

COCINA DE SOTOBOSQUE con Miguel Carretero

CONEJO DE MONTE CON PATATAS Y SETAS AL ESTILO DEL PASTOR



CAZA Y
PESCA

TV

f @ cazaypesca tv

Ingredientes:

- 2 conejo de monte
- 1 cabeza de ajos quemada
- 1 cebolla
- ½ pimiento rojo
- 300 g de setas de cardo
- 4 l caldo de ave
- 300 ml de vino tinto reserva
- 150 ml de vino de Oporto
- 600 g de patata monalisa
- 4 c/s de pasta de ñoras
- 1 hoja de laurel
- 2 ramas de tomillo
- 1 rama de romero
- 2 clavos de olor
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Info conejo:

- Especie muy distribuida en la península ibérica, el resto de Europa, Australia y en muchas zonas de América
- Carne muy nutritiva, baja en grasas y colesterol
- 135 kilocalorías por cada 100 gramos

Elaboración:

- 1.- En una olla ancha rehogamos la cebolla y el pimiento rojo troceados en brunoise. Añadir las hierbas aromáticas y las especias.
- 2.- Marcamos en otro recipiente el conejo previamente troceado y salpimentado reservando el corazón, el hígado y los riñones.
- 3.- Juntar el conejo con las verduras pochadas.
- 4.- Se añaden los vinos, evaporamos el alcohol y reducimos a seco. Añadimos el caldo de ave, la pasta de ñora y cocinamos 30 minutos.
- 5.- Por otro lado, trituramos la cabeza de ajos con un poco de caldo y las vísceras previamente salteadas. Se cuele y lo añadimos al guiso.
- 6.- Echar las patatas peladas y chascadas así como las setas troceadas. Cocinar unos 40 minutos a fuego suave.
- 7.- Ponemos a punto de sal y servimos.

**Y MUCHAS MÁS RECETAS
EN EXCLUSIVA
EN EL VOD DE
CANAL CAZA Y PESCA**

ABÓNATE Y DISFRUTA CON NOSOTROS

PERDIZ EN ESCABECHE TRADICIONAL



f @ cazaypesca tv

Ingredientes:

- 4 perdices
- 600 ml de aceite de oliva 0.4º
- 750 ml de caldo de ave
- 300 g de zanahoria
- 250 g cebolla
- 100 g de ajo
- 1 rama de romero
- 3 ramas de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 8 granos de pimienta negra
- 2 clavos
- 150 ml de vinagre de Jerez
- Sal

Info perdiz:

- Perdiz roja: reina de la caza menor, especie autóctona española
- Muy abundante, su caza es todo un arte (septiembre a febrero)
- Carne baja en grasas, 100 calorías/100 gramos

Elaboración:

- 1.- Salpimentamos, marcamos las perdices por todos los lados y retiramos.
- 2.- Cortamos la cebolla y la zanahoria en mirepoix, y chafamos los dientes de ajo.
- 3.- Echamos la verdura en una cazuela, cubrimos con aceite y añadimos las hierbas y especias. Pochamos a fuego bajo 30 minutos.
- 4.- Añadimos las perdices, junto con el caldo de ave. Cocinamos durante 4 horas –sin son de campo y 2 si son de granja- a fuego muy bajo, y tapado. Unos minutos antes de finalizar, añadir el vinagre.
- 5.- Rectificamos de sal y servimos

**Y MUCHAS MÁS RECETAS
EN EXCLUSIVA
EN EL VOD DE
CANAL CAZA Y PESCA**

ABÓNATE Y DISFRUTA CON NOSOTROS

ROASTBEEF DE JABALÍ A LA PIMIENTA VERDE



Ingredientes:

- 2 lomos de jabalí pequeño limpio
- c/s mostaza antigua
- 150 g pipas de calabaza
- 5 g pimienta Sechuán
- 5 g pimienta Jamaica
- 5 g pimienta negra
- 10 g pimienta verde
- 300 g nata 33% MG
- 15 g jugo de carne
- 90 g chalota
- 10 g mantequilla
- 50 ml vino blanco chardonnay
- Hojas de mizuna
- Aceite de oliva
- Sal

Info jabalí:

- Primo salvaje cerdo doméstico, rey de la caza mayor
- Muy abundante en península ibérica, sobre todo zona centro
- Carne roja de bajo contenido grasa y colesterol, rica en minerales sodio, potasio y magnesio y vitaminas grupo B

Elaboración:

- 1.- Echar sal al lomo y untarlo con la mostaza.
- 2.- Mezclamos las pimientas de Sechuán, Jamaica y negra y las pipas machacadas. Pasamos el lomo por esta mezcla.
- 3.- Bridar el lomo y marcarlo con un poco de aceite por todos sus lados en sartén bien caliente.
- 4.- Horneamos a 200°C, durante 7 minutos aproximadamente, hasta que el corazón del producto esté a 45°C. Dejamos reposar 20 minutos.
- 5.- Para la salsa verde, ponemos en un cacillo mantequilla y la derretimos, añadimos la chalota picada en brunoise y la pochamos hasta que dore. Añadimos el vino blanco y la pimienta verde previamente hidratada en agua y evaporamos hasta dejar en seco.
- 6.- Añadimos la nata y el jugo de carne y volvemos a llevar a hervor, reducimos hasta el punto deseado. Ponemos a punto de sal.
- 7.- Cortamos el lomo y lo servimos con la salsa.

**Y MUCHAS MÁS RECETAS
EN EXCLUSIVA
EN EL VOD DE
CANAL CAZA Y PESCA**

ABÓNATE Y DISFRUTA CON NOSOTROS

CARPACCIO DE CIERVO AL CURRY VADOUVAN CON SALSA GRIBICHE Y ANCHOA

Ingredientes:

- 1 lomo de cervatillo limpio
- 100 g de curry Vadouvan
- 1 huevo cocido
- 125 g aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 c.s. mostaza
- 30 g pepinillos picados
- 30 g alcaparras picadas
- 1 c.s. estragón fresco picado
- 1 c.s. perifollo fresco picado
- 10 ml vino manzanilla pasada
- 10 ml vinagre de Jerez
- 3 anchoas de Santoña

Info ciervo:

- El venado o ciervo es una de las especies más representativas de la montería española
- Carne roja, muy nutritiva y saludable. Alta hierro, proteínas y baja en grasas

Elaboración:

- 1.- Salpimentamos el lomo y lo rebozamos con la mezcla de especias del curry Vadouvan.
- 2.- Marcamos el lomo en sartén a fuego medio hasta dorar por todas las partes y volvemos a rebozar de nuevo con el curry.
- 3.- Rular con ayuda de un film y poner a congelar durante una noche.
- 4.- Para la salsa: tamizar la yema de huevo cocido sobre un bol y añadir la mostaza. Ir emulsionando con aceite como si fuera una mahonesa. Incorporamos uno a uno, los siguientes ingredientes: alcaparras, pepinillos picados, vinagre, vino manzanilla, perifollo, estragón y la clara de huevo cocido picada. Mezclar bien y poner a punto de sal.
- 5.- Cortamos el lomo, que habremos sacado media hora antes, con cortafiambres o cuchillo en rodajas de un grosor de 2 mm aprox y ponemos en el plato.
- 6.- Aliñamos con la salsa gribiche y decoramos con las anchoas.

**Y MUCHAS MÁS RECETAS
EN EXCLUSIVA
EN EL VOD DE
CANAL CAZA Y PESCA**

ABÓNATE Y DISFRUTA CON NOSOTROS