

Carne de conejo, el secreto para sorprender en las comidas navideña con 3 sencillas recetas

- ✓ Si te cuesta salir de la monotonía en los menús de Nochebuena, Navidad y Nochevieja, tenemos la solución: un producto que fusiona tradición y originalidad
- ✓ Increíblemente versátil en la cocina, la carne de conejo se está convirtiendo en la manera perfecta de añadir platos ligeros y saludables a las comidas navideñas.

(22 de diciembre, 2022). Llega la hora de diseñar los menús de Nochebuena, Navidad y Nochevieja, y muchos nos encontramos ante un dilema: ¿seguir apostando por esos cuatro o cinco platos estrella avalados por la tradición? ¿O arriesgarnos con un toque moderno, más allá de las carnes y pescados ‘de siempre’? Pues lo cierto es que existe un producto ‘de toda la vida’ que quizá no hayas considerado, y que es capaz de sacarnos de la monotonía sin abandonar ese terreno de los sabores entrañables y cálidos que estas fechas piden. Estamos hablando de la **carne de conejo, el secreto a voces de la Dieta Mediterránea** que nos permite introducir recetas ligeras y originales en nuestras comidas familiares.

Y es que, para esta época de excesos, **una carne blanca, baja en grasas y fácil de digerir** se antoja la elección ideal, bien en forma de entrante o bien como plato principal. Todo, sin sacrificar la intensidad del sabor, que podrás degustar al horno, a la plancha, a la cazuela y en la paella. Todas estas técnicas de elaboración son ideales para cocinar los muslos, los medallones y el medio conejo troceado, tres formatos en los que ya puedes encontrar la carne de conejo, que te lo ponen más fácil a la hora de descubrir **la nueva forma de cocinar en Europa**.

Para estas fiestas, te proponemos tres recetas inmejorables, pero puedes conocer muchas más en la web elsecretoescarnedeconejo.eu

- **[Medallones de conejo con naranja y miel](#)**: Una receta de esas que abren el apetito de todos los invitados. Ligera, con un inconfundible sabor agridulce y un vistoso colorido, es el entrante perfecto.

Ingredientes	Elaboración
1 bandeja de medallones de conejo	Dorar los medallones de conejo y las setas con el aceite de oliva y sal al gusto.
100 g de setas	Añadir todo el zumo de la naranja y la ralladura de una mitad nada más.
1 naranja	Añadir el vinagre y la miel.
2 cucharadas soperas de miel	

1 cucharada sopera de vinagre de Jerez	Cocer 2 minutos a fuego fuerte.
Aceite de oliva y sal	

- **Muslos al horno con salsa de manzana verde**: Más sencillo y más resultón, imposible. Unas pocas frutas y verduras con un puntito ácido, el calor del horno y la estrella: los muslos de conejo. La manera ideal de introducir un primer plato fresco y saludable en la comida de Navidad.

Ingredientes	Elaboración
4 muslos de conejo (2 bandejas)	Ralla la cebolla, pica muy fino el apio y corta en dados o en gajos la manzana verde. Después, salpimenta los muslos de conejo.
2 manzanas verdes Granny Smith	
250 g de apio fresco	Pon la verdura picada en una fuente de horno con un chorrito de aceite de oliva y otro poco de vino blanco. Añade los tomates cherry enteros y las uvas también sin cortar, así como los muslos de conejo.
1 cebolla	
1,5 litros de vino blanco	
2 ramitas de romero	Mantén en el horno hasta que se dore la carne, y retíralo.
250 g de tomates cherry	Emplata y añade unas hojitas de romero para decorar.
250 g de uvas verdes	
Aceite de oliva, sal y pimienta	

- **Ragout de carne de conejo con manzana y soja**: Con el plato principal, demostraremos que la tradición y la innovación pueden ir de la mano. El gran estofado de la cocina francesa fusiona ahora el secreto de la Dieta Mediterránea, la carne de conejo, con el toque oriental que le da la soja.

Ingredientes	Elaboración
Medio conejo troceado	En un bol, echar la carne de conejo y la soja, y mezclar.
1 cebolla	
2 dientes de ajo	Dorar la carne de conejo y escurrir. Reservar la salsa sobrante.
2 manzanas	
½ vaso de salsa de soja	Añadir la cebolla troceada y el ajo, y dejar reposar 3 minutos.

Aceite de oliva y sal	Añadir la manzana en gajos y la salsa restante, y cocer durante 15 minutos junto con un vaso de agua.
-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sobre INTERCUN

La Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, INTERCUN, fue reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación el 27 de octubre de 2000 por medio de la Orden de 28 de septiembre de 2000 por la que se reconoce a la Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, INTERCUN, como Organización Interprofesional agroalimentaria, conforme a lo dispuesto en la Ley 38/1994, de 30 de diciembre, reguladora de las Organizaciones Interprofesionales Agroalimentarias. INTERCUN representa al 87 % de los productores de carne de conejo de España y al 90% de las empresas de transformación- comercialización.