

DISFRUTA LA RECETA DE EUROPA

CARNE DE CONEJO ¿CÓMO LO HACES HOY?



¡Yo, en mil recetas!

¡Yo, fácil y ligero!



CARNE DE CONEJO ¿CÓMO LO HACES HOY?



¡Yo, en mil recetas!

¡A fuego lento!

¡Guisadito!

¡Hecho con mucho amor!



LA HAGAS COMO LA HAGAS, LA AUTÉNTICA **CARNE EUROPEA DE CONEJO** ES LA RECETA DEL ÉXITO. POR SU ORIGEN, POR EL RESPETO AL BIENESTAR ANIMAL Y AL MEDIOAMBIENTE.

POR SU CALIDAD Y PORQUE DESDE SIEMPRE, ES LIGERA, FACILÍSIMA DE HACER Y ESTÁ DELICIOSA EN **MIL RECETAS.**



¡Yo, fácil y ligero!

¡Hecho en 10 minutos!



¡Improvisó!

¡Lo tuneo con salsas!



LA HAGAS COMO LA HAGAS, LA CARNE DE CONEJO ES ¡LA RECETA DE EUROPA!

★ *Ingredientes*

ORIGEN
TRADICIÓN
SABOR
CALIDAD

★ *Pasos*

- 1 Empezamos por el **bienestar animal** por encima de todo.
- 2 Continuamos **respetando el medioambiente** tanto en la granja como en la industria.
- 3 Y terminamos garantizando siempre la **máxima seguridad alimentaria** en la producción y en la comercialización.

★ *Elaboración*

Para que tú puedas disfrutar **HOY** del mejor sabor en tus recetas, existe todo un **modelo de producción europeo** 100% estricto para ofrecerte la máxima garantía de calidad, seguridad alimentaria, respeto animal y sostenibilidad del producto.

★ *Emplatado*

El resultado es una carne deliciosa, baja en grasas y facilísima de hacer para la gente de ayer y de hoy como tú.

¿CÓMO LO HACES HOY?

*Seguridad
alimentaria*

*Bienestar
animal*

Trazabilidad



*Respeto
al medio
ambiente*

*Calidad
de la
producción*



¡VAMOS POR PARTES!

**HOY PUEDES ENCONTRAR EN EL MERCADO
MUCHAS PRESENTACIONES DIFERENTES
DE LA CARNE DE CONEJO.
POR ESO, CONOCER EL DESPIECE ES SABOREAR
AÚN MÁS TODAS SUS POSIBILIDADES
EN LA COCINA.**



MUSLO



LOMO



COSTILLA



PALETILLA

¿COMO LO PIDO HOY?

- ENTERO
- ENTERO TROCEADO
- MEDIO
- MEDIO TROCEADO
- LOMOS
- HÍGADO
- HAMBURGUESAS
Y MINI HAMBURGUESAS
- SALCHICHAS
- BROCHETAS
- PREPARADO
PARA PAELLA
- OSSOBUCO
- TERNURAS



CHURRASQUITO DE CONEJO ¡A LA DE YA!

**VALOR
NUTRICIONAL**
399 KCAL/PERS.



COSTILLAS DE CONEJO
1/2 kg



PREPARADO PARA ADOBO
1 sobre



ESCAROLA



Aceite de oliva
Vinagre
Sal

2 raciones
Preparación: 7 min
Cocinado: 5 min

- **Adobar las costillas de conejo** con el preparado y 2 cucharadas de aceite
- **Freír las costillas** y escurrir
- **Preparar una ensalada** de escarola (aceite, vinagre y sal)

TRUCO 1

Con el aceite que ha quedado frío se puede hacer un alioli



TRUCO 2

Se puede elaborar perfectamente a la parrilla

ALAMBRE DE CONEJO, PIMIENTITOS Y CEBOLLITAS

**VALOR
NUTRICIONAL**
221 KCAL/PERS.



LOMO DE CONEJO
300 g



PIMIENTOS DE PADRÓN
10 uds



CEBOLLITAS COCIDAS
10 uds



Aceite de oliva



Pimienta
negra



2 raciones



Preparación: 5 min
Cocinado: 8 min

- Introduce en el pincho el lomo de conejo troceado y salpimentado, los pimientos de padrón y las cebollitas cocidas aleatoriamente
- Dorar en parrilla
- Chorrillo de aceite de oliva al terminar

TRUCO 1
*Si te gusta el beicon,
¡le va perfecto!*

TRUCO 2
*También puedes usar
tacos de ternuras*



JAMONCITOS ASADOS CON CHIMICHURRI

**VALOR
NUTRICIONAL**
488 KCAL/PERS.



MUSLOS DE CONEJO
4 uds



CHIMICHURRI
1 bote



TOMATES CHERRY
250 g



Aceite de oliva



Sal



2 raciones



Preparación: 7 min
Cocinado: 18 min

- Marcar los muslos de conejo con un cuchillo haciendo "X"
- Marinar en un bol con la salsa chimichurri durante 5 minutos
- Asar en el grill
- Los últimos 3 minutos añadir los tomates cherry al grill
- Emplatar y añadir un poquito más de chimichurri

TRUCO 1
*Sustituir chimichurri
por teriyaki*

TRUCO 2
*Los tomates se pueden
sustituir por patatas asadas*



TRUCO 3
*Si no quieres hueso,
utiliza unas ternuras*

PALETILLAS ASADAS CON MOSTAZA A LA ANTIGUA

**VALOR
NUTRICIONAL**
302 KCAL/PERS.



PALETILLA DE CONEJO
4 uds



PAN RALLADO
1 pizca



**MOSTAZA
A LA ANTIGUA**
2 cucharadas soperas



MIEL
1 cucharada soperas



**PIMIENTOS
DEL PIQUILLO**



Aceite de oliva



Sal



2 raciones



Preparación: 2 min
Cocinado: 16 min

- Dorar las paletillas al grill tapadas
- Girarlas y poner encima la mezcla de mostaza, pan rallado y miel
- Añadir los pimientos de piquillo al grill

TRUCO 1
*Utiliza arroz inflado
en lugar de pan rallado*

TRUCO 2
*Añade un toque de pimienta
en la primera vuelta*



TRUCO 3
*También puedes usar
el conejo entero*

¡HOT RABBIT CON CILANTRO Y CEBOLLA EN TIEMPO RECORD!

**VALOR
NUTRICIONAL**
712 KCAL/PERS.



SALCHICHAS DE CONEJO
400 g



PANES DE PERRITO
4 uds



**CILANTRO
FRESCO**



CEBOLLA MORADA
1 uds



VINO BLANCO
1/2 vaso



Aceite de oliva



2 raciones



Preparación: 10 min
Cocinado: 15 min

- **Dorar la cebolla y las salchichas** en una sartén
- **Añadir el vino** y dejar reducir tapado hasta que estén hechas
- **Montar** como un perrito caliente
- **Añadir cilantro fresco** al gusto



TRUCO 1
Sustituye el pan por puré de patat a y come en plato

TRUCO 2
Cambia el cilantro por lechuga

PIQUILLOS RELLENOS DE CONEJO ENCEBOLLADO

**VALOR
NUTRICIONAL**
324 KCAL/PERS.



TERNURAS DE CONEJO
200 g



CEBOLLA
2 uds



**PIMIENTOS
DEL PIQUILLO**
1 lata



CALDO
1 vaso



DIENTES DE AJO
3 uds



Aceite de oliva



Sal



1/2 vaso de vino blanco



2 raciones



Preparación: 15 min
Cocinado: 30 min

- Dorar el conejo junto con los ajos y media cebolla en juliana
- Con este preparado, rellena los pimientos del piquillo
- Rehogar el resto de la cebolla, añadir los pimientos, el vino blanco y reducir
- Añadir el caldo y cocer durante 5 minutos

TRUCO
Tritura la salsa para que quede más cremosa



HUEVOS ROTOS CON CONEJO AL AJILLO

**VALOR
NUTRICIONAL**
496 KCAL/PERS.



TERNURAS DE CONEJO
400 g



HUEVOS
4 uds



DIENTES DE AJO
8 uds



Aceite de oliva



Sal



2 raciones



Preparación: 2 min
Cocinado: 9 min

- **Dorar el conejo** junto con los ajos laminados
- **Ecurrir** el poco aceite que pueda tener
- **Echar de una vez los 4 huevos** encima del conejo y romper ligeramente

➤ **TRUCO 1** ➤

*Freír los huevos a parte
y servir el conejo sobre ellos*

➤ **TRUCO 2** ➤

*En lugar de ajos
utilizar ajetes*



ARROZ Y CONEJO CON ALCACHOFAS

IDEAL PARA DEPORTISTAS!

**VALOR
NUTRICIONAL**
777 KCAL/PERS.



CONEJO TROCEADO
1/2 kg



ALCACHOFA
6 uds



DIENTES DE AJO
4 uds



ÑORA
2 uds



ARROZ
200 g



CALDO
450 g



Aceite de oliva



Sal



Pimienta



2 raciones



Preparación: 10 min
Cocinado: 20 min

- **Dorar el conejo en la paellera** junto con las alcachofas
- **Añadir el arroz al preparado** anterior y rehogar
- **Hacer un majado** con los dientes de ajo y las ñoras e incorporarlo
- **Añadir el caldo** hirviendo y poner a punto de sal
- **Dejar cocer hasta que el arroz esté hecho**

TRUCO 1

Hazlo en una olla con más caldo y tendrás un arroz caldoso



TRUCO 2

Pide que te troceen un conejo para guisar

LASAÑA DE CONEJO Y BECHAMEL DE CHAMPIÑONES

**VALOR
NUTRICIONAL**
851 KCAL/PERS.



HAMBURGUESAS DE CONEJO
4 uds



BECHAMEL
500 g



CHAMPIÑONES
50 g



QUESO RALLADO
20 g



CALABACÍN
1 ud



Aceite de oliva



Sal



Pimienta



2 raciones



Preparación: 12 min
Cocinado: 18 min

- **Dorar las hamburguesas** en una sartén y reservar
- **Saltear las láminas de calabacín** en esa misma sartén
- **Saltear los champiñones** y mezclarlos con parte de la bechamel
- **Montar:** láminas de calabacín, 1 hamburguesa, 1 cucharada sopera de champiñones con bechamel y repetir este proceso una vez más
- **Cubrir de bechamel, queso rallado y hornear**

TRUCO 1

*Utiliza las mini-hamburguesas
y haz un aperitivo*



TRUCO 2
*Sustituye el calabacín
por pasta de lasaña*

ENSALADA DE PASTA CON CONEJO CONFITADO, CHERRYS Y ACEITUNAS NEGRAS

**VALOR
NUTRICIONAL**
579 KCAL/PERS.



MUSLOS DE CONEJO
4 uds



MACARRONES
50 g



ACEITUNAS NEGRAS
20 g



TOMATES CHERRY
20 g



TOMILLO
1 rama




ALBAHACA

 Aceite de oliva

 Sal

 Pimienta

 2 raciones

 Preparación: 10 min
Cocinado: 15 min

- **Salpimentar y confitar el conejo** en aceite a fuego medio durante 15 minutos y reservar en el propio aceite
- A la vez, **cocer la pasta en una olla** y enfriarla
- **Aliñar la pasta** con los cherry, aceitunas, aceite, sal y pimienta
- **Poner sobre la pasta los trocitos de conejo** deshuesados con las manos
- **Decorar con albahaca fresca**

➤ **TRUCO 1** ◀

Si te gusta el pesto, aliña la ensalada con él



➤ **TRUCO 2** ◀

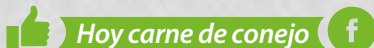
También puedes usar taquitos de ferriura

ASÍ SON LAS RECETAS ¡DE HOY!

- **PENSADAS PARA LA GENTE DE HOY**
 - **FÁCILES DE HACER**
- **CON INGREDIENTES HABITUALES**
- **QUE TE PERMITEN IMPROVISAR**
 - **IDEALES PARA DEPORTISTAS Y GENTE SANA**
- **"TUNEADAS" CON SALSAS QUE TIENES A MANO**
 - **HECHAS EN MINUTOS**

¡HAZTE FAN!

DE LA CARNE DE CONEJO
EN FACEBOOK



hoycarnedeconejo.eu