



MÉDICO
JOSÉ LUIS
SUMUANO AGUILAR

10 RECETAS PARAS COCINAR CONEJO

ZOOTECNIA DE CONEJOS

REALIZADO POR: ROBERTO OROZCO HERNÁNDEZ

SEPTIMO CUATRIMESTRE
GRUPO A

CONEJO AL AJILLO

EL CONEJO AL AJILLO ES UN CLÁSICO DE LA COCINA ESPAÑOLA, FÁCIL DE PREPARAR Y CON UN SABOR DELICIOSO.

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO TROCEADO
- 6 DIENTES DE AJO
- 1 VASO DE VINO BLANCO
- 1/2 VASO DE CALDO DE CARNE (O AGUA)
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- PEREJIL PICADO (OPCIONAL)



PREPARACIÓN:

1. SALPIMENTA EL CONEJO POR TODOS LADOS.
2. DORA LOS TROZOS DE CONEJO EN UNA CAZUELA CON ACEITE DE OLIVA CALIENTE HASTA QUE ESTÉN DORADOS POR TODOS LOS LADOS. RETÍRALOS Y RESÉRVALOS.
3. AÑADE LOS AJOS ENTEROS A LA MISMA CAZUELA Y DÓRALOS LIGERAMENTE.
4. VUELVE A INCORPORAR EL CONEJO A LA CAZUELA JUNTO CON EL VINO BLANCO Y EL CALDO.
5. COCINA A FUEGO MEDIO DURANTE UNOS 30-40 MINUTOS, O HASTA QUE EL CONEJO ESTÉ TIERNO.
6. SAZONA AL GUSTO CON SAL Y PIMIENTA.
7. SIRVE EL CONEJO AL AJILLO CALIENTE, ESPOLVOREADO CON PEREJIL PICADO (OPCIONAL).

CONEJO A LA CAZADORA

EL CONEJO A LA CAZADORA ES UN PLATO TRADICIONAL Y DELICIOSO QUE COMBINA LA CARNE DEL CONEJO CON UNA VARIEDAD DE VERDURAS Y ESPECIAS.

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO TROCEADO
- 1 CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 ZANAHORIA
- 200G DE CHAMPIÑONES
- 100G DE BACON EN LARDONES
- 1 VASO DE VINO BLANCO
- 1 HOJA DE LAUREL
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



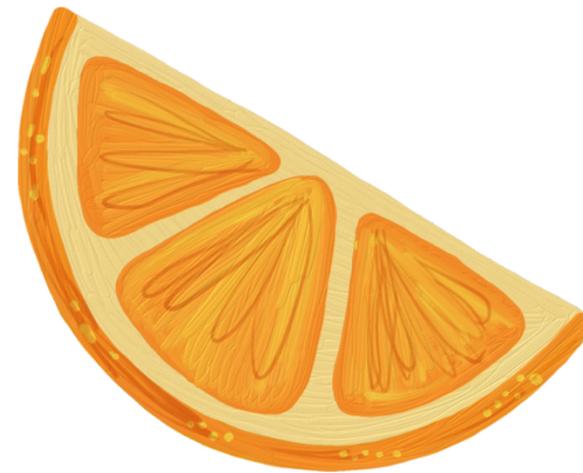
- **MARINADO:** SI TIENES TIEMPO, MARINA EL CONEJO EN UNA MEZCLA DE AJO MACHACADO, SAL, PIMIENTA Y UN POCO DE VINO BLANCO DURANTE AL MENOS 30 MINUTOS.
- **SOFRITO:** EN UNA CAZUELA GRANDE, SOFRÍE LA CEBOLLA, EL AJO Y EL PIMIENTO PICADOS EN ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉN DORADOS.
- **SELLADO:** SI HAS MARINADO EL CONEJO, RETIRA EL EXCESO DE LÍQUIDO Y ENHARINA LIGERAMENTE LOS TROZOS. EN OTRA SARTÉN, SELLA LOS TROZOS DE CONEJO HASTA QUE ESTÉN DORADOS POR TODOS LOS LADOS.
- **GUISO:** AÑADE EL CONEJO SELLADO A LA CAZUELA CON EL SOFRITO. INCORPORA LA ZANAHORIA EN RODAJAS, LOS CHAMPIÑONES LAMINADOS, EL BACON, EL LAUREL, EL VINO BLANCO Y UN POCO DE CALDO DE CARNE O AGUA SI ES NECESARIO.
- **COCCIÓN:** COCINA A FUEGO MEDIO-BAJO DURANTE UNOS 45 MINUTOS A 1 HORA, O HASTA QUE EL CONEJO ESTÉ TIERNO Y LA SALSA HAYA REDUCIDO.
- **SERVIR:** SIRVE EL CONEJO A LA CAZADORA CALIENTE, ACOMPAÑADO DE PATATAS ASADAS, ARROZ BLANCO O PURÉ DE PATATAS.

CONEJO MARINADO A LA NARANJA

EL CONEJO MARINADO A LA NARANJA ES UNA OPCIÓN DELICIOSA Y REFRESCANTE. LA COMBINACIÓN DE LA CARNE SUAVE DEL CONEJO CON LOS CÍTRICOS DE LA NARANJA CREA UN SABOR ÚNICO Y EQUILIBRADO.

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO TROCEADO
- ZUMO DE 3 NARANJAS
- RALLADURA DE 2 NARANJAS
- 3 DIENTES DE AJO PICADOS
- 2 CUCCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCCHARADA DE MIEL
- 1 CUCCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- RAMAS DE ROMERO FRESCO (OPCIONAL)



PREPARACIÓN:

1. **MARINADO:** EN UN BOL GRANDE, MEZCLA EL ZUMO DE NARANJA, LA RALLADURA, EL AJO, EL ACEITE DE OLIVA, LA MIEL, EL PIMENTÓN, LA SAL Y LA PIMIENTA.
2. **MARINAR EL CONEJO:** AÑADE LOS TROZOS DE CONEJO AL MARINADO Y ASEGÚRATE DE QUE ESTÉN BIEN CUBIERTOS POR TODOS LADOS. TAPA EL BOL Y REFRIGÉRALO DURANTE AL MENOS 2 HORAS, O IDEALMENTE TODA LA NOCHE, PARA QUE LOS SABORES SE INFUNDAN.
3. **COCCIÓN:** PRECALIENTA EL HORNO A 180°C. COLOCA LOS TROZOS DE CONEJO JUNTO CON EL MARINADO EN UNA FUENTE PARA HORNO.
4. **HORNEAR:** HORNEA DURANTE 25-30 MINUTOS, O HASTA QUE EL CONEJO ESTÉ DORADO Y JUGOSO. SI LO DESEAS, PUEDES AÑADIR LAS RAMITAS DE ROMERO DURANTE LOS ÚLTIMOS 10 MINUTOS DE COCCIÓN PARA DARLE UN AROMA MÁS INTENSO.

ESTOFADO DE CONEJO

EL CONEJO ESTOFADO ES UN PLATO CLÁSICO Y RECONFORTANTE.

CONEJO ESTOFADO

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO TROCEADO
- 1 CEBOLLA GRANDE, PICADA
- 2 ZANAHORIAS, CORTADAS EN RODAJAS
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 PIMIENTO ROJO, CORTADO EN TIRAS
- 1 HOJA DE LAUREL
- 1 VASO DE VINO TINTO
- CALDO DE CARNE O AGUA
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- HIERBAS FRESCAS (ROMERO, TOMILLO, SEGÚN PREFERENCIA)



PREPARACIÓN:

1. SELLA EL CONEJO: EN UNA OLLA GRANDE, CALIENTA UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. SELLA LOS TROZOS DE CONEJO POR TODOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS. RETIRA Y RESERVA.
2. SOFRITO: EN LA MISMA OLLA, SOFRÍE LA CEBOLLA, EL AJO Y EL PIMIENTO HASTA QUE ESTÉN TIERNOS Y DORADOS.
3. INCORPORA: VUELVE A AÑADIR EL CONEJO A LA OLLA. AGREGA LAS ZANAHORIAS, LA HOJA DE LAUREL, EL VINO TINTO Y SUFICIENTE CALDO PARA CUBRIR LOS INGREDIENTES.
4. COCCIÓN: LLEVA A EBULLICIÓN, LUEGO BAJA EL FUEGO Y COCINA A FUEGO LENTO DURANTE 1 HORA Y MEDIA O HASTA QUE EL CONEJO ESTÉ TIERNO Y LA SALSA SE HAYA REDUCIDO.
5. SABOR: AJUSTA EL SABOR CON SAL Y PIMIENTA. AGREGA LAS HIERBAS FRESCAS UNOS MINUTOS ANTES DE SERVIR.

CONEXO EN CURRY

EL CONEXO AL CURRY ES UNA COMBINACIÓN DELICIOSA Y EXÓTICA QUE TE ENCANTARÁ.

INGREDIENTES:

- 1 CONEXO TROCEADO
- 1 CEBOLLA GRANDE, PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 CUCHARADA DE JENGIBRE FRESCO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE PASTA DE CURRY (ROJA O AMARILLA, SEGÚN TU GUSTO)
- 1 LATA DE LECHE DE COCO
- 400 ML DE CALDO DE POLLO
- 1 CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO
- 1/2 CUCHARADITA DE CILANTRO MOLIDO



PREPARACIÓN:

1. SELLA EL CONEXO: EN UNA OLLA GRANDE, CALIENTA UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SELLA LOS TROZOS DE CONEXO POR TODOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS. RETIRA Y RESERVA.
2. SOFRITO: EN LA MISMA OLLA, SOFRÍE LA CEBOLLA, EL AJO Y EL JENGIBRE HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y FRAGANTES.
3. SPICE IT UP: AÑADE LA PASTA DE CURRY, EL COMINO Y EL CILANTRO. COCINA POR UNOS 30 SEGUNDOS MÁS PARA LIBERAR LOS AROMAS.
4. CREMOSA: VUELVE A AÑADIR EL CONEXO A LA OLLA. VIERTE LA LECHE DE COCO Y EL CALDO DE POLLO. LLEVA A EBULLICIÓN, LUEGO BAJA EL FUEGO Y COCINA A FUEGO LENTO DURANTE 45 MINUTOS A 1 HORA, O HASTA QUE EL CONEXO ESTÉ TIERNO Y LA SALSA SE HAYA REDUCIDO.
5. SABOR: AJUSTA EL SABOR CON SAL Y PIMIENTA.

CONEJO EN SALSA DE MOLE

EL CONEJO EN SALSA DE MOLE ES UNA COMBINACIÓN EXQUISITA QUE FUSIONA LA DELICADEZA DE LA CARNE DE CONEJO CON LA COMPLEJIDAD Y RIQUEZA DE SABORES DEL MOLE. AUNQUE LA PREPARACIÓN DEL MOLE PUEDE SER UN POCO LABORIOSA, EL RESULTADO FINAL ES UN PLATILLO DIGNO DE UNA OCASIÓN ESPECIAL.

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO TROCEADO
- 1 CEBOLLA GRANDE, PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 HOJA DE LAUREL
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA
- 500 GRAMOS DE PASTA DE MOLE (ROJO, NEGRO, O EL DE TU PREFERENCIA)
- CALDO DE POLLO



PREPARACIÓN:

1. **COCER EL CONEJO:** EN UNA OLLA GRANDE, SELLA LOS TROZOS DE CONEJO EN ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉN DORADOS. AGREGA LA CEBOLLA, EL AJO, LA HOJA DE LAUREL, SAL Y PIMIENTA. CUBRE CON AGUA O CALDO DE POLLO Y COCINA A FUEGO BAJO HASTA QUE EL CONEJO ESTÉ TIERNO.
2. **PREPARAR LA SALSA DE MOLE:** SI ESTÁS USANDO PASTA DE MOLE COMERCIAL, SIGUE LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE. SI ESTÁS HACIENDO TU PROPIO MOLE, REMOJA LOS CHILES SECOS EN AGUA CALIENTE, LICÚA CON LAS ESPECIAS, SEMILLAS, FRUTAS SECAS, PAN DE MOLCAJETE Y CHOCOLATE. FRÍE LA PASTA RESULTANTE EN UN POCO DE ACEITE Y AGREGA CALDO DE POLLO HASTA OBTENER LA CONSISTENCIA DESEADA.
3. **COMBINAR:** UNA VEZ QUE EL CONEJO ESTÉ COCIDO, RETIRA LOS TROZOS Y RESERVA EL CALDO. VIERTE LA SALSA DE MOLE EN LA OLLA Y CALIENTA A FUEGO BAJO.
4. **SERVIR:** REGRESA LOS TROZOS DE CONEJO A LA SALSA DE MOLE Y DEJA QUE SE CALIENTEN UNOS MINUTOS. SIRVE CALIENTE ACOMPAÑADO DE TORTILLAS DE MAÍZ PARA HACER TACOS O ENCHILADAS.

CONEJO CON SETAS

EL CONEJO CON SETAS ES UNA COMBINACIÓN CLÁSICA Y DELICIOSA QUE RESALTA LOS SABORES TERROSOS DE AMBOS INGREDIENTES.

CONEJO CON SETAS

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO TROCEADO
- 500 GRAMOS DE SETAS VARIADAS (CHAMPIÑONES, PORTOBELLO, SHIITAKE, ETC.)
- 1 CEBOLLA GRANDE, PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 ZANAHORIA, CORTADA EN RODAJAS
- 1 VASO DE VINO BLANCO
- CALDO DE POLLO
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
- 2 CUCHARADAS DE HARINA



PREPARACIÓN:

1. SELLA EL CONEJO: EN UNA OLLA GRANDE, DERRITE LA MANTEQUILLA Y SELLA LOS TROZOS DE CONEJO POR TODOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS. RETIRA Y RESERVA.
2. SOFRITO: EN LA MISMA OLLA, SOFRÍE LA CEBOLLA, EL AJO Y LA ZANAHORIA HASTA QUE ESTÉN TIERNOS.
3. SETAS: AÑADE LAS SETAS LIMPIAS Y CORTADAS EN TROZOS A LA OLLA Y COCINA HASTA QUE SUELTEN SU JUGO.
4. VIERTE EL VINO: VIERTE EL VINO BLANCO Y DEJA QUE SE EVAPORE EL ALCOHOL.
5. CALDO: AGREGA EL CALDO DE POLLO HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES.
6. COCCIÓN: REGRESA EL CONEJO A LA OLLA Y COCINA A FUEGO LENTO DURANTE 45 MINUTOS A 1 HORA, O HASTA QUE EL CONEJO ESTÉ TIERNO Y LA SALSA SE HAYA REDUCIDO.

CONEJO AL HORNO CON PAPAS

EL CONEJO AL HORNO CON PATATAS ES UN CLÁSICO QUE COMBINA LA SUAVIDAD DE LA CARNE CON LA CREMOSIDAD DE LAS PATATAS.

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO TROCEADO
- 8-10 PATATAS MEDIANAS, CORTADAS EN RODAJAS
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 CEBOLLA, PICADA
- 1 VASO DE VINO BLANCO
- 1 RAMITA DE ROMERO FRESCO
- 2 HOJAS DE LAUREL
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
-



PREPARACIÓN:

1. PRECALIENTA EL HORNO: A 180°C.
2. MARINA EL CONEJO: EN UN BOL, MEZCLA EL CONEJO CON EL AJO PICADO, SAL, PIMIENTA Y UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. DEJA MARINAR DURANTE AL MENOS 30 MINUTOS.
3. PREPARA LAS PATATAS: EN UNA FUENTE DE HORNO, COLOCA LAS PATATAS EN RODAJAS, LA CEBOLLA PICADA Y EL ROMERO. SALPIMIENTA AL GUSTO Y ROCÍA CON ACEITE DE OLIVA.
4. HORNEA LAS PATATAS: INTRODUCE LA FUENTE EN EL HORNO PRECALENTADO DURANTE 20 MINUTOS.
5. AÑADE EL CONEJO: SACA LA FUENTE DEL HORNO, COLOCA LOS TROZOS DE CONEJO SOBRE LAS PATATAS Y LAS VERDURAS. VIERTE EL VINO BLANCO Y AÑADE LAS HOJAS DE LAUREL.
6. HORNEA TODO JUNTO: REGRESA LA FUENTE AL HORNO Y HORNEA DURANTE 45 MINUTOS MÁS, O HASTA QUE EL CONEJO ESTÉ TIERNO Y LAS PATATAS ESTÉN DORADAS.

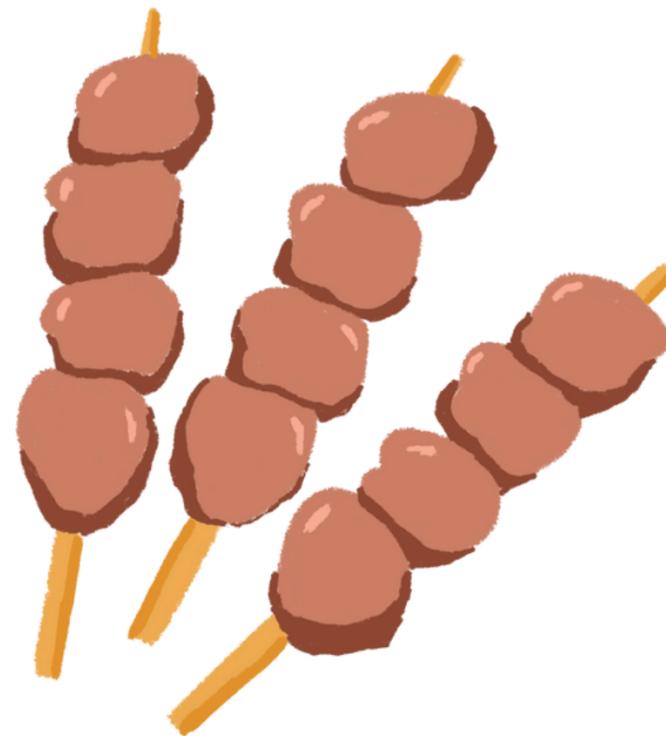
BROCHETAS DE CONEJO

LAS BROCHETAS DE CONEJO SON UNA OPCIÓN DELICIOSA Y VERSÁTIL PARA UNA PARRILLADA O UNA CENA INFORMAL.

BROCHETAS DE CONEJO

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO TROCEADO EN CUBOS
- 1 PIMIENTO ROJO, CORTADO EN CUBOS
- 1 CEBOLLA, CORTADA EN CUBOS
- 1 ZUCCHINI, CORTADO EN CUBOS
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA



PREPARACIÓN:

1. **MARINA EL CONEJO:** EN UN BOL GRANDE, MEZCLA EL CONEJO CON EL ACEITE DE OLIVA, EL JUGO DE LIMÓN, EL AJO, EL ORÉGANO, LA PIMIENTA Y LA SAL. REVUELVE BIEN PARA QUE TODOS LOS TROZOS ESTÉN CUBIERTOS DE LA MARINADA. DEJA MARINAR EN EL REFRIGERADOR DURANTE AL MENOS 30 MINUTOS.
2. **ENSARTA LAS BROCHETAS:** ALTERNA LOS TROZOS DE CONEJO CON LAS VERDURAS EN LAS BROCHETAS DE MADERA.
3. **COCINA:** PRECALIENTA LA PARRILLA A FUEGO MEDIO. ASA LAS BROCHETAS DURANTE 8-10 MINUTOS POR CADA LADO, O HASTA QUE EL CONEJO ESTÉ COCIDO Y LAS VERDURAS ESTÉN TIERNAS.
4. **SERVIR:** SIRVE LAS BROCHETAS CALIENTES CON UNA ENSALADA FRESCA O PATATAS A LA PARRILLA.

CONEJO SALTEADO CON VERDURAS

EL SALTEADO DE CONEJO CON VERDURAS ES UNA OPCIÓN RÁPIDA, SALUDABLE Y LLENA DE SABOR. ES UNA MANERA PERFECTA DE DISFRUTAR DE LA CARNE DE CONEJO Y APROVECHAR LAS VERDURAS DE TEMPORADA.

INGREDIENTES:

- 500 GRAMOS DE CONEJO TROCEADO
- 200 GRAMOS DE TUS VERDURAS FAVORITAS (P.EJ., PIMIENTO ROJO Y AMARILLO, CALABACÍN, ZANAHORIA, CEBOLLA, CHAMPIÑONES)
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADA DE JENGIBRE FRESCO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA
- 1 CUCHARADA DE VINO BLANCO
- 1 CUCHARADA DE MAICENA



PREPARACIÓN:

1. PREPARA LAS VERDURAS: LAVA Y CORTA LAS VERDURAS EN TROZOS DE TAMAÑO SIMILAR.
2. MARINA EL CONEJO: EN UN BOL, MEZCLA EL CONEJO CON LA SALSA DE SOJA, EL VINO BLANCO, EL AJO PICADO, EL JENGIBRE RALLADO, SAL Y PIMIENTA. DEJA MARINAR DURANTE AL MENOS 30 MINUTOS.
3. SALTEA LAS VERDURAS: EN UN WOK O SARTÉN GRANDE, CALIENTA UN POCO DE ACEITE DE OLIVA A FUEGO ALTO. SALTEA LAS VERDURAS DURANTE UNOS 5-7 MINUTOS HASTA QUE ESTÉN TIERNAS PERO CRUJIENTES. RETÍRALAS DEL WOK Y RESERVA.
4. COCINA EL CONEJO: EN EL MISMO WOK, AÑADE UN POCO MÁS DE ACEITE SI ES NECESARIO Y SALTEA EL CONEJO HASTA QUE ESTÉ DORADO POR TODOS LADOS.
5. COMBINA: VUELVE A AÑADIR LAS VERDURAS AL WOK Y MEZCLA BIEN CON EL CONEJO.
6. ESPESA LA SALSA: DISUELVE LA MAICENA EN UN POCO DE AGUA FRÍA Y AÑADE A LA SARTÉN. COCINA POR UN MINUTO MÁS, REMOVIENDO CONSTANTEMENTE, HASTA QUE LA SALSA ESPESE.