

Conejo en Salmorejo y Papas Arrugadas: el sabor que nació del terruño

En Canarias, hay platos que no se olvidan: se veneran.

El conejo en salmorejo con papas arrugadas pertenece a ese linaje de recetas que no solo alimentan, sino que **hablan por nosotros cuando estamos lejos**. Es un plato que representa, que cuenta de qué está hecha esta tierra: de fuego, de viento marino, de paciencia y de ingenio.

Durante décadas, fue embajador de la cocina canaria más allá de nuestras fronteras –servido en embajadas, restaurantes peninsulares, ferias y mesas donde el acento isleño se hacía sabor–. Sin embargo, un plato no puede vivir solo de historia. La identidad gastronómica no se conserva en los museos, sino en los paladares.



Hoy, cuando la globalización amenaza con uniformar los sabores, el **conejo en salmorejo** sigue siendo una declaración: un recordatorio de que nuestra gastronomía tiene pasado, sí, pero sobre todo, tiene futuro. Y ese futuro dependerá de quienes aún lo cocinan, de quienes lo enseñan, lo reinventan y lo defienden como lo que es: una bandera servida en un plato.

El adobo que contaba historias

Si el alma de un plato puede medirse en aroma, el del **conejo en salmorejo** huele a herencia. Su origen se remonta a tiempos en que los conquistadores trajeron sus modos de adobar la carne, herederos del *moretum* romano y de los majados castellanos y aragoneses. En [Aragón](#), el llamado “conejo al salmorejo” llevaba cebolla, vino y un reposo más amable: un guiso de interior, templado y húmedo, nacido para suavizar los fríos de la península.

Pero al llegar a Canarias, aquel adobo se transformó. Aquí, bajo el sol y el aire salino, el mismo concepto se volvió volcán. La cebolla desapareció –el clima no la necesitaba– y entraron en juego los ingredientes que definen el territorio: **ajo, pimienta palmera o picona, comino, pimentón de La Vera, orégano, sal gorda, vinagre y vino blanco**. De esa alquimia nació un salmorejo vibrante, rojizo y perfumado, que más que marinar, despertaba la carne.



Salmorejo canario

Era un adobo que no se medía en cucharadas, sino en memoria. Cada casa tenía su propio pulso: unas familias añadían tomillo o laurel; otras, un toque de mojo viejo que dormía en frascos oscuros en lo alto de una alacena. El majado se hacía en mortero de piedra, con la mano firme y el oído atento al sonido del golpe sobre el ajo. Cuando el aroma llenaba la cocina, se sabía que estaba listo.

Ese salmorejo canario, más seco, más fogoso y más vivo que su par continental, fue durante siglos la **firma gustativa del archipiélago**. Era la manera isleña de preservar la carne y, al mismo tiempo, de darle carácter. Donde el adobo peninsular buscaba ternura, el canario buscaba identidad. Allí donde el vino era suavidad, aquí era resistencia. Y en ese gesto, el conejo dejó de ser carne para convertirse en relato.

Papas arrugadas: el eco del volcán

Junto al conejo, las **papas arrugadas** eran –y son– la raíz visible del paisaje. Ningún acompañante las ha destronado. Cocidas en agua marina o con un puñado generoso de sal gorda, se vestían de blanco salino como si el mar hubiese subido a la mesa.



Papas arrugadas

Las papas antiguas –bonitas, negras, yema de huevo o azucenas– hablaban del campo, de la altitud y del sacrificio. Y cuando el salmorejo se vertía sobre ellas, nacía la alquimia: un matrimonio entre fuego y tierra, entre el sabor agreste y la ternura del tubérculo.

La receta que nos pertenece

Durante generaciones, el conejo en salmorejo fue plato de faenas, de patios y de fiestas. Se cocinaba al aire libre, entre risas y humo, con el sonido del vino cayendo en los vasos y los perros esperando su turno. Era un plato que

convocaba comunidad.

Hoy, sin embargo, se ha convertido en un testimonio arqueológico. En demasiadas casas ya no se oye el mortero ni se huele el adobo recién hecho. En los menús urbanos, ha sido desplazado por modas pasajeras, y en las redes, casi no se le menciona.

¿En qué momento dejamos que un sabor tan nuestro pasara a ser recuerdo?

Recuperar el sabor es recuperar la memoria

Reivindicar el conejo en salmorejo no es un gesto nostálgico: es un acto de resistencia cultural. Significa recordar que nuestra gastronomía nació de la necesidad, del ingenio y de la tierra. Que antes de los fuegos mediáticos y los menús de autor, existía un fuego real, con brasas y humo, donde se cocinaban los sabores que nos definieron.

Hoy, ese plato merece regresar, no como reliquia, sino como símbolo. Puede presentarse en formato contemporáneo, reinterpretado con nuevas texturas o servido como siempre: dorado, fragante, acompañado de papas arrugadas y un vino blanco joven del país. Lo importante no es la forma, sino el respeto.

El respeto por aquello que nos hizo pueblo antes de que fuéramos destino turístico.

Les dejamos el enlace a una receta del **chef Rogelio Quintero Montesdeoca**, un ejemplo brillante de cómo se puede **actualizar el conejo en salmorejo sin traicionar su esencia**. Aunque fue creada hace más de veinte años, sigue siendo una muestra de equilibrio entre tradición y modernidad.

Disfrútenla, porque en ella late el mismo espíritu que queremos mantener vivo.

Receta: Conejo Asado con su salmorejo: Ver receta:
<https://www.canariasgourmet.es/conejo-asado-con-su-salmorejo/>



Conejo Asado con su Salmorejo. Foto: Roger Méndez

¿Eres chef?

¿Te atreves a reinterpretar y actualizar esta receta sin

perder su alma ni sus sabores tradicionales?

En CanariasGourmet.es te invitamos a hacerlo.

Prepara tu versión del conejo en salmorejo con papas arrugadas, hazla tuya, y si logra mantener el espíritu del plato –ese sabor a campo, a fuego y a memoria–, nosotros la probaremos.

Si pasa la prueba, publicaremos tu propuesta con una campaña completa durante un mes para tu restaurante en nuestras plataformas digitales.

Porque rescatar nuestras raíces también se cocina, se cuenta y se comparte.

Escríbenos a: redaccion@canariasgourmet.es