

EL CONEJO EN LA COCINA ARGENTINA

INTRODUCCIÓN

La Secretaría de Agricultura, Pesca y Alimentación; la Dirección de Producción Ganadera a través de su Departamento de Granja ofrece al público en general un manual de recetas para la preparación de platos con carne de conejo

Con la distribución del recetario, este organismo pretende difundir las cualidades de la carne de conejo, favoreciendo la adopción del hábito de su consumo y al mismo tiempo brindar una nueva opción para el público que busca carnes delicadas. Se espera, asimismo, fortalecer en la población el uso de un producto de calidad poco conocida hasta el presente, y que constituye una alternativa saludable para diversificar la cesta familiar.

La calidad de la carne de conejo, de altos valores, nutritivos, muy poca grasa y mínimos contenidos de colesterol, es apreciada en varios países de la Unión Europea, donde su consumo medio supera en cien veces al nacional.

La publicación de este manual fue posible gracias a la colaboración de la empresa Zucría S.R.L., ubicada en la localidad de Torres, provincia de Buenos Aires. Allí se lleva a cabo un emprendimiento destinado a integrar y capacitar a los productores, con miras a maximizar la calidad de la carne de conejo y lograr su reconocimiento en el mercado.

Las recetas sugeridas muestran que la carne de conejo es de fácil preparación y múltiples posibilidades, que serán mejor conocidas con el transcurso del tiempo.

Aunque el recetario presenta tres secciones: una con platos fríos, otra con ensaladas variadas y la más importante con platos calientes, bC les presenta una muestra selectiva del núcleo que contiene un importante variedad de platos calientes.

Conejo a la Americana

Ingredientes:

1 conejo, sal y pimienta, jugo de limón,
jugo de naranja, manteca, 4 manzanas,
2 tazas de azúcar, 300 g de ciruelas secas, 350 g de
papas

Condimentar el conejo con sal, pimienta y los jugos de limón y naranja, untarlo con manteca. Cocinar en horno suave. Cortar en dados las manzanas peladas y sin semillas. Hervir las manzanas hasta tomar cuerpo en una cacerolita con 4 cucharadas de agua y una taza de azúcar. Aparte hervir las ciruelas descaroizadas en agua y azúcar hasta que tomen cuerpo.

Preparar una guarnición de papas fritas.

Finalmente disponer el conejo cortado en presas grandes en una fuente, rodeado de las compotas y las papas fritas. Decorar con hojas de perejil fresco y rodajas de limón.

Cazuela de conejo con leche

Ingredientes:

2 cucharadas de manteca,
3 dientes de ajo picados,
1 hoja de laurel,
1 ramito de tomillo,
3 cucharadas de harina,
sal y pimienta,
2 clavos de olor,
1 Kg de conejo en trozos,
2 tazas de leche

Colocar en una cacerola la manteca y los condimentos, agregar espolvoreando la harina y revolver. Agregar los trozos de conejo, cubrir con la leche y cocinar a fuego suave durante 1/2 hora.

Servir con daditos de pan frito.

Conejo a la Manzana

Ingredientes:

1 conejo grande, 6 manzanas, 200 gr de castañas,
1/2 taza de nueces, 4 cucharadas de manteca,
miga de 1 pan, 1 vaso de cognac, sal, pimentón,
nuez moscada y vino, 1 lata de paté de foie

Bañar el conejo en cognac y salarlo. Dejarlo en reposo un par de horas.

Preparar el relleno mezclando: el pan desmenuzado merejado en leche con las castañas cocidas, el paté, las nueces, la manteca y el condimento, de modo que quede un puré.

Mezclar, y rellenar el conejo, coser las aberturas y bañarlo nuevamente en cognac. Colocarlo en una asadera en mantecada y rodearlo de manzanas partidas al medio y sin semillas y con trocitos de manteca.

Cocinar en horno a temperatura moderada alrededor de 1 1/2 hora.

Gazapo con Nueces

Ingredientes:

músculos y lomo de 1 conejo chico, 2 cucharadas de aceite,
30 gr de manteca, aceite de sésamo, 1 cebolla, 1
echalote, 2 dientes de ajo, 1/4 lt. vino blanco seco,
1/2 taza de crema, 300 gr de nueces frescas,
sal y pimienta a gusto

En una olla rehogar los trozos del conejo durante 4 minutos en la manteca y el aceite de sésamo. Luego agregar dos dientes de ajo machucados, ambos tipos de cebolla cortadas en trozos grandes y rehogar a fuego moderado durante 4 minutos. Agregar el vino blanco, la crema y cocinar tapado a fuego suave durante 12 minutos.

Retirar el conejo y reducir la salsa a fuego lento para luego colarla. Sazonar con sal y pimienta, y agregar las nueces bien machacadas. Hervir todo nuevamente durante 2 minutos.

Servir con la salsa y espinaca cocida al vapor.

Gazapo con Ciruelas

Ingredientes:

1 conejo grande, vino tinto, 2 cucharadas de vinagre,
1 hoja de laurel, 1 rama de perejil, 1 rama de tomillo,
1 clavo de olor, 2 cucharadas de aceite, sal,
250 g de ciruelas

Troxar un conejo y disponerlo sobre un recipiente enlozado, rociarlo con vino tinto, añadir el vinagre y los condimentos.

Dejar pasar toda la noche en el adobo. Luego escurrir el conejo y reservar el fondo de cocción, dorar las presas en una sartén con un poquito de aceite hasta que tomen color. Añadir la maicena revolviendo unos instantes para que no se queme.

Finalmente incorporar el líquido del adobo, sal y las ciruelas, previamente remojadas en una parte de agua y una de vino durante 1/2 hora. Tapar y hervir lentamente hasta que las presas estén tiernas.

Conejo a la Tartara

Ingredientes:

1 conejo grande, 3 zanahorias,
2 apios picados, vino blanco,
harina, 50 g manteca, 2 cebollas,
salsa Tartara, 1 atado de acelga

Marinar en vino blanco el conejo durante 2 ó 3 horas, junto con las zanahorias y el apio, escurrirlo. Luego pasar por harina y rehogar en manteca junto con las cebollas desmenuzadas.

Trasladar el conejo con el fondo de cocción a una asadera y cocinar a fuego bajo durante 30 a 40 minutos. Si faltara líquido en la asadera, usar el del marinado. Salpimentar.

Una vez cocido, cubrir con salsa tartara todo el conejo y servir acompañado de una guarnición de acelga picadas sociadas con aceite de oliva e una ensalada de hojas verdes crudas.