



Conejo al curry fue la receta mejor valorada por el chef Pepe Rodríguez

- Un total de 25 blogueros divididos en 5 equipos de trabajo elaboraron recetas con carne de conejo granja siendo cada una de ellas con una modalidad de cocinado diferente
- Pepe Rodríguez además de elaborar una receta tradicional en su familia, conejo con tallarines aconsejó a los blogueros durante los 45 minutos que tuvieron para las elaboraciones.
- El chef reconoció que le habían puesto muy difícil la decisión debido al excelente nivel de los platos.

Madrid a 25 de septiembre de 2014. Ayer por segundo año consecutivo Intercun, Organización Interprofesional de la Carne de Conejo de Granja celebró el II Encuentro Gastronómico de la Carne de Conejo de Granja, en la Escuela de Cocina Cayena, con la asistencia de 25 blogueros gastronómicos, medios de comunicación e invitados. Pepe Rodríguez, que repite su colaboración fue el encargado de valorar y elegir la mejor elaboración de carne de conejo de la velada que finalmente fue Conejo al Curry, entre otros motivos por la presentación y por la rapidez con la que el equipo elaboró la receta.

Los blogueros divididos en cinco equipos de trabajo elaboraron una receta por equipo siguiendo las directrices que Pepe Rodríguez les marco. De tal manera que el primer equipo tuvo que preparar una receta de conejo frito, el segundo una receta de conejo guisado de forma tradicional, el tercero al horno, el cuarto a la plancha y el quinto equipo tuvo que elaborar un guiso innovador. Además del ingrediente principal los blogueros pudieron seleccionar de los alimentos con los que realizar sus elaboraciones dentro de los que tenían a su disposición.

Tras la cata que Pepe Rodríguez realizó a todas las elaboraciones para elegir al ganador, el chef, quiso destacar el excelente nivel de las



elaboraciones y la versatilidad gastronómica de la carne de conejo demostrada por cada uno de los equipos.

Además, Pepe Rodríguez preparó una receta tradicional aprendida de su madre, Conejo con Tallarines que se pudo degustar junto con el resto de elaboraciones en un cóctel posterior.

Durante la celebración del acto, Pepe Rodríguez destacó la versatilidad gastronómica de la carne de conejo, ya que ofrece una amplia variedad de formas de preparación y cocinado además, de ser una carne que admite todo tipo de especias y hierbas aromáticas.

Asimismo la carne de conejo cuenta con unas propiedades nutricionales beneficiosas y muy adecuadas para toda la población destacando su aporte de vitaminas del grupo B (B₃, B₆ y B₁₂), el aporte de minerales como el selenio y el fósforo, y su baja cantidad en sodio y grasa.

Al finalizar el encuentro, Pepe Rodríguez animó a los presentes a que incluyeran recetas con carne de conejo de granja dentro de su alimentación habitual.

Una receta completa y fácil de elaborar con carne de conejo de granja

Espalditas de conejo en papillote con verduras

INGREDIENTES

8 espalditas de conejos grandes, 1 zanahoria, 2 pencas de apio, 1 calabacín, 2 cebolletas grandes, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 3 dientes de ajo, 1 guindilla, 4 ramitas de romero y sal.

ELABORACIÓN

1. Pelar las hortalizas y cortarlas en juliana fina. Pelar los dientes de ajo y laminar junto con la guindilla.
2. Cortar 4 trozos de papel de aluminio o papel de horno del mismo tamaño y disponer en su interior un montoncito de hortalizas variadas cortadas. Seguidamente, colocar un par de espalditas salpimentadas encima de las hortalizas, unas láminas de





ajo, una punta de romero fresco y unos aros de guindilla. Regar el conjunto con una cucharada de aceite.

3. Cerrar el paquete y repetir la operación en los otros tres trozos de papel de aluminio o de horno.

4. Hornear durante 40-45 minutos con el horno precalentado a 200° C. A continuación, retirar el envoltorio y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Cortar las verduras en trozos similares para que se cocinen de forma homogénea y no quede ninguna parte cruda. La técnica del papillote no sólo es muy saludable, sino que además es sencilla, muy limpia y práctica.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Con la técnica del papillote los ingredientes se cuecen en su propio jugo. La carne de conejo queda tierna y jugosa. Es ideal para las dietas hipocalóricas ya que la incorporación de grasa es mínima. El conejo destaca por ser una de las carnes con menor contenido en ácidos grasos saturados.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 230 kcal

Proteínas: 19 g

Hidratos de carbono: 4,5 g

Grasa: 15 g

Conoce todas las novedades y Síguenos en: www.intercun.org



Para más información:

Nieves Herranz García: nieves.herranz-garcia@sprim.com

Laura Sanz Muñoz: laura.sanz@sprim.com

Tel: 91 577 90 65