

TAPAS ORIGINALES DE CARNE DE CONEJO PARA ESTE VERANO

CARDIO TAPA

Jamoncito de carne de conejo al horno, macerado en vino, con frutos rojos y polvo de nueces

Diseño nutricional: Una tapa cargada de grasas saludables aportadas por las nueces, y dos potentes antioxidantes representados en el vino tinto y los frutos rojos: tres cualidades que favorecerán la salud de nuestro sistema cardiovascular.



Elaboración

Dorar los jamoncitos en una sartén con el aceite de uva. En la misma sartén saltear la cebolla con la zanahoria. Añadir el vino, reducir hasta que pierda el alcohol y poner los frutos rojos. Dejar enfriar y macerar los jamoncitos en el vino y la verdura al menos una noche. Sacar los jamoncitos de la mezcla, colar y reducir hasta la mitad. Pintar los jamoncitos y hacerlos al horno 10m. Acompañar con unos frutos rojos en crudo y espolvorear con nueces ralladas por encima.

Ingredientes para 4 pax

4 jamoncitos de carne de conejo Hermi
2 cucharadas de aceite de uva
1 zanahoria
1 cebolla
100g de frutos rojos: grosellas, frambuesas y moras, 4 nueces
1 ramita de tomillo, limón y sal

TAPA DETOX

Medallón de carne conejo a la parrilla, en caldo corto de cúrcuma y alcachofas al té verde

Diseño nutricional: Hemos incluido en esta tapa tres alimentos cuya evidencia científica nos indica su eficacia para ayudar a varios de nuestros órganos a realizar sus procesos detox. Destinando la alcachofa como apoyo al hígado, el té verde para combatir la retención de líquidos a través de su estímulo renal, y la cúrcuma por sus propiedades antiinflamatorias y hepatoprotectoras.



Elaboración

Cortar en juliana la cebolla, el apio, y en rodajas la cúrcuma. Cubrir con agua y cocer 4m. Retirar del fuego e infusionar 10m. Rectificar de sal y ligar con la fécula de patata. Limpiar las alcachofas e introducirlas en agua con perejil para que no se oxiden. Envasar al vacío con un chorro de infusión de té verde, sal y pimienta. Cocer a 95 grados 5m, sacar y enfriar en hielo. Pasar los medallones por la parrilla y las alcachofas para que adquieran un toque ahumado. Montar con el caldo corto.

Ingredientes para 4 pax

4 medallones de carne de conejo Hermi
Raíz de cúrcuma
1 cebolla, 1 rama de apio
4 alcachofas
Infusión de té verde
Fécula de patata
Hojas de perejil, sal

TAPA RELAX

Tataki de lomo de carne de conejo, sobre humus, dátiles y pipas de girasol

Diseño nutricional: Una tapa con elevados niveles de magnesio aportados por los garbanzos del humus, los dátiles y las pipas de girasol. El magnesio es un mineral cuya función principal es reducir los niveles de tensión en el sistema nervioso y muscular.

Ingredientes para 4 pax

4 lomos de carne de conejo Hermi
Salsa de soja, jengibre, aceite de sésamo
100g de garbanzos cocidos
10g de pasta tahini (de sésamo)
2 cucharadas de AOVE
Zumo de 1 lima
Hojas de cilantro
Dátiles, pipas de girasol, sal



Elaboración

Realizar un humus con los garbanzos, la pasta tahini, el AOVE, el zumo de lima y las hojas de cilantro. Marcar los lomos de carne de conejo con el aceite de sésamo, dejándolos rojos por el centro y macerar en la salsa de soja y el jengibre, al menos dos horas. Poner una buena cucharada de humus, encima los dátiles cortados en dados pequeños, las pipas de girasol y el conejo cortado en medallones.

TAPA FIBRA

Estofado de carne de conejo, crema de alubias, chufas fritas y caviar de coco

Diseño nutricional: Con alto contenido en fibra alimentaria aportada por las alubias, las chufas y el caviar de coco, favoreciendo el tránsito intestinal, la reducción de niveles de colesterol malo (LDL) y la estabilización de los niveles de azúcar en sangre.

Ingredientes para 4 pax

200g de estofado de carne de conejo Hermi
200g de alubias blancas cocidas, AOVE
200g de leche de coco
1g de agar
40 de chufas
Pimienta negra, sal



Elaboración

Saltear la carne de conejo hasta que esté dorada y cocinada.
Realizar una crema en la Thermomix con las alubias, la mitad de la leche de coco y pimienta negra. Emulsionar con el AOVE como si fuera una mayonesa y rectificar de sal.
Mezclar 1g de agar con la leche de coco y sal. Calentar hasta 80g sin dejar de remover. Introducir en una jeringuilla y dejar gotear en aceite, se irán formando pequeñas bolitas. Sacar y lavar en agua.
Freír la chufas en aceite bien caliente y eliminar el exceso de aceite, dejándolas reposar en papel de cocina.
Montar el plato con todos los ingredientes.

FOTOS EN ALTA RESOLUCION EN LAS PÁGINAS SIGUIENTES





