 minutos a fuego medio. Si veis que se evapora el líquido, añadid un poquito más de agua. Antes de retirar del fuego comprobad que la carne esta bien tierna.

7-. Conejo en salsa verde

Ingredientes:

- Conejo troceado 1
- Cebolla blanca 1
- Diente de ajo 1
- Vino blanco 100 ml
- Cilantro fresco un manojito
- Almendras crudas 10
- Aceite de oliva virgen extra 50 ml
- Agua 100 ml

Comenzamos friendo las tajadas de conejo en una sartén amplia. Debemos dar tiempo para que el conejo quede bien dorado, dando la vuelta a cada presa cada dos o tres minutos hasta que todas tengan el aspecto de estar bien cocinadas como cuando hacemos el conejo al ajillo. Añadimos el vino y dejamos que se cocine hasta evaporar.

Cortamos unas patatas en rodajas bien finas y las freímos en aceite abundante hasta que queden crujientes como las patatas chips industriales.

Las escurrimos en papel absorbente y las reservamos para el emplatado. Mientras se hacen las patatas y el conejo, picamos una cebolla en trocitos pequeños y los pochamos en otra sartén.

En el vaso de la batidora trituramos el diente de ajo con las almendras, el aceite, el agua y el cilantro y cuando vemos la cebolla lista, incorporamos este líquido verde y dejamos que cueza un minuto el conjunto para ligar una salsa.

Añadimos esta salsa sobre el conejo y si fuera necesario, agregamos un poco más de agua. Dejamos que nuestro guiso tradicional se cocine durante unos diez minutos, removiendo de vez en cuando. Las almendras harán espesar la salsa y cuando el guiso esté a nuestro gusto, lo llevamos a la mesa, servido en cazuelitas individuales.

8-. Conejo en salsa de mostaza y zanahorias

Ingredientes:

- Conejo 0.5
- Cebolleta 1
- Zanahoria grande 1
- Semillas de mostaza 1 cucharadita
- Vino blanco 100 ml
- Caldo de verduras o agua 220 ml
- Mostaza de Dijon 15 ml
- Nata líquida para cocinar 125 ml
- Pimienta negra molida
- Tomillo seco o fresco
- Perejil fresco
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Salpimentar el conejo y cocinar en una cazuela o sartén con aceite de oliva, dorándolo bien por todos los lados, unos 10-12 minutos. Retirar y reservar en un plato. Pelar y cortar en cubos pequeños la cebolla y la zanahoria.

Pochar ligeramente la cebolla en la misma cazuela junto con las semillas de mostaza, añadir la zanahoria y salpimentar. Cocinar durante unos 10 minutos, hasta que la zanahoria deje de estar dura.

Reincorporar el conejo, regar con el vino y dejar que evapore el alcohol. Añadir el caldo o agua, tapar, bajar el fuego y dejar cocinar unos 25 minutos. Retirar el conejo, añadir la nata con la mostaza y mezclar bien. Salpimentar, agregar perejil y tomillo y servir la salsa sobre la carne.

9-. Chuletas de conejo echas al horno

Ingredientes:

- Conejo (chuletitas) 1 kg
- Diente de ajo 2
- Perejil un manojito
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

La mayor dificultad que tiene este plato es la de cortar todo el conejo en pequeñas chuletitas, una tarea laboriosa en la que vuestro carnicero o pollero de confianza os puede ayudar. Yo he acudido a Higinio Gómez que es toda una referencia en Madrid y donde a veces encuentras estas maravillas.

Basta con preparar un mojo de aceite de oliva, ajo y perejil y usarlo para embadurnar con el las chuletitas, previamente sazonadas. Así las podemos cocinar en el horno en cinco minutos y apenas tendrán grasa.

Extendemos las chuletitas en una bandeja de horno cubierta con un silpat o una hoja antiadherente, y después las barnizamos ligeramente con el preparado de ajo y perejil que hemos hecho con la batidora dando unos toques.

Con el horno en posición de grill, estarán listas tras cinco minutos. El único inconveniente es que son tan pequeñitas que solo tienen un bocadito y nos hace falta aproximadamente 200 g por persona para que sea una ración suficiente, acompañada de la ensalada.

10-. Conejo guisado a la cerveza

Ingredientes:

- Conejo troceado 1
- Cerveza Inedit 500 ml
- Zanahoria 2
- Cebolla 1
- Manzana 1
- Caldo de pollo 150 ml
- Ciruelas pasas al gusto
- Orejones al gusto
- Uvas pasas al gusto

Comenzamos picando la cebolla en juliana y las zanahorias y demás ingredientes en trocitos pequeños.

Mientras vamos pochándolos en una sartén con aceite de oliva virgen extra, pasamos las presas del conejo por harina y las damos una vuelta en la misma sartén para que se doren un poco, antes de su cocción en la cerveza y el caldo.

Para potenciar más los sabores dulzones de la cerveza Inedit, y como iba a utilizar manzanas y frutas pasas, no quise añadir más sal que la que lleva el caldo de ave, y en su caso corregir al final de la cocción del guiso.

Una vez dorados los ingredientes, me serví un vasito de cerveza para bebérmela, y eché el resto en la cacerola, para que los ingredientes se cocinasen en ella, y tras unos 15 minutos, añadí el caldo de pollo, las pasas y orejones de melocotón y ciruelas, puse la tapa y bajé el fuego al mínimo para que todo se cocinase lentamente.