



MANUAL DE CARNES



A collage of ingredients for rabbit meat. The top half shows a raw rabbit leg, several red tomatoes, and a basil leaf. The bottom half shows the same rabbit leg, fresh parsley, and a mix of black, white, and red peppercorns.

CARNE DE CONEJO



CARNE DE CONEJO

NUTRIENTES

La carne de conejo en la canal presenta coloración rosácea tendiendo al rojizo a medida que pierde humedad, aroma característico a las carnes frescas y muy baja acidez. Además del alto contenido de proteínas y aminoácidos esenciales, posee altas concentraciones de calcio, fósforo, potasio y ácidos grasos poliinsaturados. Positivamente, el contenido en sodio es moderado, y el contenido en grasas y grasas saturadas es bajo. Además el bajo porcentaje relativo de colágeno que influye favorablemente sobre el sistema inmunológico, la digestibilidad y proporciona a la carne de conejo un alto valor nutricional. Por lo antedicho, la carne de conejo resulta ideal para los niños, deportistas, personas con problemas cardiovasculares y obesidad, personas mayores que sufren de acidez estomacal, pudiendo contribuir en la prevención de las enfermedades metabólicas y enfermedades cardiovasculares. Además de todas estas cualidades nutricionales, la carne resulta versátil y se puede preparar en diversas formas, ya que el sabor es suave.



Proteínas: La carne de conejo posee mayor contenido de proteínas en relación a su contenido graso. En la porción de carne magra, el contenido de agua y proteínas es bastante constante (71-75% de agua y 20-23% de proteínas). Asimismo, como todo alimento de origen animal, la carne de conejo posee proteínas de **alto valor biológico** (PAVB), proteínas compuestas por aminoácidos que nuestro cuerpo no puede fabricar, o no en cantidad suficiente y por ello, tienen que ser obtenidos a través de la alimentación.

Grasas: La carne de conejo es una de las carnes con menor contenido de grasa. En la misma forma, gran parte de la grasa se encuentra debajo de la piel, haciendo más fácil su remoción. El corte de carne más magro en la canal de conejo es el **lomo**, conteniendo en promedio solo 1,8% de lípidos en carne; mientras que el muslo es uno de los cortes con mayor contenido lipídico, promediando los 3,4%. Sin embargo, la grasa que posee la carne de conejo es en su mayoría **mono e insaturada**, el 60% de los ácidos grasos totales corresponden a ácidos grasos insaturados. Este tipo de ácidos grasos resultan beneficiosos al organismo ya que favorece la disminución del colesterol LDL, y consecuentemente, contribuiría a reducir el riesgo de arteriosclerosis y a la prevención de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

Valor energético: El valor energético de la carne de conejo es moderado-alto (150 Kcal/100g promedio).



Colesterol: El contenido de colesterol es medio a bajo, en función del corte considerado. De esta forma, cortes magros como el lomo contienen menor cantidad de colesterol (47 mg/100 g de colesterol) que el muslo (61 mg/100 g de colesterol), corte con mayor contenido graso.

Vitaminas: Las vitaminas del complejo B abundan en la carne de conejo. En promedio, el consumo de 100 g de carne de conejo aporta alrededor del 8% de los requerimientos diarios de riboflavina (vitamina B2), 12% de ácido pantoténico (vitamina B5), el 21% de piridoxina (vitamina B6), el 77% de niacina (vitamina B3) y tres veces las recomendaciones diarias (RDI) de vitamina B12. Este complejo de vitaminas colabora en la obtención de energía de los alimentos que se consumen, intervienen en la formación de glóbulos rojos, en la reparación y formación de las células, y en la producción de hormonas.

Minerales: Al igual que todas las carnes, la carne de conejo aporta **hierro** de muy buena absorción siendo su biodisponibilidad de 56-67%. Por el contrario, el hierro proveniente de alimentos de origen vegetal (hierro no-hemínico) presenta un porcentaje de absorción mucho menor (1-5% de biodisponibilidad). Sin embargo, el contenido de hierro en el conejo (1,3% y 1,1% para muslo y lomo respectivamente) es menor al de las carnes rojas y similar al de otras carnes blancas.

La carne de conejo aporta otros minerales importantes como **fósforo** (228 mg cada 100 g de carne, en promedio), y **magnesio**, vitales en todas las etapas de la vida. Asimismo, posee **bajo contenido de sodio** (43 mg cada 100 g de carne, en promedio), siendo recomendado para las personas que requieran de una dieta reducida en este mineral. Algunos conejos aportan **selenio**, un oligoelemento que interviene en la formación de antioxidantes, aunque los niveles de selenio varían de acuerdo a la suplementación de éste en la dieta, con valores de 9,3 hasta 15,0 µg/100 g en la alimentación adicionada con selenio.

CRITERIOS DE CALIDAD: ¿CÓMO

ELEGIR CARNE DE CONEJO?

La carne de conejo debe provenir de criaderos y establecimientos habilitados. Asimismo, si se obtuviese carne de conejo como un producto de la caza, su expendio al estado fresco sólo podría practicarse en períodos no comprendidos en la veda y siempre que se respeten las disposiciones de las leyes de caza y sus reglamentos (CAA; Cap.V; Art. 260). Es así, que de obtener carne de conejo como producto de la caza se deberá tener en cuenta que sólo podrán adquirirla durante las épocas permitidas y utilizarla previa inspección veterinaria oficial. La consulta de los períodos de veda se obtiene en las oficinas de fauna de cada provincia.

En lo que se refiere al color, la carne de conejo debe ser luminosa, tener un tono rosado homogéneo y no presentar tumoraciones, hematomas, hemorragias y manchas. La textura de la carne debe ser firme, de aspecto fresco, libre de pelos y no deberá tener olores fuertes.

Al presente, existen en el mercado diversos subproductos elaborados a base de carne de conejo. Es así que se puede encontrar hamburguesas de carne de conejo, albóndigas, conservas, milanesas, entre otras. Siempre verifique su fecha de vencimiento antes de la compra.



CONSERVACIÓN

De modo general, la carne de conejo puede almacenarse por un período de **6 a 8 días refrigerada**.

Sin embargo, los tiempos de conservación de la carne de conejo varían según el tiempo de envase que se haya utilizado. De esta forma, la carne de conejo envasada en atmósfera modificada puede conservarse hasta 15 días, manteniendo su color, los niveles de oxidación y niveles microbiológicos aceptables. Por otro lado, las carnes que fueron conservadas por radiación, prolongan la vida útil de la carne conservada ya que reduce la presencia de bacterias, mohos y levaduras, pudiendo perdurar hasta 21 días en condiciones refrigeradas.

Siempre verifique las condiciones y tiempos de almacenamiento que se describen en el envase del producto.

El almacenamiento congelado extiende aún más los tiempos de conservación de carne, pudiendo conservarse en el freezer por un período de 6 meses.

Si se compara con carne fresca, la carne congelada tiene menor capacidad de retención de agua y menor saturación del color, cualquiera que sea la longitud de almacenamiento; también aumenta la oxidación de lípidos y de proteínas.

El pH permanece estable hasta 3 meses, seguido por un aumento progresivo hasta 15 meses. No obstante, algunos estudios indicarían que las variaciones físico-químicas derivadas del congelamiento no afectarían significativamente los parámetros sensoriales de la carne cocinada, hasta los 12 meses de almacenamiento.



CORTES DE LA CARNE DE CONEJO: CARACTERÍSTICAS Y MÉTODOS DE COCCIÓN

En el mercado se pueden encontrar diferentes formas de comercializar la carne de conejo. Algunas de ellas son:

Conejo entero ó Conejo entero deshuesado

Características: La canal es el cuerpo del animal sacrificado, desangrado, sin piel, abierto a lo largo de la línea media (externo-abdominal), con cabeza, extremidades seccionadas a nivel del metatarso y metacarpo-, debe preservar el hígado y los riñones para tranquilidad del cliente y constancia de la sanidad del animal.

Métodos de cocción sugeridos: Admite varias formas de cocción, tanto en seco como en húmedo, desde conejo a la parrilla hasta guisos, cazuelas y paellas.

Lomo deshuesado ó con huesos

Características: El lomo de conejo tiene menor proporción de grasa que los cuartos traseros. Debido a esto puede resultar seca si no se utilizan métodos de cocción adecuados.

Métodos de cocción sugeridos: preferentemente húmedos, hervido, guisado, al papillote, etc.

Cuartos traseros deshuesado ó con huesos

Características: Corte tier-no, tiene un poco más de contenido graso. La grasa externa al músculo puede removerse fácilmente.

Métodos de cocción sugeridos: Admite varias formas de cocción, en medios húmedos y secos, y también se adapta a preparaciones rellenas.

Cuartos delanteros deshuesados ó con huesos

Características: menor contenido en carne y mayor contenido en grasa respecto al lomo y los muslos.

Métodos de cocción sugeridos: Guisado, horneado, braseado. Se puede realizar braseado al horno con papas como guarnición.

Hígado

Características: color rojo negruzco intenso, sin manchas. En los conejos comerciales, alcanza un peso promedio de entre 70-80g.

Métodos de cocción sugeridos: El hígado de conejo tiene un sabor muy fuerte por eso se recomienda cocinar a la plancha con especias que moderen su sabor. También puede hervirse y mezclarse con otros ingredientes para componer un relleno. La preparación más tradicional es en paté.

Riñones

Características: forma oval arriñonada, de color rojo-mar-rón, sin manchas y libres de grasa. En los conejos comerciales, alcanza un peso promedio de entre 17-20g el par.

Métodos de cocción sugeridos: salteados con cebolla y otros vegetales, guisados o hervido y procesado como parte de un relleno

Subproductos

- Hamburguesas (con o sin adición de sal y/o especias)
- Milanesas
- Albóndigas



RECETAS

- 54.** Salmón de río con tomate cebolla y pimiento
- 54.** Salmón de río especiado
- 55.** Trucha al Ajillo
- 55.** Pacú a la Miel
- 56.** Chupin de Merluza 
- 56.** Surubí con papas a la crema
- 57.** Caballa a la Plancha
- 57.** Atún al horno
- 58.** Bocaditos de Merluza



BROCHETA DE CONEJO



INGREDIENTES (10 BROCHETAS)

1 conejo de 1 kg	1 Kg
Panceta	c/n
Especias	c/n
Pimientos	c/n
Cebollas	c/n
Jugo de limón	c/n

ELABORACIÓN:

Trozar el conejo, cortar los pimientos, las cebollas y la panceta en proporciones similares. Condimentar el conejo y las verduras con pimienta y hierbas. Preparar en cada palillo un trozo de conejo, de panceta, de pimiento y de cebolla, repetir hasta completar el palillo. Pincelar las brochetas con jugo de limón. Cocinar en horno o parrilla.

ENSALADA COCIDA DE CONEJO



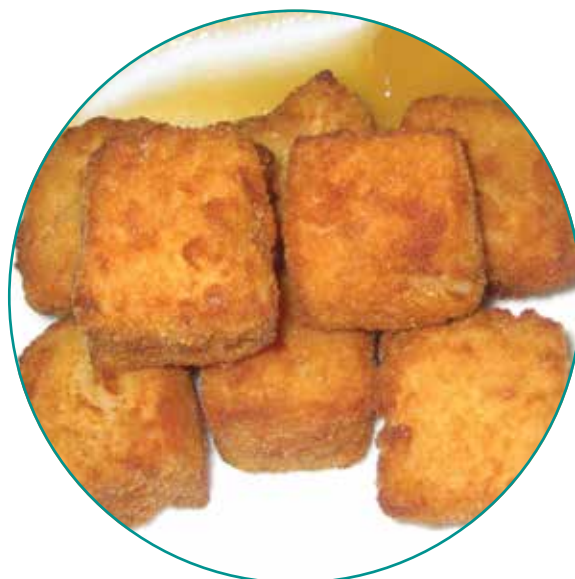
INGREDIENTES (5 PORCIONES)

Conejo	1kg
Pimiento rojo	1 unidad
Pimiento verde	1 unidad
Aceitunas descarozadas	c/n
Cebolla	1 unidad
Tomates	2 unidades
Vinagre de vino	c/n
Aceite de oliva	c/n

ELABORACIÓN:

Hervir el conejo y cortar en trocitos no demasiado pequeños. Cortar los vegetales. Cocinar en una sartén a fuego vivo los pimientos, la cebolla y los tomates, y agregar las aceitunas, sal, pimienta y vinagre. Dejar enfriar después de cocción. Disponer en fuente una capa de carne de conejo, una de vegetales y repetir; condimentar con aceite de oliva.

CROQUETAS DE CONEJO Y ARROZ



INGREDIENTES (8 PORCIONES)

Medio conejo	600g
Leche	1 taza grande
Agua	1 taza grande
Arroz basmati (crudo)	2 pocillos de café
Pan rallado	c/n
Queso rallado	2 cda.
Huevos	2 unidades
Harina	c/n
Perejil picado	1cdita.
Pimienta, salsa tabasco	c/n
Aceite para freir	c/n
Salsa de tomate	c/n
Semillas	(opcional)

ELABORACIÓN:

Colocar el arroz en la leche y agua, salar y cocinar lentamente hasta que todo el líquido se haya absorbido. Dejar enfriar. Despulpas la carne de conejo y picar. Mezclar la carne picada con el arroz, agregar sal, pimienta, 1 cdita de perejil picado, gotas de salsa Tabasco y 2 cucharadas de queso rallado. Mezclar bien y dividir en 30 porciones iguales. Humedecer las manos y formar las croquetas, pasar por harina y huevo batido, y luego por el pan rallado mezclado con las semillas. Freír en abundante aceite caliente. Cubrir con la salsa de tomate caliente y servir.



CONEJO A LA CACEROLA



INGREDIENTES (4 PORCIONES)

Conejo	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Puerro	2 unidades
Zanahorias	2 unidades
Pimienta/especias	c/n
Tomates peritas	3 unidades
Ramitas de tomillo	3 unidades
Caldo de verduras	c/n
Harina	c/n
Aceite de oliva	4 cdas.
Ajo	4 dientes
Vino blanco seco	2 vasos

ELABORACIÓN:

Cortar el conejo en presas pequeñas. Lavar y secar cada presa. Condimentar y pasar por harina. Luego, cortar la cebolla, los dientes de ajo y los puerros. Cortar las zanahorias en rodajas y picar los tomates desechando las semillas. A continuación, colocar en una cacerola con aceite, el ajo machacado, cebollas, ajo y puerros hasta que queden transparentes. Incorporar las zanahorias y cocinar unos minutos. Agregar el vino blanco y dejar evaporar. Incorporar el tomate y el tomillo. Cocinar por una hora y veinte minutos con fuego suave. Condimentar y dejar cocinando 10 minutos más. Si es necesario incorporar un poco más de caldo. Servir el conejo a la cacerola caliente y en lo posible en cazuelas.

MUSLITOS PAPILLOTE



INGREDIENTES (4 PORCIONES)

Muslos grandes de conejo	4 unidades
Hiervas aromáticas picadas	2cdas.
Diente de ajo	2 unidades
Fetas de panceta	8 fetas
Aceite	c/n
Jugo de medio limón	c/n
Pimienta/especias	c/n

ELABORACIÓN:

Picar el ajo y mezclar con las otras hiervas. Untar los muslos con aceite, rociar con el jugo de limón y pasar por el ajo y hierbas picadas. Preparar 4 pedazos grandes de papel de aluminio, untar con aceite y colocar un muslo en cada uno. Condimentar y cubrir con dos fetas de pancetas; agregar un chorrito de aceite y cerrar bien dejando un poco de espacio entre la carne y el cierre en la parte superior. Colocar en fuente enmantecada y hornear durante 50-60 minutos a horno fuerte (200°C).

MANITOS PICANTES



INGREDIENTES (2 PORCIONES)

Cuartos anteriores conejo	2 unidades
Manteca	30 g
Harina	1 cda.
Hongos secos	20 g
Vino blanco	½ vaso
Alcaparras	1 cda.
Anchoas	2 unidades
Caldo	c/n
Laurel, salvia, romero	c/n

ELABORACIÓN:

Colocar la manteca en una cacerola y agregar el laurel, el romero y la salvia. Dorar los cuartos anteriores de conejo en la manteca especiada, salar. Rehidratar los hongos secos con agua tibia durante 20 minutos. Espolvorear la carne con harina, agregar los hongos escurridos y picados, y el vino. Tapar la cacerola y cocinar a fuego bajo por ½ hora, agregar caldo durante la cocción si fuese necesario. Recuperar el fondo de cocción, colar y agregar las alcaparras y las anchoas picadas. Mezclar la salsa y cubrir la carne dispuesta en la fuente de presentación.



NIÑOS ENVUELTOS DE CONEJO (CON RELLENO DE RIÑÓN)



INGREDIENTES (4 PORCIONES)

Filetes de conejo	4 lomos deshue- sados, de 80g c/u
Riñones	8 unidades
Jugo de limón	2 cdas.
Cebolla	1 unidad grande
Salvia o albahaca	9 hojas
Ajo	1 diente
Pimiento rojo	½ unidad
Manteca, pimienta	c/n
Espinaca tierna	c/n

ELABORACIÓN:

Disponer los 4 filetes de conejo y cubrir con una marinada hecha de 2 cucharadas de jugo de limón, 4 hojas de salvia o albahaca picada, pimienta, ½ pimiento rojo picado y el jugo del diente de ajo. Dejar reposar en lugar fresco. Lavar los riñones con agua fría y vinagre, sacar toda la grasa exterior. Dorar la cebolla picada en una sartén y agregar los riñones. Cubrir la sartén y dejar cocinar a fuego lento. Una vez cocidos, picar bien.

Disponer sobre cada filete algunas hojas de espinaca tierna y una cucharada del relleno de riñón, enrollar los lomos y atar. Cocinar al vapor 3 ó 4 minutos. Comer caliente cubierto con salsa a elección o dejar enfriar en la heladera y cortar en fetas.

RATATOUILLE CON RIÑONES DE CONEJO



INGREDIENTES (4 PORCIONES)

Berenjenas	2 unidades
Calabacines	2 unidades
Riñones de conejo	1 unidad
Tomate	1 unidad grande
Ajo	1 diente
Cebolla	1 unidad
Pimiento verde	1 unidad
Aceite de oliva, pimienta	c/n

ELABORACIÓN:

Lavar y cortar los riñones en finas rodajas. Saltear en aceite de oliva con el diente de ajo y apartar. Lavar y cortar en finas rodajas las berenjenas, los calabacines, la cebolla, el tomate y los pimientos. Colocar todo en una fuente pirex engrasada con aceite de oliva, a modo de capas, salpimentar y añadir un poco de orégano. Cocinar en horno moderado-fuerte (180°C) durante 30 minutos.

HÍGADOS EN SALSA DE HONGOS



INGREDIENTES (2 PORCIONES)

Hígados de conejo	8 unidades
Hongos frescos	200 g
Ajo	1 diente
Pimienta	c/n
Perejil picado	c/n
Caldo	c/n
Vino blanco seco	½ vaso

ELABORACIÓN:

Cortar en rodajas finas los hongos y los hígados. Dorar el ajo en una sartén con un poco de aceite, unir los hongos, salar y dejar cocinar por 25 minutos bañando con un poco de caldo y vino. Agregar los hígados y el perejil picado y luego de 7-10 minutos, sacar del fuego. Acompañar con puré.



CANELONES DE CARNE E HÍGADO DE CONEJO



INGREDIENTES (5 PORCIONES)

Panqueques o masa seca para canelones	12 unidades
Carne picada de conejo (o cortada a cuchillo)	750 g
Hígados de conejo	4 unidades
Jamón crudo	150 g
Salsa de tomate	3 cdas.
Pimienta negra /especias	c/n
Queso rallado	c/n
Manteca	c/n
<u>Salsa Bechamel</u>	
Leche	500cc
Harina	50 g
Manteca	50 g

ELABORACIÓN:

Cocinar la pasta o preparar los panqueques. Lavar muy bien los hígados con agua fría y un chorro de vinagre; colocar en licuadora con un chorro de agua y procesar. En una sartén honda derretir 1 cucharada de manteca y dorar la carne picada de conejo. Echar el jamón picado y dejar un par de minutos antes de añadir el licuado de hígado. Incorporar la salsa de tomate y un poquito de pimienta negra molida. Dejar cocinar unos 10 minutos más y reservar. Armar los canelones y disponer en una fuente de horno previamente enmantecada. Cubrir con la salsa bechamel y el queso rallado. Gratinar unos minutos hasta que se dore la superficie.

Para la salsa bechamel: Derretir la manteca junto con la harina. A esta preparación agregar la leche lentamente mientras se disuelve la manteca y la harina.

