

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](http://hoycarnedeconejo.eu)