Un paseo por la huerta

Recetario tradicional murciano

TurisMurcia

Un paseo por la huerta

Recetario tradicional murciano

Fotografías de Joaquín Zamora

Con la colaboración de la Federación de Peñas Huertanas

Ayuntamiento de Murcia

TurisMurcia

Las recetas fueron redactadas por:

Peñas huertanas El Apio, La Breva, La Bardiza, El Limonar, La Picaza, L'Artesa, El Almirez, Los Güertanos, La Zaranda, La Tarabilla, El Corrental, Loli Serna Olmos de la Peña Huertana El Caliche, Teresa Ortín Ortín de la Peña Huertana La Crilla, María Fernández Mínguez de la Peña Huertana El Zarangollo, Mª Dolores Conesa Romero de la Peña Huertana La Fuensantica y María José Díaz Capel de la casa de comidas La Tarara.

Estos platos huertanos fueron elaborados con cariño por:

Pepa Galián, vocal de Gastronomía, su sobrina Cándida García
y Francisco Javier Balibrea, de la Federación de Peñas Huertanas.
Wafa Lahlali, del mesón Las Mulas.
Francisco José Miras, del restaurante Rincón Huertano.
Pedro Antonio Martínez, del café bar La Tapa.
Josefa Martínez y su hijo Juan García .
Fabián Martínez.
Celia y Carlos Balanza, de la confitería Bonache.
Joaquín Roses, de la confitería Joaquín Roses.

Las fotografías fueron realizadas por Joaquín Zamora, con el asesoramiento de Tomás García y la ayuda de Jesús Salinas y Joaquín Zamora Jiménez.

I.S.B.N.: 978-84-16710-59-1

Depósito legal: MU 1642-2018

© de la edición: Ayuntamiento de Murcia

© de los textos: Federación de Peñas Huertanas y Pablo González Conejero

© de las fotografías: Joaquín Zamora Muñoz

www.turismodemurcia.es

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin previa autorización.

Índice

Introducción 7

Ensaladas 9
Ensalada de ajos tiernos 11
Ensalada de verduras asadas 12
Ensalada de col 13
Mojete 15
Ensalada murciana 16
Ensalada de perdices, tomate y boquerones 17
Ensalada de verano o con patatas 18
Ensalada de apio 18
Ensalada de verano 19

Entrantes 21
Acelgas fritas 22
Caracoles en salsa 23
Caracoles chupaeros 24
Alcachofas aliñadas (alcaciles) 25
Berenjenas rebozadas 26
Frito de verano 27
Habas salteadas con jamón 28
Tortilla de ajos tiernos y alcaciles 29
Magra fresca con frito de la huerta 30
Tortilla de habas 31
Tortilla de verduras 32
Zarangollo 33
Morcilla de verano murciana 34
Pisto murciano 35
Asadura con tomate y pimientos 36
Bacalao con patatas (atascaburras) 37
Sangre frita 38
Sémola con tropezones 39

Guisos y carnes 41
Empedrao güertano 42
Cabeza de cordero asada 43
Perdices de Carrascoy en escabeche 44
Olla gitana 45
Guiso de trigo con manitas de cordero 46
Olla de cerdo 47
Cocido murciano de pava y pelotas 48
Michirones 49
Migas 51
Conejo con patatas a lo pobre 52
Pollo a la cerveza 53
Asado a la murciana 54
Guiso de cordero y alcaciles 55
Chuletas de cordero al ajo cabañil 56
Guiso de crilla y costillejas 57
Potaje de acelgas con albóndigas de bacalao 58
Guiso de mondongo mixto 59

Arroces 61
Arroz con magra y costillejas 62
Arroz y habichuelas 63
Arroz con boquerones y pava 64
Arroz y verduras 65
Arroz y pollo con alcaciles 66
Arroz con conejo y caracoles 67

Pescados 69
Bacalao a la cazuela 70
Mero a la murciana 71
Estornino con aletria 72
Estornino en escabeche 73
Bacalao con tomate 75

Postres y reposteria 77
Leche frita 79
Torrijas 80
Tarta de zanahoria 81
Delicias de crillas 82
Boniatos en dulce 83
Peras al vino 84
Paparajotes 85
Aguardentaos 86
Bizcocho de naranja 88
Carne de membrillo 89

Otros platos murcianos 91

Introducción

En la Federación de Peñas Huertanas se recoge nuestro pasado, nuestro presente y también nuestro futuro. Jamás debemos olvidar lo que fueron nuestros ancestros, lo que somos nosotros y lo que serán nuestros hijos. Ellos son los responsables de mimar, acunar y no dejar que caigan en el olvido esas memorias gastronómicas que se han ido escribiendo en nuestra tierra a lo largo de los siglos.

Este libro reúne el saber de varias generaciones y el sabor de una tierra. Una tierra increíble y, si me lo permiten, una tierra por descubrir. Esa Murcia agraciada con costa, huerta, montaña y con un sol que nos sonríe cada mañana y no falta a su cita diaria para recordarnos que nos ha elegido a nosotros, que nosotros somos a los que mejor ha decidido mirar.

Una de nuestras principales riquezas es la huerta, huerta algo dormida y deseosa de que la descubran, huerta trabajada por manos laboriosas, manos encallecidas y rostros agrietados por el sol. Huerta rica y próspera con ese elemento que nos hace diferentes, nuestra gente, gente que mira por y para su producto, para que cada día podamos disfrutar de esas verduras que para nosotros son normales y que para los que nos visitan son un manjar del cielo.

No olvidemos que todo comienza por ahí, por nuestros agricultores, ganaderos, pescadores... sin ellos nada de lo que se hace a continuación se podría escribir.

Gracias a ellos, a su entrega, a sus muchas noches sin dormir y a su esfuerzo podemos contar con esas verduras, pescados y carnes con las que satisfacer a nuestras familias y clientes. Ellos son el primer eslabón de la cadena y no debemos olvidarlo. Sin ellos la magia no sería posible.

Luego viene la transformación, la que se produce en esas manos expertas, esas abuelas que sabiamente, y con mucha paciencia, hacen el milagro de convertir un puñado de bajocas (por ejemplo) en arte, ese arte que se destila en cada pueblo, en cada rinconcito de nuestra tierra donde todos los días se elabora, sin duda, el mejor de los manjares.

En este momento no puedo no recordar a mi tata María, abnegada a una época en la que eligió dar lo mejor de sí a una familia antes que crear la suya propia, y regalarnos ese milagro que hacía con unas simples crillas, porque las patatas fritas de la tata no han tenido, tienen ni tendrán parangón. El humilde escribiente de estas líneas aprendió de ella esa paciencia y ese amor por la cocina. Su generosidad para con todos y todo lo que nos trasmitió bien vale como ejemplo de tantas y tantas tatas que han hecho muy grande nuestra gastronomía.

Nuestra región es una tierra de contrastes, de gastronomía cambiante según el lugar en el que te encuentres y eso nos hace grandes. De norte a sur, de este a oeste podemos pasar de los mejores pescados y mariscos que el mar nos pueda regalar a unos platos de caza memorables, platos para disfrutar frente a una chimenea, buena compañía y alguna botella de esos caldos majestuosos que cualquiera de nuestras tres denominaciones de origen nos ofrecen.

Apartado especial creo que se merecen nuestros arroces. Puedo decir, y creo no caer en soberbia, que tenemos los mejores arroces del mediterráneo, y por ende de nuestro país. Por mucho que se empeñen nuestros vecinos del norte (a los que respeto profundamente) los arroces de nuestra huerta y de nuestras costas son un vivo ejemplo de lo que es la perfección, la finura y el saber hacer.

Me tengo que retrotraer a mi infancia, a los años difíciles de la transición en los que ir a un restaurante era un artículo de lujo para una familia como la mía, familia muy numerosa de clase media. Inolvidable ver nuestras caras ante una paella de conejo de la que comíamos !de la propia paella!, les aseguro que esas cosas nunca se olvidan, la pelea por ese muslo que lo he visto antes, o esa serrana que no le sale la molla... momentos en la vida de todos que han sucedido alrededor de una paellera, alrededor de nuestra tradición.

Ese olor a sal de nuestros salazones, preludio del caldero, el rey de la costa, el rey de esos mares a los que nuestros pescadores tan sabiamente supieron, cual alquimistas, sacar lo mejor para trasmitírselo a ese arroz. No puedo olvidar al gran Anastasio, Anastasio el del Venezuela. Ese hombre que un día le abrió las puertas de su casa a un zagalico que sólo quería aprender los secretos de tan complicado manjar. Ese hombre que me acogió como a un hijo y que trató como no se trata ni a un hijo. Nunca olvidaré ese ejemplo. El fue una de las personas que hicieron posible que yo esté ahora aquí. Gracias Anastasio, gracias.

Tengo claro dos cosas; que como se guisa en la huerta no se guisa en ninguna parte, y que como el arroz y habichuelas de mi madre no hay otro. Esa maestría a la hora de mezclar, sofreír, añadir en el momento justo y tostar otra de las joyas de nuestra despensa, el pimentón, es imposible de heredar. Guisos que han ido pasando de generación en generación, siempre añorados. En cada uno de ellos vamos buscando esos aromas de nuestra infancia incluso en este libro gracias a la maestría de un genio como Joaquín Zamora, olemos esas páginas impregnadas de ayer, impregnadas de recuerdos, momentos y personas, impregnadas de nuestra tierra.

Estimado lector, si con todo esto no ha tenido suficiente, lo que viene a partir de ahora va a satisfacer al espíritu más dulce. Harinas, huevos, mantequilla, cítricos, calabaza, almendra, azúcar... ingredientes, que manejados con la sabiduría de nuestros ancestros, crean multitud de sabores, texturas y aromas difíciles de olvidar. Sabores que nos llevan a multitud de lugares, a los actuales y a los heredados, de los que sin duda sacamos lo mejor.

No cabe duda de que estamos ante una obra indispensable, una obra escrita tras siglos de experiencias, costumbres y mucho, mucho amor.

Pablo González Conejero
Chef con dos estrellas Michelin

Ensaladas

Pues el agua es como la conciencia del paisaje

Miguel de Unamuno

Acequia entre huertos en Los Ramos

Ensalada de ajos tiernos

~1 kg de tomates en conserva
~1 manojo de ajos tiernos
~1 trozo de bacalao asado (al gusto)
~100 g de olivas de cuquillo
~1 pimiento rojo asado
~Aceite de oliva
~Sal

Se asa el bacalao y el pimiento rojo. Se pone en una fuente para ensalada el tomate partido y se le añade el bacalao desmenuzado. Se ponen los ajos tiernos limpios y partidos en trozos y se le añade el aceite.

Se revuelve muy bien la ensalada, se prueba de sal y si le falta se le añade un poco.

Se le da un toque de brillo con nuestro oro líquido (aceite de oliva) y listo para comer.

Ensalada de verduras asadas

~2 pimientos rojos
~2 pimientos verdes
~2 cebollas
~2 berenjenas
~Ajos
~Aceite de oliva
~Sal

Se lavan bien las verduras y se colocan en una bandeja de horno con aceite y sal. Se hornean a 180º-200º durante una hora aproximadamente.

Cuando estén asados se pelan y se trocean en tiras colocándolos en un recipiente. A continuación se cortan los ajos en láminas, se le añaden a las verduras asadas y se cubren con aceite de oliva y sal al gusto.

Ensalada de col

~1 col
~Pimentón dulce
~Limón
~1 diente de ajo
~Aceite de oliva
~Sal

Se corta la col, se lava y se seca.

En un mortero, se pica el ajo con un poco de sal y el pimentón, se agrega aceite, se remueve y se aliña la col, cuando esté aliñada se le echan unas gotas de limón.

Mojete

~1 trozo de bacalao de molla
~1 kg de tomates
~4 pimientos de bola
~1 ñora
~250 g olivas negras
~Aceite de oliva
~Sal

Se asan en el horno el bacalao y la ñora. Se desmenuza el bacalao y se limpia la ñora de las simientes.

En un mortero se pican los ajos secos, se limpian los pimientos verdes de bola, se trocean y se incorporan al mortero.

Se sigue picando y se añade el bacalao desmenuzado y los tomates troceados.

Se pica todo y se va añadiendo aceite sin dejar de picar y dar vueltas.

Se sirve en una fuente y se adorna con las olivas negras y las ñoras troceadas. Se pone sal al gusto.

Ensalada murciana

~1 kg de tomate de bote
~200 g de atún en aceite de oliva
~1 manojo de cebolla tierna
~4 huevos duros
~100 g de olivas de cuquillo
~Aceite de oliva
~Sal

En una fuente apropiada para ensalada se pone el tomate y la cebolla previamente cortada, se le añade la mitad de atún y la mitad de las olivas, sal al gusto y un chorro de aceite. Se mueve y se adorna la otra mitad de atún, las olivas restantes y el huevo duro partido en cuatro trozos.

Para finalizar se le pone un chorrico de aceite para iluminar la ensalada murciana.

Atardecer en Guadalupe

Ensalada de perdices, tomate y boquerones

~Lechugas baby
~Tomate
~Boquerones
~Pimienta
~Aceite de oliva
~Sal

Se lavan las lechugas y los tomates y se secan. Después se cortan las lechugas (perdices) por la mitad y los tomates en rodajas. Se colocan en una fuente, se aliñan con aceite, sal y pimienta y se colocan los boquerones encima de las perdices.

Ensalada de verano o con patatas

~2 patatas gordas o 4 pequeñas
~2 latas de atún
~2 cebollas tiernas
~2 tomates gordos
~2 huevos cocidos
~1 puñado de tápenas
~Olivas negras

Para el aliño:
~Un poco de vinagre
~Aceite de oliva
~Sal

Patatas cocidas en trozos. Tomate partido y cebolla y poner otra vez patata y tomate, después el atún y el huevo junto con el puñado de tápenas y las olivas negras. Aliñar con aceite de oliva, sal y un poco de vinagre.

Ensalada de apio

~1 kg de apio blanco o verde tierno
~2 tomates maduros
~4 cucharadas de vinagre
~4 cucharadas de aceite de oliva
~Un poco de pimienta
~1 limón
~Aceite de oliva
~Sal

Se limpia el apio, se corta en trozos y se coloca en la fuente. Se ralla el tomate y se le echa al apio.

En un recipiente aparte se pone el aceite, el limón, el vinagre, la pimienta y la sal, se remueve bien y se le echa al apio con el tomate.

Hay que dejar la ensalada reposar una media hora antes de servirla.

Ensalada de verano

~1 pepino
~2 cogollos de lechuga
~1 tomate
~1 manzana
~Vinagre
~Orégano
~Agua fresca
~Aceite de oliva
~Sal

Se pelan el pepino y la manzana y se lavan los cogollos de lechuga y el tomate. Se parte todo en trocitos pequeños (cuadraditos), se colocan en una ensaladera honda, se aliñan con la sal, aceite, vinagre y orégano y se añade agua fresa abundante. Se deja reposar un poco antes de servir en tazones y se come con cuchara.

Entrantes

Acelgas fritas

~1 kg de acelgas
~3 o 4 ñoras
~2 sardinas saladas
~1 cabeza de ajos secos
~1 manojo de ajos tiernos (en temporada)
~4-5 dientes de ajos secos
~Sal
~Aceite de oliva

Se cuecen las acelgas, después de lavar y cortar. Se escurren bien mientras se fríen los ajos y se guardan en un plato.

En el mismo aceite se fríen las sardinas enteras y se guardan.

Se deja en la sartén sólo un poco de aceite y se le ponen las acelgas. Cuando estén casi fritas se les añaden los ajos y se le da unas vueltas.

Se sirven en una fuente adornando con las ñoras y las sardinas.

Caracoles en salsa

~1 kg de caracoles
~2 tomates maduros
~2 cebollas
~8 almendras peladas
~Piñones
~Perejil
~Media guindilla
~Vino blanco
~1 cucharada pequeña de pimentón
~1 cucharada pequeña de harina
~Ajos
~Coñac
~Hierba buena
~Aceite de oliva
~Sal

Se ponen los caracoles en remojo con agua tibia para seleccionar los que tengan el gajo fuera, en ese punto se les pone sal y se lavan bien.

Se enjuagan con abundante agua hasta que esta quede bien limpia. Se ponen en una olla llena de agua tibia y se espera para que salga el gajo, luego se ponen a fuego fuerte mientras se hace el sofrito.

Se pone en una sartén: cebolla, tomate, piñones, almendras, perejil, ajo y hierba buena, junto con la media guindilla. Cuando este sofrito, se le añade el pimentón y la harina.

Se pone todo en una olla y los caracoles que previamente tendremos hervidos se le pone un poco de agua para la última cocción y un poco de coñac y un poco de vino blanco.

Se sirven cuando el caldo esté espesico.

Cuando descubrí Murcia, para mí era el lugar donde mejor se comía de la Tierra.
Antonio López, pintor

Caracoles chupaeros

~500 g de caracoles de campo
~1 tomate maduro
~1 pimiento verde
~Perejil
~1 puñado de cominos
~1 puñado de almendras
~Guindillas
~Aceite de oliva
~Sal

Limpiar los caracoles. Se deben tener en ayunas entre 3 y 4 días para posteriormente lavarlos con abundante agua y sal varias veces para que suelten la baba.

Después se cuecen en una olla con pimiento, tomate, sal y aceite de oliva entre 45 y 50 minutos, retirando la espuma que se genera al hervir.

Elaborar el picadillo. El toque maestro para que este plato triunfe está en la elaboración del llamado picadillo que, como es natural, cada cocinero/a tienes su secreto personal, pero básicamente consiste en lo siguiente: en un mortero se colocan el tomate y el pimiento, hervidos anteriormente, junto con un poco de comino, perejil, algunas almendras y un poco de sal. Se tritura todo hasta que quede picado menudo. El toque final: una vez realizado se introduce todo en la olla, a la que se le añaden unas guindillas picantes al gusto del consumidor. Se rectifica de sal y se deja a fuego lento unos 15 minutos.

Conviene tener cuidado porque mucho tiempo en el fuego hará que el caracol se consuma y no quede en condiciones óptimas, ya que este debe tener prácticamente el mismo grosor que cuando estaban vivos.

Alcachofas aliñadas (alcaciles)

~1 kg de alcachofas
~1 diente de ajo
~2 ramas de perejil
~40 g de piñones
~2 limones
~Aceite de oliva
~Sal

Se limpian las alcachofas, se parten por la mitad y se echan en un recipiente con agua fría, con los limones escurridos en el agua se ponen a hervir durante una hora, a continuación se saca un poco de caldo y se le hace el aliño, se pica en un mortero de barro, un diente de ajo, el perejil troceado y un chorro de aceite de oliva, cuando están cocidas se sacan las alcachofas, se dejan enfriar y se le echa el aliño y se sirven tal cual.

Mota del río Segura. Murcia

Berenjenas rebozadas

~2 berenjenas medianas
~Aceite de oliva
~Sal

Para el rebozado:
~250 g de harina
~1 huevo
~1 cucharada de levadura
~Cerveza
~Sal

Cortamos las berenjenas en rodajas y las ponemos en remojo con agua y sal durante 30 minutos.

A continuación cogemos un bol y elaboramos la masa del rebozado, ponemos la harina en un recipiente y en el bol ponemos el huevo un sobre de levadura y sal y batimos.

A continuación echamos la cerveza y la harina se va echando poco a poco para que se mezcle bien y se haga una masa homogénea. Después cogemos las berenjenas y se secan bien y se van mojando con la masa.

En una sartén con aceite de oliva y cuando esté bien caliente vamos echando las berenjenas dándole vueltas para que se doren por los dos lados. Se sacan y se ponen en un plato con papel secante para quitarle un poco de aceite y se sirven.

Frito de verano

~1 kg de tomates frescos
~1 docena de pimientos de bola
~Patatas
~Aceite de oliva
~Sal

Se han de limpiar primeramente los pimientos de bola, vaciando el interior, y ya limpios se fríen en una sartén. Una vez fritos los pimientos se retiran y se pasa a freír en el mismo aceite unas patatas cortadas en rodajas. Se retiran las patatas ya fritas y se comienza a preparar en el mismo aceite la salsa de tomate, pelados y cortados en trozos pequeños se va cocinando lentamente hasta que queda bien frito.

Preparado ya el frito se añade a los tomates y las patatas, se calienta todo y se sirve. Este frito de verano se puede acompañar con un huevo frito en el mismo plato.

Habas salteadas con jamón

~1 kg de habas
~1 cebolla
~250 g de tacos de jamón
~Aceite de oliva
~Sal

Troceamos la cebolla en tacos y la sofreímos.

Cuando la cebolla esté hecha, añadimos las habas y las salteamos durante 6 ó 7 minutos.

A continuación se le ponen los tacos de jamón y se remueven 2 ó 3 minutos. Se sirve caliente.

Casa Torre Almodóvar, Los Ramos.

Tortilla de ajos tiernos y alcaciles

~1 manojo grande de ajos tiernos
~1 kg de alcaciles tiernos y frescos
~3 dientes de ajos secos
~Limones
~Opcional: unos tacos de jamón
~Aceite de oliva
~Sal

Si se ha optado por el jamón, es lo primero que se fríe. Se fríen los ajos secos laminados y se dejan con el jamón. Se añaden a la sartén los ajos tiernos limpios y troceados sin llegar a tostar. Se reservan en la fuente del jamón. Se limpian los alcaciles y se echan en un cuenco con agua, sal y el zumo de un limón. Una vez limpios se secan con un paño, se parten y se echan a la sartén caliente donde se fríen. Mezclamos todos los ingredientes y le echamos los huevos batidos. Cuajamos la tortilla y listo.

Magra fresca con frito de la huerta

~1 kg de tacos de magra de cabeza
~1 pimiento rojo
~1 pimiento verde
~1 berenjena gorda
~1 kg de tomates maduros
~Aceite de oliva
~Sal

Se lavan y trocean los pimientos y la berenjena. Se fríen primero los pimientos y después la berenjena y se reservan. En el mismo aceite se fríen los tacos de magra, se echan los pimientos y la berenjena y en el mismo aceite se fríen los tomates que previamente habremos lavado, pelado y partido. Cuando ya esté casi frito y se le añade una cucharada de azúcar, se prueba de sal y se le añade los tacos de magra, terminándolos de freír. Antes de apartar se le ponen los pimientos y la berenjena se le da unas vueltas y se sirve.

Tortilla de habas

~1,5 kg de habas tiernas
~500 g de cebolla
~6 huevos
~Aceite de oliva
~Sal

Se pelan las habas y la cebolla. Se parte la cebolla en cuadrados se pone a freír. Cuando esté transparente y antes de dorar, se retira y se pone en una escurridera para que suelte un poco de aceite. En la misma sartén se ponen las habas a freír y se tapan para que se suden y así queden enteras pero tiernas.

En una sartén para tortillas se ponen la cebolla y las habas y se añaden los huevos batidos. Se cuaja la tortilla. Se puede acompañar con una buena ensalada murciana.

Tortilla de verduras

~1 pimiento rojo
~1 berenjena
~4 ajos tiernos
~2 ajos secos
~2 alcaciles
~9 tronquicos de colifror
~1 puñado de habas
~1 calabacín
~8 huevos
~Aceite de oliva
~Sal

Se lava la verdura y se fríe primero los ajos secos y los tiernos, segundo los pimientos, tercero la pava, cuarto los alcaciles, quinto la berenjena, sexto las habas y septimo el calabacín. Cuando esté todo frito se baten los huevos y se cuaja la tortilla.

Esta tortilla se hacía en la huerta para aprovechar restos de verduras que iban quedando, por lo que se puede poner las verduras que se quiera o las que haya a mano.

Zarangollo

~1 kg de calabacín
~1 kg de cebolla tierna
~1/2 kg de patatas
~6 huevos
~Aceite de oliva
~Sal

Se pelan las patatas, cebollas y calabacín. Las patatas se parten a lo pobre y se fríen a fuego lento sin llegar a tostar, se sacan y se ponen en una escurridera para que suelten un poco de aceite.

En la misma sartén se ponen la cebolla partida a cuadraditos. Una vez frita, se saca y se pone también a colar o escurrir el aceite. Por último, en la misma sartén se pone el calabacín partido y cuando esté tierno se saca y se vierte todo en una sartén más grande, se pone al fuego y se le cascan seis huevos. Se deja que cuajen un poco antes de darle vueltas hasta que queden jugosos. Se rectifica de sal y listo para comer.

Morcilla de verano murciana

~2 berenjenas
~1 cebolla
~50 g de piñones
~1 cucharada de orégano
~Aceite de oliva
~Sal

Pelamos las berenjenas, las cortamos a cuadraditos pequeños y las ponemos en remojo con agua y durante treinta minutos.

A continuación, en una sartén o cazuela de barro, ponemos el aceite y freímos las berenjenas bien escurridas a fuego medio hasta que estén doradas, apartamos y en el mismo aceite freímos la cebolla picada y dejamos hacer hasta que esté transparente y blandita.

Entonces añadimos los piñones y el orégano junto con la berenjena y dejamos unos diez minutos. Rectificar de sal si hace falta. Se echa en una fuente y se sirve caliente.

Pisto murciano

~1 pimiento gordo rojo
~1 pimiento gordo verde
~1 berenjena gorda
~2 cebollas
~1,5 kg de tomates maduros
~Aceite de oliva
~Sal

Se parten los pimientos, las berenjenas y las cebollas en cuadraditos y se va friendo por separado, después se ponen en una cazuela de barro. Se fríe también a fuego lento el tomate, cuando ya esté casi frito se le añade una cucharada de azúcar y se rectifica de sal y se le añade a la cazuela cubriendo las berenjenas, los pimientos y la cebolla se deja cocer a fuego lento unos cinco minutos y listo para servir.

¡U los pimientos, tan rojos,
y los rojos bostezos
junto a los limones de oro
y las naranjas condesas!

Fulgencio Cerriche

Asadura con tomate y pimientos

~1 kg de asadura
~1 kg de tomates maduros
~12 pimientos de bola
~1 cucharada de azúcar
~Aceite de oliva
~Sal

Ponemos una sartén con el aceite de oliva y echamos los pimientos de bola, una vez fritos se sacan. A continuación pondremos con el mismo aceite la asadura que previamente habremos cortado en trozos y se fríe. Cuando esté bien se aparta en un plato.

Después pondremos el tomate cortado en trozos pequeños friéndolo durante 20 ó 25 minutos echándole un poco de sal y azúcar para quitarle el ácido al tomate.

Una vez que el tomate está hecho, se añade la asadura y los pimientos mezclando todo bien y lo tendremos unos cinco minutos más al fuego.

A continuación lo servimos en una cazuela y listo para servir.

Huerta de Santa Cruz

Bacalao con patatas (atascaburras)

~300 g de bacalao desalado
~8 patatas medianas
~4 huevos duros
~3 dientes de ajo
~50 g nueces
~8/10 cucharadas de aceite de oliva.
~Sal

Cocer las patatas con la piel unos treinta minutos, al igual que el bacalao desalado durante otros cinco minutos. Tras ello hay que reservar una taza del caldo de bacalao. A continuación se han de picar los ajos, pelar las patatas y desmigajar el bacalao. Los ajos se machacan en un mortero junto con las patatas. Una vez machacado todo, se añade el bacalao y el aceite, sin dejar de remover siempre en el mismo sentido hasta que consiga consistencia de puré. Si queda muy espeso utilizaremos el caldo de bacalao que hemos reservado.

Sangre frita

~1 kg de sangre de pollo
~1 kg de cebolla
~2 ajos secos
~Orégano
~Piñones
~Tomate casero
~Pimienta
~Aceite de oliva
~Sal

Se parte la sangre en cuadraditos como de un pincho o tapa. Se sazona con los ajos partidos en trozos pequeños, la sal, la pimienta y un poco de orégano y se deja mientras se pela y se parte la cebolla y se pone a freír. Cuando está ya un poco transparente se le añade la sangre y se sigue friendo a fuego suave hasta que esté frita la cebolla y se le añade un poco de tomate frito casero. Se sirve con un trozo de pan casero.

En aquella ciudad, entre huertas y huertos,
sólo entonces viví la palabra "huerto".
Jorge Guillén

Sémola con tropezones

~1 cebolla grande
~1 patata
~250 g de salchicha
~1 tira de tocino curado
~2 morcillas
~2 cucharadas de pimentón
~6 puñados de harina de trigo o de harina de guijas
~2 litros de agua añadidos poco a poco
~Aceite de oliva
~Sal

Se parte la cebolla en cuadraditos, la patata como a lo pobre, la salchicha a trozos pequeños y el tocino igual.

A las morcillas se les quita la piel y se reserva. Se pone en la sartén en el siguiente orden: la patata, el tocino, la salchicha y por último la morcilla. Cuando todo esté regado se añaden dos cucharadas de pimentón y bajamos el fuego.

Se añade el agua a la sartén y movemos con la rasera para que no haga grumos. Lo dejamos hervir, corrigiendo la sal, unos 5 ó 6 minutos y lo dejamos reposar.

Guisos y carne

Empedrao güertano

~200 g de arroz
~200 g de habichuelas
~2 pimientos rojos de tamaño mediano
~2 tomates grandes maduros
~2 alcaciles
~Un manojo de ajos tiernos
~50 g de habas tiernas desgranadas
~100 g de bacalao salado
~Una cucharada de postre de pimentón dulce
~Unas briznas de azafrán
~Pimienta y colorante, al gusto
~200 cl de aceite de oliva virgen
~Sal

La noche antes de preparar el guiso se ponen las habichuelas a remojar en abundante agua, de manera que queden sobradamente cubiertas.

Se pone el aceite a calentar en una sartén de hierro grande. Cuando el aceite ya está caliente, se añaden los pimientos cortados en tiras, los ajos tiernos troceados, los dos alcaciles cortados en cuatro partes cada uno y las habas.

Una vez doradas ligeramente, se retiran las verduras y se añade a la sartén el bacalao salado en migas no demasiado pequeñas, hasta que se dore a su vez. Entonces se reserva, junto con las verduras.

A continuación se reduce la intensidad del fuego y se añaden los dos tomates que se habrán rallado previamente y se sofríen hasta conseguir una textura caramelizada (el tomate debe quedar bien sofrito).

Se añade, entonces, un litro y medio de agua, el azafrán, la pimienta y las habichuelas. Quien lo desee puede añadir también colorante alimentario.

Se deja cocer a fuego medio hasta que, a las habichuelas, les falte poco para estar hechas y, entonces, añadimos todo lo que teníamos reservado, salvo el pimiento rojo. Es el momento de corregir de sal, si es necesario, teniendo en cuenta que el bacalao, al no estar desalado, aporta bastante sal al guiso.

Cuando las habichuelas ya están casi en su punto, añadimos el arroz y, sobre este, colocamos las tiras de pimiento, adornando.

La textura final del guiso debe ser la que tendría un arroz caldoso por lo que, de ser preciso, se corregirá la cantidad de agua, según convenga.

Complemento ideal de este guiso sería una sencilla ensalada preparada con tomates algo verdosos, olivas partidas cornicabras aliñadas con hinojo, aceite de oliva virgen, sal y una pizca de pimienta.

Un buen Jumilla de la cosecha, de aquellos que tradicionalmente se venden a granel, haría un maridaje perfecto con este guiso delicioso y ancestral.

Cabeza de cordero asada

~2 cabezas de cordero
~4 patatas medianas
~4 dientes de ajo
~Perejil
~1 vaso pequeño de coñac
~10 g de piñones
~Aceite de oliva
~Sal

Se precalienta el horno a 250º. En una cazuela de barro ponemos las cabezas bien limpias, añadimos las patatas cortadas a bastones gordos y espolvoreamos de sal y un poco de pimienta. Le echamos aceite de oliva, un vaso de agua y los piñones. Lo metemos al horno durante una hora, pasado este tiempo sacamos y añadimos el ajo y perejil que habremos picado en el mortero. Lo echamos por encima y añadimos el vaso pequeño de coñac. Volvemos a meterlo al horno durante quince minutos. Una vez dorado lo servimos.

Plantación de coles en Casillas

Perdices de Carrascoy en escabeche

~2 perdices de Carrascoy
~1 cabeza de ajos secos
~4 hojas de laurel
~Medio vaso de vinagre
~1 copa de coñac
~1 cucharada de pimentón
~Media cucharada de harina
~1 limón
~8 granos de pimienta
~Canela en polvo
~Aceite de oliva
~Sal

Se pelan las perdices y se limpian de perdigones, se ponen a macerar después de cortarlas en cuartos. Se maceran con sal, pimienta en polvo, un chorro de limón y un pellizco de canela.

Mientras se sofríe la cabeza de ajos y el laurel y se reserva en ese mismo aceite.

Se sofríen los ocho trozos de perdiz y se ponen en una cazuela honda. En la misma sartén se le echa el pimentón, la harina, el vinagre y el coñac. Se pone todo en la cazuela y se le añade los granos de pimienta y se cocina a fuego lento hasta que la carne quede tierna.

Olla gitana

~200 g de habichuelas
~200 g de garbanzos
~200 g de bajocas
~6 peras campesinas
~50 g de ajos
~200 g de patatas medianas
~200 g de calabaza totanera
~50 g de almendras
~6 cucharadas de aceite de oliva
~Sal

Se hierven los garbanzos ya remojados, las bajocas, el trozo de calabaza, las peras y las patatas.

Se hace un sofrito con el ajo y las almendras.

Se hace un sofrito con tres tomates y una cebolla y se le agrega una cucharada de pimentón molido y media cucharada de colorante.

Se machaca en un mortero las almendras y el ajo y se añaden junto a la hierbabuena picada y se echa a la olla.

Dejar cocer.

Guiso de trigo con manitas de cordero

~250 g trigo. Se puede comprar limpio
~250 g de garbanzos
~4 manitas de cordero
~1 puñadico de judías verdes
~1 trocico de calabaza totanera
~1 patata

Para el sofrito:
~1 trozo pequeño de jamón en tacos
~1 chorizo también a tacos
~1 cebolla
~2 tomates
~1 cucharada de pimentón
~1 poco de hierbabuena
~2 dientes de ajo
~Unos pelos de azafrán o colorante
~Aceite de oliva
~Sal

Se ponen en una olla la noche antes los garbanzos, previamente remojados, y el trigo de 24 a 48 horas.

Una vez limpias las manitas, se cuecen en una olla rápida durante 45 minutos y se deja toda la noche con la olla tapada.

Al día siguiente se pone la olla a calentar a fuego lento mientras hacemos el sofrito del jamón y el chorizo. Sofreímos la cebolla , el tomate y se añade una cucharada de pimentón con la sartén fuera del fuego y se echa a la olla.

Cuando todo esté hirviendo se le agregan las judías, la patata y la calabaza.

En el mortero se pican los pelos de azafrán, los ajos y la hierbabuena. Rectificamos de sal y lo dejamos hervir a fuego lento hasta que la patata esté cocida. Debemos remover de vez en cuando para que no se pegue el trigo. Lo dejamos reposar y servimos.

Olla de cerdo

~200 g de garbanzos
~100 g de arroz
~4 huesos de espinazo
~2 manos de cerdo
~1 trozo de tocino fresco
~4 morcillas
~2 patatas
~Apio
~1 rama de cardo
~Colorante alimenticio
~Aceite de oliva
~Sal

Se ponen los garbanzos en remojo la noche anterior, cocer en la olla junto con los huesos de espinazo, las manos de cerdo, el tocino fresco, el apio y el cardo.

Cuando los garbanzos estén cocidos se les pone la sal, el colorante y la patata a trozos; cuando casi está cocida se le echa el arroz, removiendo de vez en cuando para que no se pegue, y las morcillas. Una vez el arroz esté cocido ya está lista la olla de cerdo para ser servida.

– ¿Qué era lo verde?
– Murcia
– ¿Y por qué tardaste tanto?
– Porque olvidé mis horas y mi misión allí
– ¿Pues qué hay allí?
– Otra gloria

José Zorrilla

Cocido murciano de pava y pelotas

~500 g de picadillo de pelotas
~1 kg de pava
~1 trozo de tocino fresco
~Un buen tallo de apio
~1 kg de patatas
~500 g de garbanzos
~Colorante alimentario o azafrán
~Sal
Para las pelotas:
~Miga de pan
~Magro de cerdo
~Longaniza
~Blanco
~Huevo
~Perejil
~Piñones
~Ajo
~Sal
Para la sopa:
~Fideos

Elaboración de las pelotas:

En un recipiente se coloca la miga del pan con un pellizco de sal, a continuación se le agregan los demás ingredientes y se amasa todo bien. Se va cogiendo porciones de esta masa y se le va dando forma de pelotas.

Elaboración de cocido murciano de pava y pelotas:

En una buena olla, bien grande ponemos la pava, el apio limpio y cortado a trozos, el tocino y los garbanzos, previamente puestos a remojar desde el día anterior.

Llenamos la olla de agua y dejamos hervir a fuego medio durante unas dos horas, cuando veamos que los garbanzos están tiernos, añadimos el relleno habiendo formado unas pelotas gordicas, el caldo tiene que estar hirviendo, a los cinco minutos añadimos las patatas peladas, la sal y el colorante o azafrán y dejamos hacer hasta que las patatas estén tiernas.

Para servir ponemos el cocido en una fuente grande y con el caldo hacemos una sopa de fideos finos.

Michirones

~1 kg de habas secas
~1 chorizo picante
~1 chorizo dulce
~1 cabeza de ajo
~4 hojas de laurel
~1 trozo de punta de pecho
~1 trozo de panceta fresca cortada en dados
~1 trozo de morro, rabo, manos y careta de cerdo
~Unos huesos de espinazo
~2 ó 3 guindillas
~Pimentón
~Hueso de jamón
~Tacos de jamón
~Un trozo de sobrasada
~Aceite de oliva
~Sal

Si las habas son secas se ponen a remojo con un puñado de sal y los huesos de jamón durante 24 ó 36 horas. Cambiamos el agua cada doce horas. Cuando estén los michirones, se escurre el agua y se echan en una olla con todos los ingredientes. Se cubre de agua unos dos dedos por encima de los ingredientes. Dejar cocer a fuego lento hasta que las habas estén tiernas.

En una sartén se pone a calentar el aceite. Cuando esté caliente se le añade el pimentón cuando le queda poco a la cocción. Dejar reposar y servir.

Migas

~2 kg de harina
~250 g de salchicha
~250 g de longaniza
~250 g de tocino
~250 g de magra
~2 ó 3 pimientos verdes
~6 manojos de ajo tiernos
~1,5 litros de agua
~1/2 litro de aceite de oliva
~Sal

Se fríen los ajos y los pimientos, el tocino y la magra, la salchicha y la longaniza, se apartan en una vasija y el aceite en otra. Se amasa la harina, se hecha un poco de aceite en la sartén, se hecha la masa y a darle huertas, se le va echando el aceite poco a poco y cuando se terminan se les hecha todo lo frito, y se mueven, y a comer.

Higuera y huerta en Monteagudo

Conejo con patatas a lo pobre

~Un conejo
~4 ó 5 patatas medianas
~Hojas de laurel
~Aceite de oliva
~Sal

Se trocea el conejo y se pone en una sartén con el aceite bien caliente y se le pone unas hojas de laurel y sal. Cuando está bien frito se aparta. A continuación se cortan las patatas a rodajas finas y se fríen, llevando cuidado que no se rompan. Seguidamente se sacan y se quita el aceite que sobra, se añade el conejo y las patatas. Se remueve un poco y se sirve.

Pollo a la cerveza

~1 pollo
~1 litro de cerveza
~1 cabeza de ajos
~Tomillo
~Piñones
~Sal
~Aceite de oliva

Se trocea el pollo, se le echa sal y se pone en una sartén con el aceite. Cuando esté frito el pollo, se pasa a una olla.

A continuación se fríen los piñones, la cabeza de ajos y se echan a la olla con el pollo. Después se le pone el tomillo, se le añade el litro de cerveza y se deja hervir a fuego lento durante veinte minutos. Se prueba y se corrige de sal.

A continuación se sirve en una fuente bien caliente.

Asado a la murciana

~250 g de carne de cordero
~500 g de carne de pollo
~4 tomates
~1 kg patatas
~1 cebolla
~Vino o coñac
~Piñones
~Ajos
~Perejil
~Manteca de cerdo
~Aceite de oliva
~Sal

Se pone toda la carne y las verduras a macerar con el vino o coñac, el aceite, la sal, pimienta, ajo, perejil y piñones durante dos horas y después se coloca en una bandeja de horno con la manteca de cerdo y se deja hacer hasta que las patatas y la carne estén doradas.

Huerta de Beniel

Murcia de huertos cuajaos
De naranjos y rosales.
¡Tan lejicos, y el aroma
siento de tus azahares!...

Vicente Medina

Guiso de cordero y alcaciles

~1 kg de cordero tierno
~300 g de alcaciles (alcachofas)
~300 g de pésoles (guisantes)
~150 g de tomates maduros
~150 g de patatas
~2 cebollas
~2 huevos cocidos
~Media cabeza de ajos
~1 copa de vino dorado del Campo de Cartagena
~10 g de piñones
~Harina
~Pimienta negra molida
~Pimentón dulce
~2 hojas de laurel
~Perejil
~2 cucharadas de aceite de oliva
~Sal

Preparar el cordero.

Limpiar el cordero, trocearlo y salarlo ligeramente para posteriormente enharinarlo.

Preparar el sofrito.

Freír en aceite la carne, cuando esté dorada reservarla. Freír en el mismo aceite la mitad de los ajos muy picados. Añadir la cebolla bien picada, laurel, perejil, piñones y pimienta negra. Verter el tomate rallado al dorarse todo y sofreír todo muy bien. Añadir el pimentón al final para que no se queme y también el vino dorado.

Cocer.

Poner mientras en una cacerola la carne con agua suficiente para que cueza. Agregar los pésoles cuando casi esté cocida. Añadir también los alcaciles troceados y las patatas a trozos pequeños. Cocer los huevos. Picar en mortero los ajos, el perejil y un huevo cocido. Verter en la cacerola hasta que se termine de hacer.

Presentación en mesa y acompañamiento.

Servir en plato sopero adornado con el huevo cortado en forma de gajos en octavos. Al ser un plato principal sustancioso no requiere guarnición, sólo requiere acompañar con pan de campo y vino dorado del Campo de Cartagena.

Chuletas de cordero al ajo cabañil

~1 kg de chuletas de vareta y riñonada de cordero (a ser posible lechal)
~1 kg de patatas cortadas un poco más gruesos que para hacer tortilla
~Una cabeza de ajos pelados y machacados en el mortero
~50 g de vinagre de vino blanco
~Media cucharadita de azúcar
~250 ml de agua
~Pimienta negra
~200 g de aceite de oliva
~Sal

Se fríen las patatas en la sartén. En una sartén se pone la mitad de aceite de oliva. Se cortan en pequeños cuadraditos las patatas (que servirán de guarnición a la carne) y se vierten en la sartén. Se fríen a fuego lento como si se hiciera una tortilla de patatas.

Se fríen los chuletas de cordero en la sartén. En una segunda sartén Se vierte el resto del aceite de oliva. Cuando éste se encuentre ya muy caliente, se echan las chuletas de cordero que se freirán a fuego vivo para que doren bien.

Preparación del ajo cabañil:

En el mortero se machacan las cabezas de ajo. Después se añade vinagre y agua mezclándolo todo y poniendo lo mitad en la sartén donde se fríen las patatas y la otra mitad en la sartén donde se fríen las chuletas.

Se añade el ajo cabañil a las patatas y la carne. Se reparte una pizca de azúcar (media cucharadita de café) en ambas sartenes. Además, se sazonan las chuletas y las patatas con sal y pimienta. Durante diez minutos se fríe todo a fuego lento, moviendo las sartenes para que la mezcla sea perfecta.

Presentación en la mesa y acompañamiento.

Las chuletas de cordero al ajo cabañil se sirven junto a las patatas al montón, en una misma fuente. Como suele ser habitual en los platos de carne, se acompañan con vino tinto. También se acompaña esta comida con pan, aceitunas partidas, pimientos verdes fritos o cornetas en vinagre.

Guiso de crilla y costillejas

~250 g de costillejas de cerdo
~2 patatas grandes
~1 pimiento rojo
~1 pimiento verde
~4 alcachofas
~1 tomate maduro
~1 cebolla
~2 dientes de ajo
~Pimienta
~Piñones.
~1 vaso de vino blanco
~Aceite de oliva
~Sal

Sofreír el tomate, la cebolla, los pimientos y las alcachofas.

Añadir al sofrito las costillejas.

Incorporar todo a una cacerola con un vaso de agua y uno de vino blanco.

Pelar y trocear las patatas en cuartos.

Introducir las patatas a la cacerola.

Picar en un mortero los ajos y los piñones y agregarlos a la cacerola.

Salpimentar al gusto.

Cocer durante media hora.

Potaje de acelgas con albóndigas de bacalao

Para las albóndigas de bacalao:
~300 g de bacalao
~250 g de moya de pan
~5 huevos crudos
~5 dientes de ajos
~5 g de piñones
~Una pizca de azafrán
~Perejil al gusto

Para el potaje:
~500 g de garbanzos
~200 g de habichuelas
~5 hojas de acelgas
~200 g de cebolla
~300 g de tomate
~400 g de patatas
~1 rebanada de pan
~1 huevo crudo
~Una pizca de comino
~1 cucharada de pimentón
~Una cucharada pequeña de colorante o pimentón dulce
~Sal

Elaboración de las albóndigas:

Se deja en remojo el bacalao durante unas doce horas antes de su preparación. Transcurrido ese tiempo se desmenuza el bacalao.

Los ajos se cortan en trozos muy pequeños sin llegar a picarlos.

Se mezcla el bacalao junto con la moya del pan, los huevos, el azafrán, el ajo, los piñones y el perejil hasta que quede una masa uniforme.

Una vez hechas las albóndigas se fríen y se reservan.

Elaboración del potaje:

Poner a remojo los garbanzos y las habichuelas unas doce horas antes.

Pelar las patatas y cortarles en trozos al gusto y mantenerlas en agua.

Lavar bien las hojas de las acelgas y trocear las hojas de las acelgas.

Cocer durante 25 ó 30 minutos aproximadamente los garbanzos, las habichuelas y las acelgas.

Sofreír una rebanada de pan y reservar
Freír un huevo.

En un mortero se pone, la rebanada de pan frita, el huevo frito y añadir una pizca de comino, todo ello se pica en el mortero hasta que quede una mezcla uniforme y reservar.

Mientras dura la cocción mencionada se pela el tomate y la cebolla en trozos pequeños, a continuación se sofríe. Una vez retirado del fuego se le añade el pimentón y la mezcla del mortero.

Transcurrido la cocción se le añade el sofrito.

Añadir las patatas, las albóndigas, sal al gusto y colorante o pimentón dulce.

Cocer durante diez o quince minutos y apartar para servir.

Guiso de mondongo mixto

~500 g de mondongo de ternera y un trozo de pata
~2 panzas de cordero y 8 manos o patas
~Un cuarto de morro de ternera
~Un poco de tocino magroso
~5 ó 6 tomates maduros
~Pimentón dulce
~Harina
~500 g de garbanzos a remojo
~Pimienta
~Hierbabuena
~Aceite de oliva
~Sal

En una olla se ponen los garbanzos y los mondongos limpios y partidos en trozos. Se deja cocer una hora y cuando estén cocidos se sacan los trozos de pata de ternera, se les quita hueso y se parte en trozos.

En una sartén se fríen los tacos de tocino y chorizo y se ponen en la olla con el mondongo. Se sigue friendo en la sartén el tomate. Cuando esté frito se retira la sartén o se pone a fuego mínimo. Se le pone el pimentón y la harina y se echa a la olla, que se pone de nuevo en el fuego. Le echamos el caldo de la cocción, se rectifica de sal y por último, cuando vuelva a hervir, se le pone la hierbabuena desmenuzada con la la mano.

Se deja a fuego lento, pero vigilando para que no se pegue. Y ya está listo nuestro quiso para comer.

Arroces

Arroz con magra y costillejas

~500 g de costillejas y magra
~1 pimiento rojo
~1 diente de ajo
~1 kg de arroz
~2 alcaciles
~4 tomates
~Agua
~Azafrán
~Aceite de oliva
~Sal

En una olla pronto se cuecen las costillejas y la magra durante veinte minutos. En esa cocción se le agrega un poquito de tomillo. Cuando esté se sacan las costillejas y se reserva el caldo de la cocción.

En otra sartén se empieza sofriendo los pimientos rojos en tiras y se apartan. A continuación se sofríen las costillejas y también se apartan. En la batidora se pican los tomates, el diente de ajo y también un trocito de pimiento rojo. Se agrega a la sartén y se sofríe durante 10 ó 15 minutos. Cuando esté se agregan las costillejas y el caldo de cocer la magra para un kilo de arroz unos dos litros de caldo. Se deja que empiece a hervir. Cuando rompa a hervir se añade el arroz, el azafrán y los alcaciles que hemos sofrito con anterioridad. Se agrega sal al gusto y se deja de 15 a 18 minutos. Dejar reposar y servir.

Arroz y habichuelas

~1 puñado de habichuelas (por persona)
~Medio puñado de arroz (por persona)
~1 nabo
~2 alcaciles
~8 tabillas (si es temporada)
~1 cabeza de ajos
~2 ñoras
~1 tomate rojo
~2 patatas medianas
~4 ajos tiernos
~1 cucharada de pimentón
~Colorante
~Aceite de oliva
~Sal

Se ponen en una olla las habichuelas que ya tendremos remojadas y cuando rompan a hervir se les añade agua fría para romper la cocción. Esto se repite dos veces más. Añadimos el nabo pelado y mientras siguen cociendo a fuego medio hacemos el sofrito. Primero la cabeza de ajos y las dos ñoras, luego freiremos moderadamente los ajos tiernos, los alcaciles limpios y partidos por la mitad. Pondremos en la olla las tabillas limpias y partidas por la mitad.

En la sartén tendremos haciendo a fuego suave el tomate. Una vez frito, lo apartamos del fuego y le ponemos el pimentón y lo echamos todo en la olla (las verduras y el sofrito). Pelamos y partimos las patatas y se las añadimos al guiso, le ponemos el colorante y cuando rompan a hervir las patatas le ponemos el arroz, vigilando que no se pegue. Cuando esté casi hecho, se prueba de sal y se deja reposar, y listo para servir.

Arroz con boquerones y pava

~250 g de boquerones
~1 coliflor
~1 kg de arroz
~2 manojos de ajos tiernos
~1 pimiento rojo
~500 g de tomates maduros
~Azafrán
~Aceite de oliva
~Sal

Empezamos limpiando los boquerones quitándole la cabeza y la raspa y los dejamos abiertos por la mitad.

Limpiamos el pimiento y lo cortamos en tiras. Limpiamos los ajos y la pava y los cortamos en trozos.

En una sartén echamos aceite y comenzamos a sofreír las verduras (pimiento, ajos tiernos y pava). Retiramos. A continuación raspamos los tomates y sofreímos en el aceite de freír las verduras y sazonamos. Cuando esté sofrito agregamos todas las verduras. Echamos el agua y el azafrán y empezamos a hervir. Cuando lleve diez minutos echamos el arroz y sazonamos.

Dejar hervir de 15 a 18 minutos. Cuando falten cinco minutos añadimos los boquerones y terminamos la cocción. Dejar reposar.

Arroz y verduras

~400 g de arroz
~1/2 kg alcachofas frescas
~300 g de coliflor
~1/2 pimiento rojo
~2 tomates maduros
~100 gr de bacalao en salazón
~1 patata
~150 g de judías verdes
~1 manojo de ajos tiernos
~100 g de champiñón
~2 litros de agua
~Azafrán de pelo
~Aceite de oliva
~150 g de habas tiernas desgranadas
~Sal
~1 cucharada de pimentón

Lavar y trocear a tiras el pimiento rojo. Pelar y cortar los ajos tiernos, la coliflor, las judías verdes, el champiñón y desgranar las habas. Cortar en trozos pequeños la patata. Trocear los corazones de alcachofa y lavarlos en agua con zumo de limón para evitar que se ponga negro. Rallar los tomates maduros. Desmenuzar y asar el bacalao en la plancha hasta tostarlo.

Sofreír todas las verduras en la paellera, por separado y reservando. Sofreir el tomate junto con las verduras. Añadir el pimentón, dándole vueltas para que no se queme y añadir el agua.

Dejamos cocer 4 ó 5 minutos antes de echar el arroz. Añadir azafrán y sal.

Dejar cocer quince minutos. A los diez minutos agregar el bacalao desmenuzado.

Dejar reposar unos minutos.

Arroz y pollo con alcaciles

~1 kg de arroz
~1/2 pollo cortado en trozos
~3 alcaciles
~1 pimiento rojo
~1 pimiento verde
~Perejil
~2 dientes de ajo
~500 g de tomates maduros
~Azafrán
~Aceite de oliva
~Sal

Se lavan y se cortan los pimientos en tiras.

Cortamos los alcaciles en cuatro trozos cada uno echándolos en agua con perejil picado para que no se oxiden y se pongan oscuros.

A continuación en una sartén se echa aceite y los pimientos y se sofríen. Se agrega el pollo y se empieza a sofreir. Raspamos los tomates y se cortan los dientes de ajo.

A continuación reogamos los alcaciles y retiramos.

Dejamos los ajos y echamos el tomate y cuando esté sofrito agregamos el pollo. Lo cubrimos con agua y sazonamos. Echamos también el azafrán y lo dejamos hervir durante unos 10 ó 12 minutos. Se agrega el arroz, los alcaciles y los pimientos. Dejamos cocer de 15 a 20 minutos, según la clase de arroz que usemos.

Dejar reposar y servir.

Naranjos en Algezares

Arroz con conejo y caracoles

~1 conejo
~1 pimiento rojo
~500 g de caracoles
~1 kg de arroz
~4 tomates maduros
~2 dientes de ajo
~1 rama de tomillo
~Azafrán
~Perejil
~Aceite de oliva
~Sal

Lavamos y cortamos el pimiento en tiras y el conejo en trozos.

Cortamos en trocitos los ajos y rallamos el tomate.

A continuación se calienta el aceite en una sartén donde se sofríen los pimientos y se apartan. Se echa el conejo y se sofríe hasta que esté casi sofrito. Se agregan los ajos, se rehogan y se añade el tomate, dejándolo sofreír con un poco de sal. Cuando esté, se agrega el agua y se deja hervir unos minutos. A continuación, se le agrega el azafrán y se echa el arroz, los pimientos, la ramita de tomillo y los caracoles que tenemos preparados con anterioridad. Se deja cocer durante 15 a 18 minutos. La sal al gusto. Dejar reposar unos minutos y servir.

Pescados

Bacalao a la cazuela

~12 Trozos de bacalao desalado
~Un puñado de guisantes
~6 Huevos
~Unas hebras de azafrán
~Media cabeza de ajos
~Piñones
~2 Cebollas cortadas en rodajas
~1 Pimiento rojo en rodajas
~Pimienta
~Medio vasito de aceite
~Sal

Poner una cazuela de barro al fuego con el aceite.

Echar el bacalao, la cebolla, el pimiento y los guisantes y rehogar.

Cubrir la cazuela con agua y dejarlo cocer a fuego lento unos cuarenta minutos aproximadamente.

Cuando las verduras estén tiernas, se le añade los huevos crudos.

En un mortero hacer una picada de ajos, azafrán y piñones (si queremos también podríamos poner en su lugar almendras).

Se deja a fuego lento de 10 a 12 minutos.

Dejar reposar un ratico.

Servir caliente.

Mero a la murciana

~1 kg de mero
~250 g de almejas
~250 g de gambas
~100 g de guisantes
~1 pimiento rojo
~1 pimiento verde
~1 cebolla
~1 diente de ajo
~1 hoja de laurel
~Unos pelos de azafrán
~1 vaso de vino blanco
~Harina
~Pimienta
~1/2 litro de caldo de pescado
~Aceite de oliva
~Sal

Se corta el mero en filetes, se rebozan en harina y se fríen. Cuando esté todos se apartan para que escurra el aceite.

En una olla se pone aceite a calentar, se cortan el pimiento rojo y el verde, en dados, la cebolla, el ajo y el laurel. Se echa en la olla para que empiece a sofreír 7 u 8 minutos. Seguidamente se echa una cucharada de harina y se rehoga. Se va añadiendo el vino blanco, los pelos de azafrán, la sal y la pimienta. A continuación el caldo de pescado y dejamos cocer veinte minutos. Cuando esté cocido se se tritura y se pasa por un colador y se reserva.

Seguidamente se precalienta el horno a 180º. Mientras, en una rustidera se va colocando el mero. Se echa el caldo y se van poniendo las almejas, las gambas y los guisantes.

Se mete al horno entre 7 y 12 minutos.

Se retira del horno y se puede servir.

Estornino con aletría

~1 kg de estorninos
~1 pimiento rojo
~1 cebolla
~2 alcaciles
~3 patatas
~2 tomates
~1 cucharada de pimentón
~1/2 litro de vino
~100 g de aletría
~Ajo
~Almendras
~Agua
~Aceite de oliva
~Sal

En una olla se sofríe el pimiento rojo en dados y se retira. A continuación se sofríe la cebolla y las patatas cortadas a tacos. Se le añade una cucharada de pimentón, se remueve y se le agrega el vino blanco y el agua. Se deja hervir durante cinco minutos.

A continuación se añade la aletría, el estornino cortado en rodajas y se deja hervir durante 7 u 8 minutos. Preparamos un majado de ajo con unas almendras.

Una vez picado, se añade a la cocción, junto a los pimientos rojos que habíamos reservado.

Huerta de Alquerías

Estornino en escabeche

~1 kg de estornino
~1/4 de litro de vinagre
~1 cabeza de ajos
~1 vaso de agua
~3 hojas de laurel
~1 cucharada de pimentón
~Unos granos de pimienta negra
~Harina
~1/4 litro aceite de oliva
~Sal

Se limpia el pescado y se corta en rodajas. Se sazonan y se pasan por harina y por el aceite muy caliente. Cuando esté hecho se retira de la sartén y se coloca en una cazuela de barro.

En la misma sartén se sofríen los ajos sin pelar, el laurel y la pimienta en granos. Se deja 2 ó 3 minutos y se le añade el pimentón. Se reoga un poco y se le añade el pimentón, el vinagre y el agua. Tras cinco minutos, se añade a la cazuela y se deja hervir durante dos minutos. Se tapa y se deja reposar hasta el día siguiente.

Bacalao con tomate

~600 g de trozos de bacalao ya desalado
~600 g de tomate natural
~2 cebollas
~2 dientes de ajo
~2 zanahorias
~Pimienta negra molida
~Vino blanco
~1 vasito de agua caliente
~2 cucharadas de aceite
~Sal

Picar fino las cebollas, los dientes de ajo y las zanahorias.

Rehogar con el aceite en una cazuela a fuego lento hasta que estén blandas.

Añadir el tomate natural rallado, e igual cantidad de azúcar que de sal para quitarle acidez al tomate, un poco de pimienta y dejar cocer durante diez minutos.

A continuación un chorreón de vino blanco más un vasito pequeño de agua caliente. Dejar veinte minutos de cocción removiendo con frecuencia.

Pasados los veinte minutos de cocción lo pasamos todo por la batidora, volviendo a verter la salsa en la cazuela, introduciendo los trozos de bacalao y cubriéndolos con la salsa de tomate, quince minutos de cocción y listo para servir.

El bacalao se puede escurrir, pasar por harina y freír ligeramente antes de introducirlo en la salsa.

La Contraparada, entre las pedanías de Javalí Nuevo y Javalí Viejo

Postres y repostería

Leche frita

~6 huevos
~60 g de maizena
~60 g de harina
~120 g de azúcar
~1 cucharadita de esencia de vainilla
~1/2 litro de leche
~1 cucharadita de canela en polvo
~100 g de azúcar glasé (azúcar molida)
~1 nuez de mantequilla

Se pone en un cazo la leche a hervir. En otro cazo, se ponen los huevos batidos, el azúcar y la vainilla. Luego se agrega la harina y la maicena en el segundo cazo y se remueve todo muy bien.

A continuación, se Ie añade la leche hirviendo y, sin dejar de remover, se deja cocer unos cinco minutos. La crema debe de quedar muy espesa, si no es así, se le añade más maicena diluida en leche y se le agrega poco a poco hasta alcanzar el espesor adecuado.

Se unta una fuente de horno, ya que tiene rebordes y bastante base, con un poco de mantequilla y se vierte la mezcla, hasta que cuaje bien, se corta en porciones regulares y se retira de la fuente.

Se pone una sartén al fuego con bastante aceite. Las porciones se pasan por harina y huevo batido, se rebozan bien por ambas caras y se fríen en la sartén.

Cuando estén doradas, se sirven en una fuente espolvoreadas con azúcar glasé y canela.

Rueda de La Ñora

El arte de la colombicultura en la huerta murciana

Torrijas

~Una barra de pan
~1/2 litro de leche
~Canela en rama
~Cascara de limón
~Azúcar (5 cucharadas y 3 más para el final)
~Canela molida
~2 huevos
~Aceite de oliva

Se hierve la leche con la canela en rama, y cinco cucharadas de azucar más la corteza de limón.

Una vez hervida se saca de la leche la canela y la corteza de limón.

Se corta el pan a rodajas y se moja en la leche, empapándolo bien.

Se baten los dos huevos, el pan se saca de la leche y se reboza en el huevo, friéndose en abundante aceite. Una vez frito se le pone las tres cucharadas de azúcar con la canela molida.

Tarta de zanahoria

~1 kg de zanahorias
~1/2 kg de azúcar
~Galletas María
~50 g de coco rallado

Pelar la zanahoria y cocerla durante treinta minutos.

Una vez cocida triturar la zanahoria y ponerla en una sartén junto con el azúcar, hasta que se forme una mermelada.

En un plato, poner una capa de galletas y otra de zanahorias, hasta formar varias capas, y por ultimo zanahoria.

Para terminar, decorar con coco rallado.

Delicias de crillas

~6 yemas de huevo
~1/2 kg de coco
~1/2 kg de azúcar
~1 patata grande

Cocer y aplastar la patata.

Separar las yemas de los huevos y mezclar con la patata, el coco y el azúcar. Formar bolas con la mezcla.

Rebozar las bolas en coco.

Boniatos en dulce

~1 kg de boniatos o batatas
~250 g de azúcar
~Una ramita de canela
~La corteza, a tiras, de medio limón

Se eligen los boniatos, o batatas, más pequeños y regulares, pelándolos y lavándolos. A continuación se ponen a un tiempo con todos los ingredientes en la cazuela u olla y se le añade un par de cucharadas de agua. Debe cocerse todo a fuego mínimo.

En olla rápida habrá suficiente con quince minutos, también a fuego lento.

Hay quien agrega un chorrito de cualquier licor dulce que haya en la casa y que contribuya a realzar el sabor del almíbar resultante.

Peras al vino

~2 vasos de vino tinto
~Cáscaras de limón
~6 cucharadas colmadas de azúcar
~Avellanas o almendras picadas

La pera Ercolini que se cultiva en Jumilla y un vino joven, de cualquiera de las bodegas jumillanas, son los elementos necesarios para esta sencilla receta que se suele servir tradicionalmente como postre, pero que es también utilizada como guarnición sobre todo para carnes de caza o carnes rojas como la de pato.

En un cazo se echan las cáscaras de limón, el vino y el azúcar y se comienza a hervir. Se deben escoger unas peras no muy maduras y que todas tengan un tamaño similar para que el tiempo de cocción sea el mismo.

Se pelan las peras sin cortarles el rabo y se introducen en el vino que ya estará algo caliente y con el azúcar disuelto.

La cocción se debe prolongar alrededor de tres cuartos de hora, durante ese tiempo el vino se irá reduciendo poco a poco hasta crear un almíbar un poco espeso. En todo caso, para asegurarnos que las peras están listas se pueden pinchar y comprobar si ya están blandas.

Ya listas se pueden rebozar en almendras o avellanas picadas aprovechando la melosidad de la textura del almíbar que resta tras la cocción.

Paparajotes

~1/2 litro de leche
~1 vaso de gaseosa
~3 huevos
~600 g de harina de fuerza
~100 g de azúcar
~Canela molida
~Hojas de limonero frescas
~Aceite de oliva
~2 cucharaditas de levadura

Se baten los huevos y se le añade la leche y la gaseosa. Luego se le va añadiendo poco a poco la harina hasta conseguir una masa no muy líquida, pero tampoco muy compacta. Se le añade en el último lugar la levadura, se mueve y se deja reposar unos 10 ó 15 minutos. En el fuego tendremos la sartén honda preparada para hacer los paparajotes. Cuando el aceite esté caliente, cogemos una hoja de limonero limpia y seca y la pasamos por la sartén dorándola por ambos lados. Se sacan dejándolas para que suelten el aceite y se van mojando en azúcar y canela que tendremos preparado en un plato. Una vez que las tenemos con la canela y el azúcar ya están listas para comer.

Patiño, huerta con el tradicional cercado de cañas

Aguardentaos

~50 cl de aceite de oliva requemado con cáscara de limón
~1 kg de harina
~50 g de azúcar
~Medio vaso de anís seco

Esta receta tiene una particularidad propia de muchos dulces navideños, especialmente mantecados, la harina debe escaldarse y la harina se escalda con el aceite caliente que hemos calentado con unas cortezas de limón. Colocada la harina en forma de volcán, verteremos el aceite caliente en el centro y comenzaremos a remover con una cuchara de palo.

Después añadiremos el azúcar y el anís. El alcohol hará que la masa se contraiga un poco, en este momento tendremos que comenzar a amasar con las manos para mezclar bien los ingredientes. La masa ha de quedar metida en harina lo suficiente como para poder extenderla y formar nuestras porciones. Si, por causas varias, vemos que está algo líquida, añadiremos harina poco a poco hasta dejarla en su punto.

Se trata de una masa muy grasa y quebrada, quizás algo difícil de extender con rodillo, podremos entonces formar las porciones sin preocuparnos mucho de la estética.

Horneraremos nuestros aguarden taos a 180º hasta que los veamos dorados, entonces ya sólo quedará echarles una mezcla de azúcar y canela. Fríos notaremos la suavidad de su textura y su delicado sabor a canela.

Bizcocho de naranja

~6 huevos
~Un vaso de zumo de naranja
~Un vaso de aceite de oliva
~2 vasos de azúcar
~Ralladura de naranja y de limón
~3 vasos de harina
~Un sobre y medio de levadurina

1. Mezclamos los ingredientes: En un bol pondremos los huevos y a continuación el azúcar, el zumo, el aceite y las ralladuras de naranja y limón. Mezclamos bien con ayuda de unos varillas. Es fundamental que los huevos estén bien batidos y que vayamos mezclando a lo vez que vamos incorporando ingredientes al recipiente.

2. La harina: La levadurina la echaremos a la harina para que caigan juntas. En este paso sí que tendremos en cuenta que el "meter aire" a la harina le aportará esponjosidad al bizcocho. Para ello nos ayudamos con tamiz y en se defecto con un colador. Echamos harina y con las varillas mezclamos, una vez se hayo ligado bien el resto de ingredientes volvemos a echar, y así sucesivamente hasta tener los tres vasos que corresponden.

3. Al horno: El horno lo tendremos precalentado a 180º para que cuando vayamos a introducirlo esté ya a su temperatura justa. Este detalle también es importante, de lo contrario puede salir apelmazado. Forraremos una fuente con papel de horno y así poder sacarlo sin que se pegue.

Lo coceremos durante media hora, aunque esto puede variar dependiendo del tipo de horno que utilicemos. Cuando lo veamos doradito lo pinchamos con un palillo o la punta de un cuchillo y si sale limpio, ya lo tenemos.

Presentación en mesa y acompañamiento:

Lo mejor para conservarlo es un recipiente hermético, retirándole el papel del horno. Podemos decorarlo con azúcar glas o incluso ponerle unas virutas de chocolate. Si tenemos una tableta, rallamos un poquito, se deshará con el calor quedando una fina y agradable capa.

El mejor maridaje para un bizcocho de estas características es un buen tazón de leche o chocolate calentito.

Carne de membrillo

~1 kg de membrillos
~3/4 kg de azucar
~Medio limón en zumo

Se pelan bien los membrillos, se limpian y trocean en cuatro porciones para dejarlos en un recipiente con agua para que no se pongan oscurecidos. Posteriormente se ponen a cocer durante una hora aproximadamente. Una vez cocidos en una escurridera se dejan escurrir.

Se deja enfriar ese membrillo escurrido, se pesa y se pone en la olla pronto con el azúcar dando vueltas sin parar con una cuchara de madera hasta llegar a su punto.

El membrillo se vierte en recipientes y se deja reposar.

Tradicional secado de piel de naranja en la huerta murciana

Otros platos murcianos

Pulpo al horno

Caballitos

Marineras

Matrimonios

Hueva y mojama con almendras fritas

Pastel de carne

Tallos

Alcaparrones

Tápenas

Aperitivos

Cuerno de merengue

Huerta de Santa Cruz

Postres navideños

Salteadores

Tortada de merengue

Romería de la Virgen de la Huerta, Rincón de Almodóvar

Y así, abonico, abonico,
respirando el olorcico
de mi huertana bella,
cantando una copla en calma
para entregarle mi alma
u tener mi hoyico en ella

Jara Carrillo

Ayuntamiento de Murcia

Unión Europea

FEDER - Fondo Europeo de Desarrollo Regional

"Una manera de hacer Europa"

Este proyecto está cofinanciado al 80% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional,
Programa Operativo de Crecimiento Sostenible 2014-2020.