

Nota de prensa

Tres platos con carne de conejo para darle a la Navidad un giro healthy y creativo

- ✓ Un arroz meloso de carne blanca y verduras, unos medallones con curry verde y ensalada, o unos exóticos 'ssäms'. Apuestas perfectas para sorprender a los invitados en estas fechas.
- ✓ Conocido como 'el secreto de la Dieta Mediterránea', este producto con alto contenido de proteínas y bajo en grasas sabe a tradición y a modernidad a la vez. Como demuestra este trío de sencillas e irresistibles recetas que llevan la firma de la Organización Interprofesional del sector cunícola, INTERCUN.

Madrid, 20 de diciembre, 2023. — ¿Repetimos el menú del año pasado? ¿O nos la jugamos con algo nuevo? ¿Y cómo hacemos para introducir un plato más ligero sin sacrificar el sabor? Esas son las cuestiones que muchas familias españolas se plantean esta semana. Porque, sobre todo cuando se trata de la carne, no tenemos tantas opciones... ¿verdad? Pues lo cierto es que sí existen: hay una posibilidad muchas veces olvidada y que, por su versatilidad, su sabor y sus propiedades saludables, es ideal para estas fechas: **la carne de conejo, ese 'secreto' de la Dieta Mediterránea** que se adapta tanto a los clásicos de la tradición como a las propuestas más originales.

Por eso, la Organización Interprofesional del sector cunícola, INTERCUN te propone **tres platos 'healthy' y deliciosos con los que sorprender a tus invitados este año**, y con este producto tan especial como protagonista. Aunque las posibilidades para unirse a la 'nueva forma de cocinar en Europa' son casi infinitas; solo hace falta imaginación. Pero, si quieres más ideas, puedes inspirarte aquí: elsecretoescarnedeconejo.eu.

¿Lo mejor? Que esta carne **blanca, baja en grasas, fácil de digerir y aún más sencilla de cocinar** ya puede encontrarse en tres formatos impulsados por INTERCUN que están especialmente pensados para ayudar a los cocineros de la casa. Y es que **los muslos** funcionan a las mil maravillas en el horno; **los medallones** destacan en la sartén y la plancha, mientras que **el medio conejo troceado** es ideal para guisos y arroces. De forma que no hacen falta grandes conocimientos culinarios para sacarles todo el partido. Es más, cualquiera puede hacerlo.

¿Quieres descubrir algunos ejemplos de recetas creativas, rápidas e irresistibles? Aquí las tienes, ninguna te llevará más de 1 hora:

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

- **Arroz meloso de carne de conejo, alcachofas, guisantes y ajos tiernos:** Sabores de toda la vida con extra de verduras y carne blanca, baja en grasas y calorías. Perfecta para esas comidas de Navidad y Año Nuevo en las que apetece algo saludable tras los (probables) excesos de la noche anterior.

Ingredientes	Elaboración
Medio conejo troceado (400 g)	Dorar la carne de conejo en una olla hasta que quede bien tostada.
260 g de arroz	Añadir las alcachofas, los ajos tiernos y, por último, los guisantes.
50 g de ajos tiernos	Una vez las verduras estén levemente doradas, sofreír el ajo picado y espolvorear el pimentón para tostarlo unos segundos.
4 alcachofas	Agregar los tomates pelados y cortados en cuadraditos, y cocinar 15 min. a fuego medio.
70 g de guisantes frescos	Echar el arroz en seco para sofreírlo un poco y, acto seguido, verter el caldo, que puede hacerse con piezas de carne de conejo que no vayan a utilizarse.
15 g de ajo	Rectificar de sal y dejar cocer 15-16 min., hasta que el grano esté bien cocido, aunque sin pasarse.
10 g de pimentón	
150 g de tomates pera	
60 ml de aceite de oliva	
Caldo de conejo (o pollo)	
Sal al gusto	

- **Medallones de conejo con curry verde y ensalada de hinojo y pepino:** Uno de esos entrantes que dejan boquiabiertos a tus invitados. Sabrosísimo, refinado, inesperado, colorido y muy actual.

Ingredientes	Elaboración
16 medallones de conejo	Mezclar la pasta de curry verde con la bebida de coco para obtener la salsa.
300 ml de bebida de coco	Marcar los medallones en una sartén a fuego vivo durante unos minutos y añadir un poco de la salsa para que se guisen en ella.
Pasta de curry verde	Cortar el hinojo y el pepino en láminas y aliñar con aceite, zumo de lima, sal y pimienta.
1 bulbo de hinojo	Emplatar poniendo en la base un poco de salsa, luego los medallones de carne de conejo y, finalmente, la ensalada.
4 pepinos mini	
Zumo de lima	
Aceite de oliva, sal y pimienta	

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

- [Ssäm de muslo de conejo guisado con garam masala, cebolla roja encurtida y rabanitos](#): Un toque oriental con ingredientes muy mediterráneos, para darle un giro fusión a tus Navidades. ¿Lo mejor? No hay aperitivo más 'healthy' que este 'bocadillo' coreano que cambia el pan por la hoja de lechuga. Sobre todo, cuando va relleno de un delicioso guiso de carne de conejo.

Ingredientes	Elaboración
4 muslos de conejo	En una olla, dorar los muslos de conejo y reservar.
1 cebolla blanca y 1 roja	Sofreír la cebolla blanca y, una vez pochada, añadir los tomates pelados y cortados en cubos, dejándolos 20 minutos a fuego medio.
4 tomates en rama	Agregar la mantequilla tostada y dorar el ajo y el jengibre a fuego medio, junto con las especias, la bebida de coco y la canela.
15 g de ajo	Retirar la canela y triturar la salsa, vertiéndola luego en la olla.
15 g de jengibre	Introducir los muslos para dejarlos estofar durante 30 minutos.
20 ml de aceite de oliva virgen extra	Mientras tanto, encurtir la cebolla roja en zumo de lima durante unos 30-40 minutos.
50 g de mantequilla tostada	Cortar los rabanitos en láminas finas y reservarlos en un bol con agua y hielo.
200 ml de bebida de coco	Emplatar cogiendo una hoja de cogollo y colocando en el interior el muslo de conejo (ya deshuesado) con la salsa.
1 ramita de canela	Decorar con la cebolla encurtida y los rabanitos laminados.
1 g de cardamomo, 1 g de cúrcuma y 1 g de clavo	
5 g de garam masala	
5 limas	
4 rabanitos	
3 cogollos	
Sal y pimienta	

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, que la reconoce 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 92% de los productores de carne de conejo de España y al 95% de las empresas de transformación-comercialización.

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.