

EL CONEJO EN LA GASTRONOMIA MEXICANA

La correcta alimentación es básica para obtener una buena salud. Los nutrientes que ingerimos precisan tener una calidad adecuada y un buen equilibrio nutritivo. Con estas palabras se inicia un curioso recetario mexicano, en el cual se anima a la población a ingerir dietas alternativas a las «tortillas de maíz», pues el cuerpo precisa ingresar proteínas de calidad y alto valor nutritivo, necesarias para todas las fases de la vida.

En un plano puramente didáctico se señala la necesidad de alimentar correctamente a la población si deseamos mejorar el nivel de vida, pues la nutrición sana es la principal premisa de la buena salud recomendando: «vigile su peso, reduzca el consumo de grasas, consuma productos con bajo contenido en colesterol, reduzca el consumo de sal y consuma poco azúcar».

RECETAS DE CONEJO MEXICANAS

El exotismo de una cocina de nueva aportación, con materias primas quizás a veces poco accesibles en Europa, nos ofrecen una variopinta capacidad para ampliar nuestro recetario tradicional a nuevos sabores e ideas sugerentes para los buenos «gourmets». Cada receta viene referenciada con una zona geográfica, lo cual incrementa el interés de esta modesta aportación hacia otra forma de cocinar o saborear el conejo. Tomen pues buena nota.

AGUASCALIENTES

CONEJO EMPANIZADO

Ingredientes: un conejo de 1'5 Kg, 2 huevos, 50 g de pan rayado, 1 diente de ajo, aceite y sal al gusto.

Salsa: 50 g. de chile mirasol, 50 g de chile ancho pacera, 100 g de tomate verde, 3 dientes de ajo, una rama de cilantro y una tacita de vinagre.

Forma de preparación del conejo:

Se lavará bien la carne hasta quedar bien limpia, enseguida se parte la canal en doce trozos de regular tamaño. En un recipiente con bastante agua se pone a cocer, agregándosele ajo y sal al gusto y se mantiene en el fuego hasta que la carne está suave.

Ya cocida la carne se envuelve en un lienzo secador, dejándosele reposar 5 minutos. A continua-

ción se envuelven en huevo batido, se empanizan y se frien con suficiente aceite bien caliente, sirviéndose con la siguiente salsa:

Modo de preparar la salsa:

Los chiles se asan y de desvenan, el tomate se cuece y enseguida se muele bien con los chiles, los tres dientes de ajo y el cilantro, mezclándose con vinagre y luego se frie.

Cómo se sirve:

En un plato se colocan dos trocitos de carne empanizada, bañándose con salsa, dos hojas de lechuga, un rabanito desflorado, rabanadas de zanahoria, jitomate y cebollas.

COAHUILA

ASADO DE CONEJO

Ingredientes: un conejo de kilo y cuarto, una cebolla grande, 4 cucharadas de vinagre, una cucharada de sal, 4 tomates rojos medianos, una rebanada de pan, 4 clavos de comer, 4 pimentas de chile cascabel, orégano y perejil al gusto.

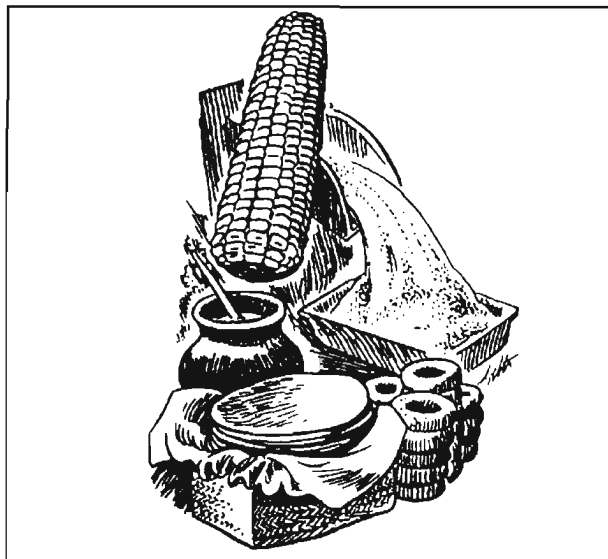
Como se prepara y sirve:

El conejo se corta en raciones, se frie, agregando media cebolla rebanada, cuando está bien frito se agrega un litro de agua, el vinagre y una cucharadita de sal, dejándolo hervir hasta que la carne esté bien blanda, se separa la grasa de la carne y el caldo.

En la grasa se frie nuevamente media cebolla y se agrega el perejil picado, los tomates asados, la rebanada de pan dorada con manteca; los clavos, la



pimienta, orégano, el caldillo, la carne y se sala al gusto. Se deja cocer más o menos media hora o hasta que haya espesado. Se sirve con rajas de chile morrón y aguacate.



CHIAPAS

CONEJO EN SU JUGO

Ingredientes: un conejo de kilo y medio, dos tazas de vinagre, 3 tazas y media de agua, tres cuartos de taza de azúcar, una cebolla y media, 3 cucharaditas de sal, hierbas de olor (laurel, tomillo, orégano), 3 cucharadas de grasa, 3 cucharadas de harina, pimienta al gusto y sal.

Como se prepara y sirve:

Se trocea el conejo, se lava bien y se pone en un recipiente con el vinagre, agua, azúcar, cebolla, sal, pimienta y las hierbas de olor al gusto.

Se refrigera de 36 a 48 horas; se saca esta mezcla, se escurre y después en la grasa bien caliente se dora el conejo, agregándole una taza de la mezcla en donde se remojó. Se pone a cocer en una olla a presión durante 15 minutos o hasta que se cueza la carne; se le agrega la harina y el jugo (caldo) y se deja hervir tres minutos más para que espese un poquito.

CHIHUAHUA

CONEJO EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes: un conejo de kilo y medio, una lata de granos de elote o tres elotes frescos, 250 g de chile californiano, 4 tomates (jicomates), media cebolla, 3 dientes de ajo, 5 hojas de laurel y sal.

Como se prepara y sirve:

El conejo se corta en trozos y se hierve con sal y cebolla, se dora el chile, se le quita la cáscara y

semillas y se corta en rajas. La cebolla se rebana en trozos grandes, se licúan los tomates con el ajo, luego se dora la cebolla, se le agrega el tomate, el elote, el laurel, las rajas y la sal.

Se pone a hervir con una taza de agua por diez minutos. Cuando está hirviendo, se le agregan los trozos de carne y se deja hervir por otros 5 minutos.

DISTRITO FEDERAL

ESTOFADO DE CONEJO

Ingredientes: un conejo de kilo y medio, medio litro de agua, media cabeza de ajo, un vaso de vino blanco, 10 pimientas enteras, una lechuga, orégano, tomillo, laurel y sal al gusto.

Como se prepara y sirve:

Se parte el conejo y se lava muy bien, luego se fríe con los ajos limpios en una olla (de preferencia que sea de barro)

Cuando está empezando a dorarse, se le agrega agua, se deja sazonar con los condimentos citados y sal al gusto. Se procura que el agua que se añadió, quede a la mitad.

Cuando está cocida la carne, se apaga la lumbre, se le agrega el vino blanco, se tapa y se deja reposar durante 5 minutos aproximadamente. Se sirve con lechuga picada o puré de papa, al gusto.

GUERRERO

CONEJO ELOPOZOLE

Ingredientes: un conejo de kilo y medio, 8 elotes, 4 calabacitas, 100 g de chile guajillo, 10 tomates de



cáscara, 1 ramita de epazote, 2 limines, una cebolla y sal al gusto.

Cómo se prepara y sirve:

Se desgranar seis elotes y dos se cortan en trocitos y de cuecen. Posteriormente se agregan las calabacitas picadas, el chile molido y la carne ya cocida. Se le pone al caldo de carne de puerco, sal y la ramita de epazote.

Se sirve con limón y cebolla picada.

HIDALGO

CROQUETAS DE CONEJO CON JAMON

Ingredientes: un conejo de un kilo, 75 g de crema, 150 g de aceite, 250 g de jamón, una cebolla chica, 1 diente de ajo, una hojita de laurel, 100 g de pan molido, 2 huevos enteros, pimienta y sal.

Cómo se prepara y sirve:

Se cuece el conejo en agua con sal y laurel; cuando está cocido se deshuesa y deshebra. Se mezcla la carne con la crema, jamón y cebolla finamente picados, pimienta molida y sal.

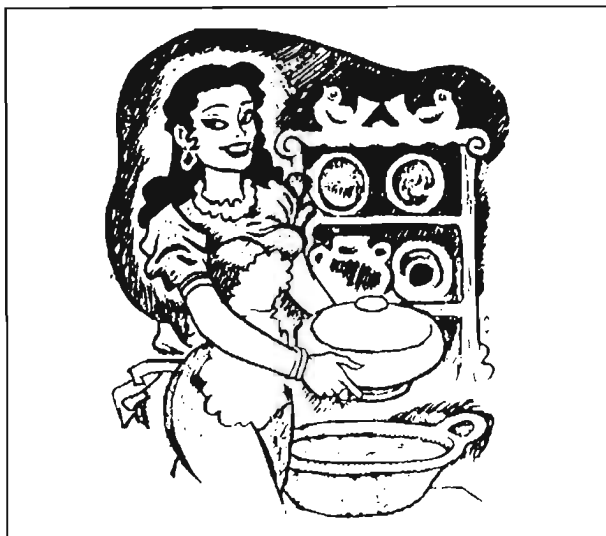
Se forman las croquetas, se pasan por el huevo entero y batido y por el pan molido, se frien en el aceite caliente y se retiran del fuego, cuando quedan doradas.

Se sirven acompañadas con ensalada al gusto.

JALISCO

CONEJO EN SALSA DE NUEZ

Ingredientes (para 10 personas): un conejo de 2 kilos, 150 g de nuez, 250 g de crema de leche, 25 g de manteca, 2 dientes de ajo, un chipotle curado, una cebolla con rabo, una cucharada de azúcar, caldo de conejo, pimienta y sal.



Cómo se prepara y sirve:

El conejo es limpiado y cortado en raciones, se pone a cocer en suficiente agua, con una cucharada de sal, cebolla y ajo, dejando la olla destapada hasta que esté suave la carne.

La nuez se muele con la crema, el chipotle curado y un poco del caldo en que se coció el conejo. La manteca se funde en una cacerola, se le agrega la pasta de nuez y caldo necesario para que la salsa quede de buen espesor, se sazona con sal, pimienta y azúcar al gusto y se deja hervir 5 minutos más y se sirve en una fuente.

IMICHOACAN

CONEJO AL HORNO

Ingredientes (para 15 personas): 4 Kg de carne de conejo, 6 hojas de laurel, 2 ramas de tomillo, una ramita de mejorana, 2 cabezas de ajo grandes, 2 cebollas chicas, sal al gusto.

Para la salsa: 250 g de chile pasilla, 5 pimentones, 2 clavos de olor, 3 pimientas, 500 g de papas, 500 g de calabacitas, 250 g de zanahorias, 250 g de manteca, orégano al gusto.

Cómo se prepara y sirve:

Se lava bien la carne y se pone a sancochar en un recipiente con agua, después se tira el agua y se pone limpia para dejarse cocer. Se agrega el laurel, el tomillo, la mejorana, ajo, cebolla y sal. Ya que esta cocida la carne en el mismo caldo, se ponen a remojar los chiles pasilla desvenados. Después se muelen con la pimienta, clavo, orégano, pimentón y sal. Se engrasa con la manteca pieza por pieza y se enchila cada una de ellas, se ponen en un recipiente y se le agregan las papas, calabacitas y zanahorias, previamente cocidas y picadas. Se meten al horno a 300° C durante 15 ó 20 minutos. Se sirve en caliente.