

Nuevas recetas de la cocina de Murcia



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Cultura,
Festejos y Turismo

ISBN: 84-89279-24-1



9 788489 279247

Ismael Galiana • 50 Nuevas recetas de la cocina de Murcia

Nuevas recetas de la cocina de Murcia

Ismael Galiana



Edita
Ayuntamiento de Murcia
Concejalía de Cultura, Festejos y Turismo

Texto
© Ismael Galiana Romero

Fotografías
© Javier Salinas Leandro

Impresión
A.G. Novograf, S.A., Murcia
ISBN: 84-89279-24-1
D.L.: MU-20-1999

La adaptación de la cocina murciana a las últimas tendencias culinarias es un hecho innegable. Este avance, fruto del esfuerzo de nuestros cocineros, muestra cómo han sabido aunar las más tradicionales recetas con otras más acordes con las últimas modas.

50 nuevas recetas de la cocina de Murcia es el segundo volumen editado por el Ayuntamiento de Murcia para difundir nuestras costumbres gastronómicas y fomentar que esas recetas lleguen a los fogones de nuestros hogares y que conozcamos la elaboración de nuevos platos.

Uno de los atractivos turísticos de Murcia lo constituyen, sin duda, sus especialidades culinarias. La gastronomía es una forma de cultura, y eso lo sabemos bien los murcianos, un pueblo que sabe disfrutar de los productos de su huerta y sacar el máximo partido de sus recursos.

La imaginación, el estudio y la investigación son fundamentales para extraer de esos productos recetas tan sofisticadas y exquisitas como las que nos ofrecen nuestros cocineros en este libro. Son un joya que el buen amante de la gastronomía sabrá valorar y que incluso se atreverá a reinterpretar en casa.

Quiero invitar a los lectores de este libro a visitar Murcia, degustar nuestros platos y disfrutar del placer de una sabia manera de alimentar el cuerpo y el corazón. De esta forma comprobarán que los elogios que podamos hacer a nuestra cocina son pocos.

Antonio González Barnés
Teniente de Alcalde de Cultura, Festejos y Turismo
del Ayuntamiento de Murcia

Sólo puede haber una cocina: la de la obra gastronómica bien hecha por el talento, las manos y la técnica de la cocinera o el cocinero que la prepara.

La comida no es, en sí, buena, mala o mediopensionista. Incluso cabe afirmar que todo plato alimenticio, aunque fuera deleznable, o sea, que se rompiese, disgregase o deshiciese con facilidad, poco consistente en suma a causa de los productos empleados para elaborarlo, siempre lo mejorará quien ande metido entre pucheros, fogones, asadores y planchas, conozca suficientemente el oficio y lo ame, tenga sensibilidad, destreza, imaginación y mentalidad innovadora.

Hay recetas culinarias que, como en el verso de Juan Ramón Jiménez, no deben tocarse, ya que así es la rosa, efímera, lo que dura un día, mas perfecta.

Ejemplo: la olla vegetal sin carne que en Andalucía y Murcia llamamos gitana, la cual lleva entre sus ingredientes garbanzos, habichuelas, judías verdes, patatas, calabaza totanera, una chirivía, cebolla, tomate maduro, aceite de oliva, ajo, pimentón, hierbabuena, sal y la guinda que corona y remata tan extraordinario edificio de placer: una modesta pera cocida.

Un estudio de la doctora Pura Rodríguez y del director técnico Luis Cabrero (*Dieta mediterránea y prevención cardiovascular*, Murcia, 1977) ha declarado

cardiosaludable a nuestra magnífica e intocable olla de la etnia calé.

Muy rica por lo que se refiere a carbohidratos complejos y proteínas; afortunadamente paupérrima de grasas, pues éstas son el azote de los infartos, el colesterol y los triglicéridos, y de gran contenido en fibras y minerales.

E igualmente recomienda el trabajo de los mencionados autores la ingestión, buena para la víscera cardíaca, de: zarangollo de calabaza roja, cebolla o cebolleta y aceite de oliva.

Arroz de verduras a la huertana, el célebre arroz viudo cuaresmal de la Huerta de Murcia que ahora se come

todo el año y tiempo de hortalizas, a saber unas cuantas: judías verdes,

habas tiernas, coliflor, alcachofas, berenjenas

asimismo, más unas migas de bacalao.

O de las aletrías, pasta fina heredada de los árabes durante su prolongada estancia de siglos en las tierras que fertiliza el río Segura, con pescado y almejas.

No obstante, junto a la cocina tradicional murciana y no frente a ella, es más, aprovechando de ella, la nuestra, la propia, sus principios inmutables, le han brotado al árbol común de nuestra gastronomía viva, diaria, cotidiana, nuevas ramas y hojas.



Las presentes *50 nuevas recetas de la cocina de Murcia*, segunda parte de *Las 50 mejores recetas de la cocina de Murcia*, tampoco son las mejores, peores o semejantes a esas primeras publicadas por la Concejalía de Cultura, Festejos y Turismo del Ayuntamiento de Murcia y que merecieron excelente acogida, tanta fue que la edición se agotó con suma rapidez.

Son diferentes y renovadas, pero en su inmensa mayoría no han perdido en su distinta presentación ni la vista ni el olfato ni el gusto ni el tacto de los cinco sentidos corporales que percibe el comensal durante cada acto de amor gastronómico.

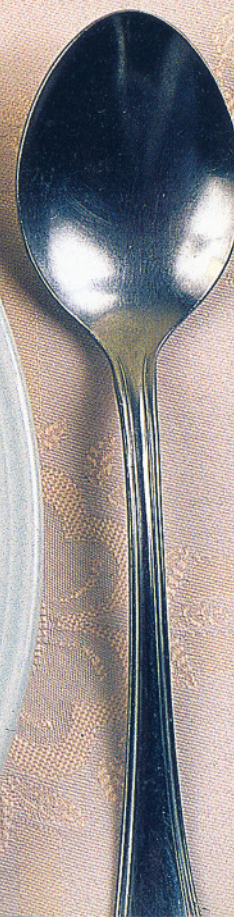
Las fachadas, los sonidos de la cocción, los olores, los sabores y la superficie y las texturas se ven, se escuchan, se huelen, se aprecian sabrosos y se palpan tal que aquéllas.

Como en *Las 50 mejores recetas...*, éstas otras han sido seleccionadas con un criterio lógicamente subjetivo y personal, ora por haberlas probado el seleccionador, una y más veces, ora por la originalidad de la propuesta. ¿Acaso puede uno resistirse a saber qué es y a qué sabe la empanada abierta de pobre o el tigre frío del maestro Antonio Gras?

Todas las recetas aquí servidas y comentadas están hoy en las cartas de los restaurantes de Murcia que se mencionan, salvo los productos de temporada, sustituibles fácilmente éstos por sus antípodas, por los de invernadero o de importación austral a no módicos precios.

Ismael Galiana

Aperitivos





La tapa conocida por tigre, mejillón y bechamel, en versión fría

Tigre frío

Ingredientes para 4 personas

Para el mejillón hervido

1 litro de agua (si es de mar, mejor; si no, con 20 gramos de sal), 3 docenas de mejillones.

Para la crema de mejillón

1/2 litro de fondo de pescado tipo morralla ó 1/2 litro de agua de mejillones, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 cebolla, 1 cucharadita de concentrado de tomate, 50 gramos de mantequilla, 50 gramos de harina, aceite, pimienta, sal.

Para el agua de los mejillones

2 decilitros de agua de mejillón, 1 hoja de gelatina. Para el crujiente de espaguetis: 6 espaguetis cocidos en el agua.

Preparación

Para que puedan abrirse los mejillones sumérjalos durante 15 segundos cuando hierva el agua. En otro recipiente vaya abriéndolos y recuperando su agua.

Déjelos hasta su utilización.

De la crema

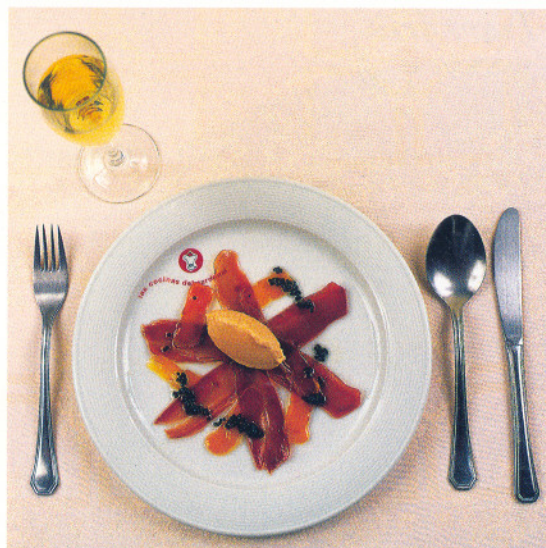
Ponga en un cazo la mantequilla y el aceite y sofría cebolla, puerro y zanahoria. Cuando estén pochados agregue la harina y, al tostarse ésta, la cucharadita de tomate concentrado. El caldo de pescado debe estar caliente. Añada, troceados, todos los mejillones menos doce. Haga una crema que no esté excesivamente densa. Al final póngala en manga pastelera.

De la gelatina

Caliente los 2 decilitros del agua de mejillón recuperada y la gelatina previamente remojada en agua.

Montaje

Ponga en el fondo de una copa tres mejillones por persona, cubra con el agua de los mejillones y deje en frigorífico hasta que cuaje ligeramente. Mientras, pase los espaguetis por el horno a 180° C. hasta que sequen. Decore con trocitos de tomate escaldado y sin pepitas pasados por un poquito de soja y ajo. Coloque los espaguetis crujientes en las copas como si fueran palillos.



*Solución imaginativa al
aperitivo eterno murciano*

Almendras, huevo y mojama

Ingredientes para 4 personas

Para el helado de almendras: 200 gramos de almendras, 2 decilitros y 1/2 de leche, 6 huevos, aceite, sal, sal maldón. **Para el carpaccio de mojama y**

huevo: Un trozo de mojama y otro de huevo, aceite de oliva de 0,4° de acidez.

Para el aceite de caviar de mújol: 1/2 decilitro de aceite de girasol, una cucharada de caviar de mújol.

Preparación

Del helado: Sofría las almendras en aceite de oliva hasta que estén tostadas y sálaselas fuera ya del fuego. Cuando queden frías hiérvalas en la leche y deje en infusión durante doce horas. Triture y añada los huevos, pase por el colador y, finalmente, lleve a la heladera. El helado no debe tener consistencia excesivamente dura.

Del carpaccio: Corte lo más fino posible la huevo y la mojama y ponga las lonchas en el aceite de oliva hasta su utilización.

Del aceite de caviar de mújol: Vierta en un cacito el aceite de girasol y el caviar y acerque el recipiente al fuego, pero sólo para que atempere. Jamás debe hervir.

Montaje

Coloque en el plato el carpaccio como rayos de sol y en el centro, el helado, mojados ambos con el aceite de caviar. Sobre el helado, una escama de sal maldón.

*Del inmenso mundo de la
tapa, el pincho, el aperitivo,
nuevamente de moda, este
helado más que efímero, pues
se licúa con gran rapidez,
acompañado de boquerones
y los clásicos encurtidos o
variantes murcianos*



Vermú con boquerones

Ingredientes para 4 personas

Para el helado de vermú: 1/4 de litro de vermú, 1/2 decilitro de agua de Vichy, 3 gramos de orégano. **Para los boquerones al vinagre:** 4 lomos de boquerón, un chorrito de vinagre de frambuesa, un poco de ajo picado, pizca de orégano, el jugo de una granada, un poco de agua. **Para los encurtidos:** 1/2 zanahoria, 1/2 pepino, vinagre, agua, sal.

Preparación

Del helado: Mezcle vermú, agua de Vichy y orégano y páselos por heladera hasta conseguir el punto deseado.

De los boquerones: Déjelos en vinagre, agua, orégano y ajo durante unas 8 horas. Al cabo de ellas, póngalos en el jugo de una granada.

De los encurtidos: Hierva en agua, vinagre y sal, la media zanahoria y el medio pepino cortados en pedacitos, apenas 1 minuto. Deje enfriar y cuando el líquido se encuentre a su temperatura ambiente, vuelta a meter los encurtidos, así se conservarán.

Montaje

Ponga el helado en copa de vermú o en cucharilla china. Encima, el boquerón y, sobre éste, los encurtidos. Decore con algunas pepitas de granada.



Entrantes





El gran Apicio aconsejaba al hijo del emperador Tiberio que comiera brécol, coliflor y tallos de col, eligiendo las partes más tiernas y cociéndolas en agua. La Huerta de Murcia produce coliflor desde tiempo inmemorial

Crema de coliflor con láminas de langosta

Ingredientes para 4 personas

1 coliflor mediana, 1/2 kilo de cebolla, 1 patata, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen, 4 cucharadas de fruta picada (manzana, kiwi, pera y mango), 4 rodajas de langosta en carpaccio, 25 gramos de hueva de trucha ahumada, cebollinos para adornar, sal.

Preparación

Pele y limpie la coliflor con la cebolla y la patata. Ponga todo a cocer con la sal suficiente y tres cucharadas de aceite. Una vez cocido y en su punto, triture en la termomix hasta lograr una crema ligera.

Ponga la fruta a macerar en aceite de oliva durante 1 hora.

Sirva la crema añadiéndole las láminas de langosta, el aceite de frutas, la hueva de trucha y el cebollino, éste en forma de pajilla.



Las chapinas del excepcional cordero segureño murciano semejan a las conchas o chapinas de algunos moluscos por su tamaño y forma. Son los ganglios linfáticos del animal situados junto al pulmón y cuello

Revuelto de ajos tiernos con chapinas de cordero

Ingredientes para 4 personas

4 manojos de ajos tiernos de chapinas de cordero, 8 huevos, 1,25 decilitros de aceite de oliva, 0,50 decilitros de nata líquida.

Preparación

Pele y corte en trozos muy pequeños los ajos tiernos, y los fríe y aparta.

En el mismo aceite fría las chapinas. Mezcle ambos ingredientes.

Eche los huevos y añada la nata líquida para que salga más meloso.

Mezcle todo bien hasta que los huevos cuajen.



Un festival de verduras del huerto, asadas y salteadas, aliñadas y condimentadas. Nueva receta de un plato bien antiguo

Pastel de asados con aceite de oliva al perfume de ajo

Ingredientes para 4 personas

1 pimiento rojo y 1 verde, 1 berenjena, 1 zanahoria mediana, 1 nabo, 1/2 calabacín, 8 hojas de acelgas, 8 cucharadas de tomate frito, 1 cola de pescado en gelatina, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 rama de perejil, 1 diente de ajo, aceite para el salteado de verduras, sal.

Preparación

Ase los pimientos y las berenjenas con un poco de aceite y sal y reserve. Pele la zanahoria y el nabo, córtelos y disponga el calabacín en láminas. Saltee todo por separado y resérvelo. Lave las acelgas y blanquee.

Montaje

En molde redondo de 6 centímetros de diámetro coloque las hojas de las acelgas, previamente pasadas por agua con las colas de pescado adaptadas a la forma del recipiente. Ponga las restantes verduras en capas horizontales y, entre éstas, tomate frito. Cierre el molde con las acelgas y ponga el pastel resultante en frío para que adquiera resistencia.

Pique ajo y perejil, agregue aceite. Abrillante el pastel a la hora de servir.



Las recetas de pobre, como las morcillas sin sangre y con acelgas, eran la contribución ingeniosa del ama de casa a la falta de recursos. Esta empanada abierta carece de buevo y atún

Empanada abierta de pobre

Ingredientes

Para la galleta: Cerveza, harina, aceite, pimentón. **Para el relleno de la empanada:** Patatas confitadas en aceite, laurel, ajo y sal; calabaza, ajo, sardinas y cominos; pimiento rojo y verde, ajo, cominos y cebolla.

Preparación

Haga una masa con la harina, aceite, pimentón, cerveza y sal. Extiéndala sobre silpat, o papel encerado, para llevar al horno a 180 °C. hasta su dureza. Confite la patata sobre una plancha durante 45 minutos. Corte en cubos la calabaza y la pasa por la sartén con unos cominos, ajo y las sardinas (de bota, descamadas y limpias de espinas) troceadas, hasta que ablande la calabaza. Aparte.

Poche en aceite aromatizado con comino, muy lentamente, la cebolla fileteada fina y trozos de pimiento rojo y verde en cubos de 1 centímetro de lado. Casi es un confitado.

Montaje

Ponga en el fondo del plato un círculo de metal. Coloque en la parte más baja los pimientos, sobre ellos la calabaza y termine cubriendo con las patatas confitadas. Rompa un trozo de la galleta y apóyela sobre la empanada abierta. Moje el plato con un poco de aceite de la confitada de pimiento.



Suflé de berenjenas

Ingredientes para 4 personas

2 berenjenas, 4 puerros, 4 claras de huevo a punto de nieve. 50 gramos de mantequilla, 15 gramos de harina, 1 litro de leche, queso rallado, 1 diente de ajo, aceite de oliva, pimienta, nuez moscada, sal.

Preparación

Ponga a freír los puerros, picados, las berenjenas, peladas y picadas, y el diente de ajo con la mantequilla. Eche sal, pimienta y nuez moscada. Agregue la harina y sofría un poco más, añada la leche, mezcle todo bien y deje dos minutos al fuego. Espere que enfríe.

Incorpore las claras a punto de nieve, prepare cuatro recipientes sin asas untada la superficie interior de mantequilla y los rellena con las berenjenas y demás ingredientes. Ponga queso rallado por encima. Meta en el horno a 150° C. y aparte cuando dore el suflé.

Este suflé de cocina -para diferenciarlo de los de dulce o postre- es un entrante caliente que se prepara con una hortaliza indicadísima mediterránea oriunda de la India: la peculiar berenjena.



Huevos pochados con pimentón y trufas negras

Ingredientes para 4 personas

8 huevos muy frescos, 4 trufas negras cocidas en jerez, 1 decilitro de aceite de oliva, 1 cucharada grande de pimentón murciano, 1 cucharada de vinagre. 1 cucharada de sal.

Preparación

En un cazo de agua con sal, vinagre y chorrito de aceite vaya esclafando los huevos, con mucho cuidado para que no rompan, y poniéndolos en fuente caliente. Los espolvorea con pimentón, sal y unas gotas más de aceite. Ponga alrededor de los huevos las trufas negras (cocidas previamente en jerez) fileteadas, rocíe con el mismo vino jerezano. Se sirve muy caliente. Si no disponemos de trufas frescas, utilice las de lata y aproveche su caldo.

“La trufa puede hacer que las mujeres sean más tiernas y los hombres más amables”, decía Alejandro Dumas de este manjar misterioso y subterráneo (se halla a unos 25 centímetros, o a menos, bajo tierra). Es la “patata mágica” de que hablaba George Sand. En la presente nueva receta de Raimundo González, para unos huevos pochados con pimentón.



Chirretes al ajillo

Ingredientes para 4 personas

400 gramos de chirretes, 4 dientes de ajo, 1/2 guindilla, 1 decilitro de aceite de oliva, 1/2 cucharada de vinagre de Jerez, 1/2 cucharada de perejil, 1/2 cucharada de sal, pizca de pimienta recién molida.

Preparación

Ponga al fuego una cazuela de barro, o de porcelana resistente, con el aceite y los dientes de ajo aplastados. En bol (recipiente sin asas) aparte, eche a él los chirretes, la guindilla fileteada, vinagre de vino de Jerez, pimienta y sal, y mezcle todo. Cuando los ajos tomen color, avive el fuego y vierta en la cazuela el contenido del bol. Dé vueltas con un tenedor de madera y sirva inmediatamente.

El término chirrete no figura en el Diccionario de la Real Academia. Es murcianismo y corresponde exactamente a un boqueroncillo mayor que el chanquete y menor que el melindrillo, abundante en el Mar Menor. La espuma de mar frita para el pintor Zuloaga.



Pasta fresca con eneldo y fondo de tomate

Ingredientes para 4 personas

1 kilo de pasta fresca (espaguetis o cintas al huevo), 2 huevos duros, 400 gramos de gambas, 400 gramos de tomate frito pasado por la túrmix, 100 gramos de mantequilla fundida o 1 decilitro de aceite (opcional), 1 cucharada de eneldo fresco, pimienta, sal.

Preparación

Cueza la pasta elegida en cacerola con agua, un poco de sal y un chorretón de aceite de oliva, y siga las indicaciones del fabricante en cuanto a los minutos de cocción. En un bol puesto en un cazo con agua (al baño María), ponga aceite o mantequilla, gambas crudas peladas, eneldo fresco picado, huevos duros picados, pimienta y sal. Remueva durante 8 ó 10 minutos, el tiempo aproximado que necesitará la pasta en cocer, la cual, bien escurrida, la incorporará al bol. Mezcle bien y sirva en cuatro platos con el fondo cubierto de tomate frito bien caliente.

Un entrante cerealístico, marítimo, aromático, hortelano y avícola.

Terrina de queso de cabra. Espuma de manzana y canela. Ajos y piñones

Ingredientes para 4 personas

1 queso de cabra fresco salado, 1 sardina, aceite, pimentón, olivas negras, tomillo, ajo, gelatina. **Para la espuma:** 4 manzanas, caldo de ave, azúcar, canela, mantequilla, nata, sal. **Para los ajos y piñones:** Pasas, piñones, aceite, ajos tiernos, ajos secos.

Preparación

De la terrina

Corte trozos de queso de forma rectangular y páselos por aceite con pimentón. Deshuese las olivas y tritúrelas en caliente con la sardina, el tomillo, 1 diente de ajo y 1 hoja de gelatina derretida previamente en agua. Cuele. Monte la terrina colocando capa de queso y capa del relleno de olivas. Póngala en frío con algo de peso encima para que cuaje mejor.

De la espuma

Corte por la mitad las manzanas y colóquelas en un recipiente, en el que hará un agujero, al centro, para poner azúcar, canela en polvo, mantequilla y sal. Moje con caldo y nata. Meta todo en el horno a 180° C. durante 40 minutos. Saque, triture y cuele. Póngalo en un sifón, cargado, y deje reposar en el frigorífico 3 horas.

De los ajos y piñones

Sofría primero los ajos secos, cortados muy finos, y sáquelos. Sofría ahora los piñones, las pasas con los ajos tiernos y añada al final el ajo ya sofrito. Aparte.

Montaje

Ponga en el plato un poco de espuma de manzana y, a su alrededor, un carpaccio que habrá hecho con champiñón crudo, soja, vinagre balsámico y aceite. Sobre el carpaccio sitúe unos cubitos de manzana sofritos en mantequilla y azúcar integral, con unas gotas de vinagre. Coloque la terrina de queso sobre la espuma y un huevo de codorniz a la plancha.

Antonio Gras reúne en este difícil e innovador plato buena parte de los ingredientes básicos de la cocina mediterránea.



Patatas confitadas y setas

Ingredientes para 8 personas

2 kilos de patatas nuevas, 2 kilos de setas,
1/2 litro de jugo de carne o de caldo de
pollo, 1/2 litro de aceite de oliva
virgen extra. 4 dientes de ajo,
perejil, 1 rebanada de pan frito,
pimienta y sal.

Preparación

Cueza las patatas, sin pelar,
con agua y sal. Cuando estén
frías, las pela y corta en
rodajas de 1 centímetro. En
igual ponga a cocer las setas,
lavadas troceadas y secadas
con un paño durante 5
minutos. Escúrralas bien para
que tengan el menor líquido
posible.

Ponga aceite en una cacerola y
cuando empiece a humear
agregue patatas y setas, rehogue 5
minutos y eche la picada hecha en
mortero con los dientes de ajo
machacados y 1 cucharada de perejil, más
la rebanada de pan frito, pimienta y sal.
Dé unas vueltas durante menos de 1 minuto y
rocíe con jugo de carne, mezclando bien.
Se sirve muy caliente.

*No cabe mayor
simplicidad. Las cosas
exquisitas son,
generalmente, las menos
rebuscadas*

Cóctel de gambas rojas con perlas de melón servido en bol de hielo

Ingredientes para 4 personas

Para el cóctel: 450 gramos de gambas rojas
cocidas, 4 gambas enteras para decorar, 1
melón pequeño, 1 pimiento rojo pequeño, 1
manzana roja, 6 hojas de lechuga o
escarola, 4 troncos pequeños de apio, 1
cucharada de tomate triturado, 4
cucharadas de mahonesa, 2 cucharadas
de nata, pizca de pimentón, pimienta de
Cayena, 1 cucharada de zumo de
limón.

Para el bol de hielo: 100 gramos de
gambas con cáscaras, 1 limón pequeño,
6 ramitas de hierbas aromáticas.

Preparación

Ponga 1/3 de agua en un recipiente sin
asas (bol) de 22 centímetros de diámetro.
Dentro de éste, otro de 18 centímetros,
sujeto con cinta adhesiva. Coloque unas
rodajas de limón y las hierbas aromáticas
entre los dos recipientes y meta ambos en el
congelador. Añada una capa de gambas enteras
y cúbralas con agua fría. Congele, cubra con agua
y vuelva a poner en el congelador.

Prepare la salsa para el cóctel de gambas, monte la
nata, mézclela con mahonesa y agregue el tomate,
triturado, la pimienta y el zumo de limón. Parta el melón
por la mitad, en una fuente, y extraiga toda su pulpa en
bolas. Añada el pimiento, troceado, la manzana, en
daditos, el apio, en rodajas, las gambas y la mitad de la
salsa anteriormente preparada.

Desmolde el recipiente helado y revístalo por dentro con
hojas de lechuga o de escarola. Ponga el cóctel sobre las
hojas y cubra con el resto de la salsa. Espolvoree con
pimentón y adorne con gambas. Sirva en seguida.

*El chef Juan
Manuel Mariotte
recrea el conocido cóctel
para servirlo en
recipiente helado*

Crema de calabaza totanera. Pasta negra con bola de queso. Rosquilla de romero

Ingredientes para 4 personas

Para la crema de calabaza: 1/2 kilo de calabaza limpia, sin piel ni pepitas, 30 gramos de mantequilla, 1/3 de decilitro de aceite de oliva virgen extra, 1 cebolla mediana, 1 puerro, 1 decilitro de nata líquida, 1 litro de caldo de pollo, carcasa del pollo, 1 pechuga, puerro, apio, cebolla, zanahoria, tomate, 2 litros de agua fría, pimienta negra, sal. **Para la pasta negra:** 100 gramos de harina, 2 huevos, 1 bolsa de tinta de calamar, sal. **Para la bola de queso:** 50 gramos de gorgonzola u otro queso azul, unas pasas de corintos calentadas con ron, semillas de amapola. **Para las rosquillas de romero:** 75 gramos de harina, 2/3 de 1 decilitro de agua, 4 gramos de levadura, hojas de romero, 4 gramos de sal.

Preparación

De la crema

Sofría en una cazuela la mantequilla, el aceite con los puerros y la cebolla hasta que estén bien pochados. Añada la calabaza y deje que se haga a fuego lento. Agregue la nata y más tarde el caldo de pollo. Éste debe hacerse sin sofreír los elementos, sólo sumergir en agua fría y dejar hervir a fuego lento durante 1 hora y 1/2, para que infusione hasta su enfriamiento y luego colar. Al incorporar este caldo a la cazuela, deje que continúe a fuego durante 45 minutos.

De la pasta

Mezcle todo y amase, estire con rodillo o con máquina, si la tiene, y haga los tallarines. Hierva en agua con sal apenas 1 minuto. Mantenga en un plato y rocíe con aceite.

De las bolas de queso

El queso, a temperatura ambiente, envolverá un par de pasas. Pase por las semillas de amapolas y deje que endurezca en el frigorífico.

De las rosquillas

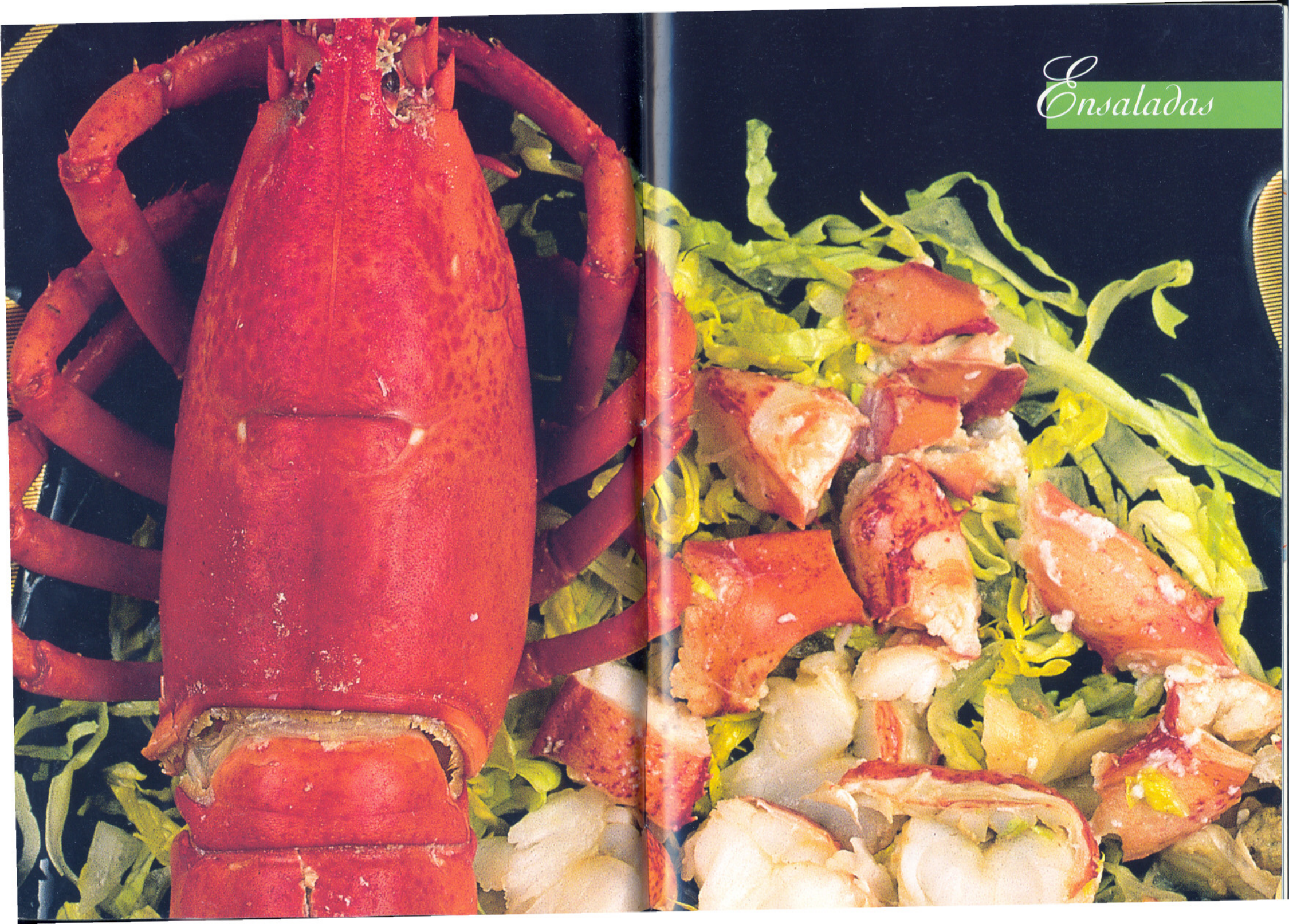
Haga la masa de pan y deje que fermente. Estire como si fueran gusanitos alargados, pinte con huevo y cubra con hojas de romero.

Pase por horno a 210° C. hasta su tueste.

La crema de calabaza totanera, en el fondo del plato, encima los tallarines con tinta de calamar y sobre éstos una bola de queso. La rosquilla va apoyada en los bordes, de lado a lado o del centro a un borde



Ensaladas





Una ensalada asada que prescinde del ajo e incorpora el romero de aromático olor y sabor un punto acre. Puede presentarse en fuente dividida en cuatro partes a modo de bancales

Frutos de huerta asados y perfumados a la esencia de romero

Ingredientes para 4 personas

2 tomates medianos no muy maduros, 1 cebolla mediana, 1 berenjena mediana, 1 pimiento rojo grande, 1 cucharada de aceite de oliva, 3 ó 4 brotes de romero fresco, una pizca de sal.

Preparación

Empiece por calentar el horno a 180° C. Ponga tomates, cebolla, berenjena y pimiento en una placa de horno y rocíelos con un hilo de aceite de oliva.

Con el horno ya caliente, introduzca la verdura y áselas durante 35 ó 40 minutos.

Una vez asados todos los ingredientes vegetales, los pela, trocea y quita las semillas. Sirva en plato o fuente y decore con unas hojas de romero fresco.

Hilillo de aceite y pizca de sal.

El crustáceo de diez patas, llamado "cardenal de los mares" por su rojo intenso tras la cocción, en estado salvaje, escasea tanto que ha sido reemplazado por su hermano de piscifactoría canadiense



Ensalada de bogavante con salsa al vinagre de Jerez

Ingredientes para 4 personas

2 bogavantes de 1/2 kilo cada uno, 200 gramos de lombarda, 1 lechuga baby, 1 endibia, 100 gramos de zanahoria rallada. **Para la salsa:** 2 dientes de ajo, 1 decilitro de vinagre de Jerez, 1 decilitro de aceite de oliva.

Preparación

En agua hirviendo ponga, con sal, los dos bogavantes, que cocerán durante 10/12 minutos. Enfríelos en agua con hielo. Ábralos y saque la carne, corte en rodajas finas, más las mallas de las cabezas. Deje los caparazones para decorar, si lo desea. Pique las verduras, crudas, muy finas, y haga un lecho sobre el que irán rodajas y mallas de los crustáceos.

De la salsa: Pique en el mortero los 2 dientes de ajo y mézclelos en un recipiente sin asas con el vinagre de vino de Jerez y el aceite de oliva virgen.

Ensalada templada alegría de la Huerta

Ingredientes para 6 personas

2 cebollas tiernas, 1 docena de espárragos trigueros, 3 alcachofas, 6 níscalos, 1 docena de champiñones, 1/2 docena de lonchas de panceta ahumada, 1/2 escarola, 1 lechuga, 100 gramos de lombarda, 2 tomates, 2 cucharadas de maíz, olivas rellenas, unas alcaparras.

Para la vinagreta: Aceite de oliva virgen, vinagre de crianza, mostaza en grano, salsa perry, tabasco y sal.

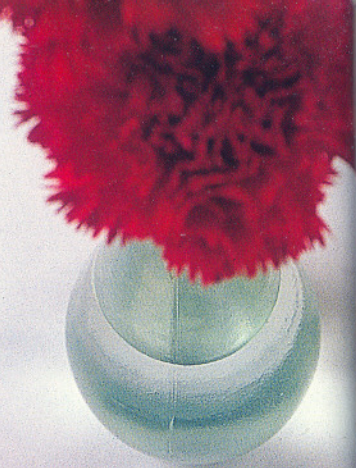
Preparación

Lave escarola, lechuga y lombarda, córtelas y déjelas en una fuente. Pele los tomates y, cortados en dados, colóquelos encima de aquéllas junto el maíz, las olivas y las alcaparras.

Limpie, corte y sofría en idéntica sartén, por este orden y cada dos minutos, cebolla tierna, trigueros, alcachofas, níscales y champiñones. Ponga todo, panceta incluida, sobre las otras verduras no salteadas. Aliñe con una vinagreta.

Ensalada barroca como la tierra misma huertana, más la inclusión de setas del Noroeste de la Región y las alcaparras o tápenas de Águilas y Lorca. Homenaje del cocinero Marcos a la verde alegría hortelana.





Verduras

Pastel de verduras de la huerta

Ingredientes para 6 personas

200 gramos de judías verdes planas, 4 alcachofas medianas, 3 puerros grandes, 3 zanahorias, 2 calabacines, 1 pimiento rojo, unas rodajas de tomate, 1 hoja de gelatina, zumo de limón, perejil, sal.

Para la vinagreta: 3 partes de aceite de oliva y 1 de vinagre de Módena.

Preparación

El día antes corte en juliana (a tiras) zanahoria y puerros y sofríalos. Haga también lo primero con las judías verdes y hiérvalas en agua con un poco de sal. Las pone a enfriar seguidamente en agua con hielo. Limpie las alcachofas, saque sus corazones, pártalos en dos mitades y los hierva a continuación en agua con sal y zumo de limón. Corte los calabacines en tiras finas a lo largo. Unos segundos tan sólo en agua hirviendo. Enfríelos en agua con hielo. Ase el pimiento en horno o plancha y lo pela después.

En un molde rectangular cubra el fondo con las tiras de calabacín y vaya montando por capas: primera, puerros y zanahorias; segunda, alcachofas; tercera, judías; cuarta, el pimiento a tiras, y quinta capa, cierre con otra de puerros y zanahoria. Vierta sobre ella gelatina diluida en agua, añada el calabacín sobrante y más gelatina.

Meta el molde con el pastel en el frigorífico al menos 12 horas, para que cuaje. A su término, desmolde, corte raciones de 2 ó 3 centímetros de ancho y póngalas en los platos. Agregue la vinagreta de aceite y vinagre de Módena bien batidos.

Decore con rodajas de tomate y perejil picado.

Etimológicamente, la palabra pastel procede del griego, harina mezclada con salsa.

Hoy, como en esta receta, se hace sin harina y con verduras.



Habas encebolladas en canelón de huevo

Ingredientes para 4 personas

Para el encebollado de habas: 750 gramos de habas, 2 cebollas medianas, 100 gramos de tocino fresco, caldo de oreja de cerdo o, en su defecto, caldo de pollo, 4 rodajas de morcón, 1 rama de canela, canela en polvo, hojas de menta, aceite, pimienta, sal.

Para el canelón de huevo: 4 claras. **Para la holandesa de vinagre:** 4 yemas, vinagre balsámico (o vinagre de Jerez de 25 años), 1 cebolleta, 40 gramos de mantequilla. **Para la gelatina de menta:** 1 decilitro de caldo de pollo, 1/2 hoja de gelatina, hojas de menta.

Preparación

Del encebollado: En sartén con un poquito de aceite sofría tocino fresco, canela y unas hojas de menta. Añada las dos cebollas, poche hasta la mitad de dureza y agregue las habas. Salpimiente y moje con el caldo de oreja o el de pollo. Termine la cocción dejando las habas al dente y aparte del fuego.

Del canelón: En sartén antiadherente coloque las 4 claras de huevo sin batir hasta que cuajen, pero sin que queden muy duras para poder manipularlas.

De la holandesa: Derrita la mantequilla con la cebolleta y añada vinagre. Monte con batidora a fuego muy débil las cuatro yemas y busque consistencia de hilo denso. Deje enfriar.

De la gelatina de menta: Infusione en el caldo las hojas de menta y la media hoja de gelatina. Deje enfriar. Cuele y guarde en nevera. Cuando esté dura forme cuatro raciones.

Montaje

El canelón de claras lo rellena con el encebollado y un bombón de menta. Cierre y coloque en el centro del plato. Pase el morcón por la plancha y lo espolvorea ligeramente con canela, apoyando el disco sobre el canelón. Pinte con la holandesa al lado del canelón y sirva. Con la gelatina, poco a poco, vaya mojando el interior del canelón.

Antonio J. Gras ofrece nuevas texturas de productos tradicionales de la huerta.



Un buerto y mar característico de la actual cocina murciana, aunque con ingredientes y técnicas tradicionales (mantequilla, bechamel)



Alcachofas rellenas de buey de mar, puerros y zanahoria

Ingredientes para 4 personas

12 alcachofas, la carne de un buey de mar de 1 kilo aproximadamente, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 25 gramos de mantequilla, queso rallado, maicena, un chorro de vino de Jerez.

Para la bechamel: 1/2 litro de leche, 40 gramos de harina, 25 gramos de mantequilla, un poco de cebolla rallada, pimienta, nuez moscada, sal.

Preparación

Limpie bien y pele las alcachofas y extraiga sus corazones. Póngalos a cocer en agua con sal y zumo de limón. En la sartén ponga mantequilla y sofría puerro, zanahoria, cebolla y ajo, todo bien picado, y un chorro de vino de Jerez. Añada la carne de buey. Espese con maicena. Rellene las alcachofas con el sofrito y la carne de buey. **De la bechamel:** Ponga cebolla rallada en sartén con mantequilla.

Cuando dore aquélla, agregue harina para que se tueste y añada leche, queso rallado, pimienta, nuez moscada y sal. Al hervir, retire.

Cubra con la bechamel hecha las alcachofas y su relleno y espolvoree queso rallado. Gratine en horno a 200° C. durante 8 minutos.

Guisantes y judías verdes con hígado de oca

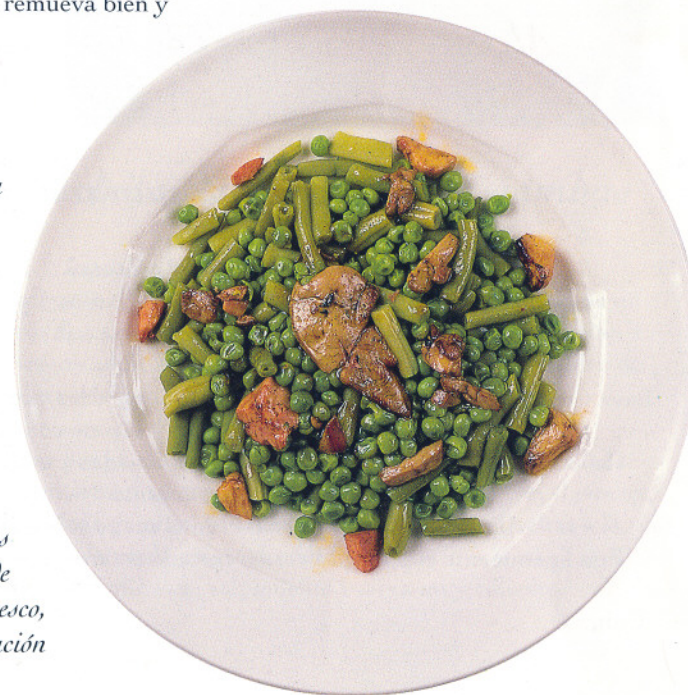
Ingredientes para 4 personas

1/2 kilo de guisantes negrets, 1/2 kilo de judías verdes muy tiernas. 1/4 de kilo de hígado de oca fresco, 4 cucharadas de eneldo fresco, 1 cucharada de perejil, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre de Jerez, 1 cucharada de azúcar, pimienta negra, sal.

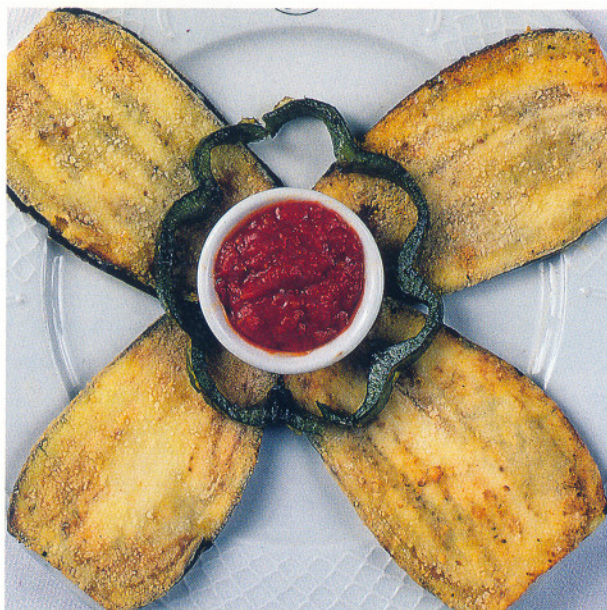
Preparación

Ponga en un recipiente sin asas el eneldo fresco picado, perejil picado, pimienta negra recién molida, aceite y sal. Mezcle bien mezclado e incorpore al bol las judías, cortadas a 2 centímetros y cocidas al dente, los guisantes, cocidos también al dente, y mantenga al baño María sin que llegue a hervir el agua.

En sartén al fuego sofría el hígado de oca fresco, cortado en dados. Cuando dore éste, échelo, así como la grasa que suelte, sobre las verduras, remueva bien y sirva.



Dentro de la genérica nueva cocina, esta preparación del hígado de oca asociada a verduras y aromáticas como los guisantes dulces negrets del Campo de Cartagena, las judías verdes de la Huerta de Murcia y el eneldo fresco, es una auténtica creación gastronómica



La berenjena adquiere aquí protagonismo. Es ella prácticamente sola y desnuda, apenas tapada por la harina que la reboza.

Berenjenas laminadas

Ingredientes para 4 personas

1 berenjena grande negra, 200 gramos de harina, 1 pimiento verde, tomate frito, aceite de oliva, sal.

Preparación

Lave y conserve la piel de la berenjena negra, corte los extremos y, poniéndola en vertical, hágala rodajas y sazón con sal.

Reboce en harina y eche las berenjenas laminadas a una sartén con aceite de oliva muy caliente.

Al retirarlas deje que escurran el aceite sobre un plato.

Fría ligeramente el pimiento verde, cortado en aros, y añada tomate frito.



Venus saliendo del mar. La alcachofa venusina y gris verdosa y el crustáceo mediterráneo en maridaje y contraste de sabores, con la "guinda" del piñón dulce y comestible

Fondos de alcachofas empiñonadas y gambas

Ingredientes para 4 personas

2 kilos de alcachofas frescas, limpias y cortadas en cascotes finos, 2 docenas de gambas peladas, 1 litro de caldo de pollo o jugo de carne, 1/2 litro de aceite, 4 cucharadas de piñones tostados, 2 cucharadas de perejil picado, 1 decilitro de jerez seco u oloroso, harina de trigo, pimienta, sal.

Preparación

En cacerola de acero ponga el aceite. Cuando esté bien caliente eche las alcachofas, que habrá enharinado previamente. Al dorar, rocíelas con el jerez y, un minuto después, añada gambas, piñones y perejil. Dé unas vueltas a la cacerola y agregue caldo.

Continúe el hervor 5 minutos, salpimiente y sirva muy caliente.



Pescados





El Concejo (Ayuntamiento) de Murcia recibió de Alfonso X el Sabio la donación de las pesquerías del Mar Menor, incluyendo las encañizadas, abundantes en mújoles

Mújol con aceite de puerros confitados al pimentón

Ingredientes para 4 personas

1 mújol de 1 kilo y 1/2, 4 puerros, 1 calabacín, 1 zanahoria, 1 cucharada sopera de pimentón dulce, 2 decilitros de aceite, azúcar, sal.

Preparación

Limpie bien el mújol y córtelo en cuatro trozos iguales. Los pone en placa de horno con aceite y sal. Confito (cubra de azúcar y cueza) dos puerros y al final añada una cucharada de pimentón. Prepare un crujiente con los dos puerros restantes. Trocee el calabacín y la zanahoria en lardones (rodajas gruesas) y blanquee. Se hornea el mújol a una temperatura de 170 ° C. durante 10 minutos. Sirva el pescado poniendo el crujiente y las rodajas de hortalizas. Bañe con el aceite de los puerros confitados.



Uno de los reyes de la mar mediterránea, el mero de excelente carne, y el popular níscolo o robellón de los bosques y arboledas, hacen buena pareja culinaria

Mero al brandy con níscalos

Ingredientes para 4 personas

800 gramos de filetes de mero, 400 gramos de níscalos, 4 puerros, 1 copa de brandy, 2 cucharadas soperas de harina, mitad de 1/4 de litro de aceite de oliva, 3 ramas de perejil, 1 diente de ajo, sal.

Preparación

Ponga a freír los puerros, picados, con el ajo y el perejil muy picados también. A medio freír, sazone los filetes de mero, rebózelos en harina y échelos a la sartén. Añada los níscalos para que se frían ligeramente. Incorpore harina, unos minutos más y, por último, vierta el brandy y fumet de pescado a punto de sal. Deje 8 minutos finales de cocción.



La seriola o lecha mediterránea, pez pelágico que emigra para desovar al litoral murciano, tiene una carne blanca y firme parecida (algunos gastrónomos la consideran superior) a la de la dorada real. El alcacil es voz de ascendencia ilustre: del hispanoárabe al-qabsil y del latín capitellum, cabecita

Lecha flor de otoño en ajo cabañil con alcaciles

Ingredientes para 6 personas

3 lechas (seriolas) de 600 gramos cada una, 1 kilo de patatas, 12 espárragos trigueros, unos alcaciles (alcachofas), 6 dientes de ajo, 1/4 de caldo de pescado, 1/4 de litro de aceite de oliva, 3 cucharadas de vinagre reserva, hierbas aromáticas, 1/2 litro de agua, sal.

Preparación

Limpie bien las lechas y saque sus lomos. Con las cabezas, espinas y hierbas aromáticas y 1/2 litro de agua haga un caldo de pescado.

Corte los lomos en filetes finos y haga con ellos unas rosas en fuente honda.

Pique en un mortero los ajos y agregue 3 cucharadas de aceite y otras 3 de vinagre, sal y un poco del caldo de pescado. Incorpore todo a las lechas y meta éstas en el horno.

Lave, corte en rodajas y sofría en aceite de oliva, lentamente, las patatas. Pele los espárragos y limpie y corte las alcachofas para hacerlas a la plancha. Retire el pescado del horno, agregue las patatas con el resto del caldo, espárragos y alcaciles.



La cocción a la sal del pescado del Mar Menor -procedimiento sin duda primitivo utilizado al término de la pesquera por pescadores murcianos y andaluces- tiene el contrapunto perfecto de unas verduras al dente de la huerta próxima

Dorada a la sal marina con aromas de verduras frescas

Ingredientes para 4 personas

4 doradas enteras de unos 400 ó 450 gramos cada una, 2 kilos de sal gruesa marina, 3 zanahorias medianas, 1 calabacín, 1 coliflor pequeña.

Preparación

Prepare el horno a 180 grados. En una bandeja de horno en la que quepan desahogadamente las cuatro doradas, llene la base con sal, ponga encima las doradas y cúbralas enteramente con el resto de la sal.

Meterlas en el horno 20 minutos.

Pele la zanahoria y el calabacín y córtelos en pedacitos. Separe la pella de la coliflor de su tallo, Ponga una olla con agua al fuego y cuando rompa a hervir introduzca las tres verduras. Al romper de nuevo a hervir, cuente 5 minutos y retírelas. Enfríelas rápidamente con agua o hielo para que las mismas queden al dente y mantengan todas sus propiedades.

Bacalao con aletrías

Ingredientes para 4 personas

1 bacalao fresco de un kilo. **Para el fumé:** Espinas y cabeza del pescado, cebolla, puerro, zanahoria, perejil, laurel, pimienta negra, agua. **Para la salsa:** 1 alcachofa, 1 pimiento rojo, patatas, guisantes, almendras, huevos duros, pimentón, ajos. **Para las aletrías:** Harina, agua, sal.

Preparación

Del fumé: En 1 litro de agua coloque muy troceadas todas las verduras, los desperdicios del pescado y los aromas. Cuando hierva, entonces espume y mantenga al fuego 20 minutos. Deje que infusione hasta que esté frío el caldo y cuele éste. En el mismo caldo poche el bacalao. Pruebe de sal.

De la salsa: Limpie 1 alcachofa y hiérvala 7 minutos en agua con limón. Córtela en octavos y fríala en aceite con pimentón. Fría ajos, almendras y cubos de patata con una pizca de pimentón. Sofría el pimiento rojo y añada unas almendras y aparte. Prepare un sofrito de cebolla y tomate para agregar a continuación guisantes pelados, los cubos de patata, las almendras, los ajos y la alcachofa con el pimiento verde. Cuele todo muy bien sin nada de aceite. Moje las verduras con un poco de fumé y deje las patatas al dente.

De las aletrías: Amase la harina con agua y sal y haga los fideos pasando la masa por la máquina, o estirándola a rodillo y cortando con un cuchillo. Hierva menos de 1 minuto en el fumé de pescado y verduras.

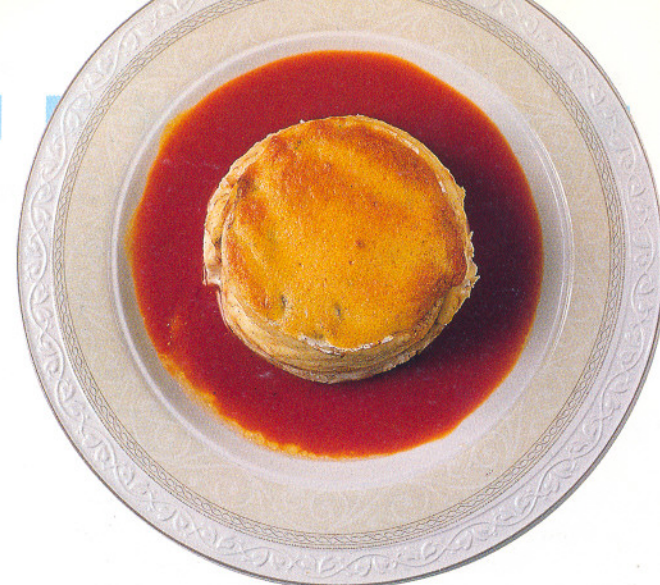
Montaje

En el fondo del plato ponga la pasta, sobre ella el pescado salado en su punto, las verduras móntelas junto al pescado y moje todo con la salsa.

La vieja voz aletría (del árabe al-itríya, fideo, pasta de harina) sólo se usa en Murcia. La sopa de aletrías (con un par de dientes de ajo) y pescado (emperador y almejas, bacalao), los platos más sobresalientes



La delicadeza ajustada y consistente de la carne de la lubina o róballo, al horno, alcanza la máxima exquisitez entre las criaturas marinas



Lomos de lubina con salsa de mariscos y verduras

Ingredientes para 4 personas

1 lubina de un 1 kilo, 50 gramos de robellones, 8 colas de gamba, 2 cebollas tiernas, 1/2 cucharada de harina, 1/2 copa de vino blanco, pimienta, sal.

Para la salsa: 6 gambas rojas enteras y grandes, 1 puerro, 1 cebolla, 1 zanahoria pequeña, 1 vaso de tomate frito, 1 vaso de fumé de pescado (con la cabeza y espinas de la lubina), 1 copa de brandy, 1 copita de nata líquida, 4 cucharadas de aceite de oliva, pimienta, sal.

Preparación

Saque los lomos de la lubina, salpimiente y reserve. Para hacer el relleno, pique las cebollitas, los robellones, finamente, y las colas de gamba. En cazo con un poco de aceite rehoga todo ello, espesa con harina y añade vino blanco. Aparte. Envuelva la masa formada en los lomos, sujetando las puntas de éstos con unos palillos. Póngalos en fuente de horno y rocíe con unas gotas de aceite.

Caliente a 240° C. durante 5 minutos.

De la salsa: Ponga aceite en una cazuela y rehogue las verduras, cortadas finas, y agregue las gambas, tomate frito, brandy, fumé y nata líquida. 5 minutos de cocción. Pase por colador fino y exprima bien para que salga todo el jugo de las cabezas de las gambas. Centre los lomos y vierta la salsa sobre ellos.

Rodaballo en salsa de limón con hebras de naranja caramelizadas



Ingredientes

4 lomos de un rodaballo de 2 kilos y 1/2, 250 gramos de limones pelados y separados en gajos, la piel de una naranja cortada en juliana, 1 decilitro y 1/2 de caldo de pescado, 1 decilitro y 1/2 de nata líquida, 60 gramos de mantequilla, 2 cucharadas de Grand Marnier.

Preparación

Quite la piel a los lomos de rodaballo y póngalos, enroscados en forma de flor, sobre una llanda untada con mantequilla.

Cuézalos al vapor en el horno.

De la salsa: Ponga los gajos de limón en un robot de cocina para triturarlos y, posteriormente, pasarlos por un colador chino. Vierta el zumo obtenido y el caldo de pescado en un cazo, a fuego lento, y deje reducir a la mitad. Agregue entonces la nata y el licor y cueza durante unos minutos hasta que cubra el reverso de una cuchara sopera.

Añada la mantequilla. Remueva hasta lograr una salsa fina, salpimiente e incorpore la piel de naranja caramelizada con azúcar y agua y rebozada.

Montaje

Saque los lomos del horno y emplátelos en plato cubierto por la salsa, vierta un poco más de esta salsa por encima del pescado.

Sirva con una guarnición de verdura hervida salteada con jamón y aceite.

Armando Riccio es un joven cocinero que rinde homenaje a uno de los mejores pescados de las profundidades, sino el mejor, y lo hace con una excelente salsa limonera.

Medallones de rape a la crema de manzana

Ingredientes para 4 personas

600 gramos de medallones de rape (3 rodajas por comensal), 2 huevos, 4 cucharadas de harina, aceite de oliva.

Para la crema: 2 manzanas de la variedad golden, 1/2 litro de leche, 1/4 de litro de nata líquida, 2

cucharadas soperas de harina. 2 cucharadas de mantequilla.

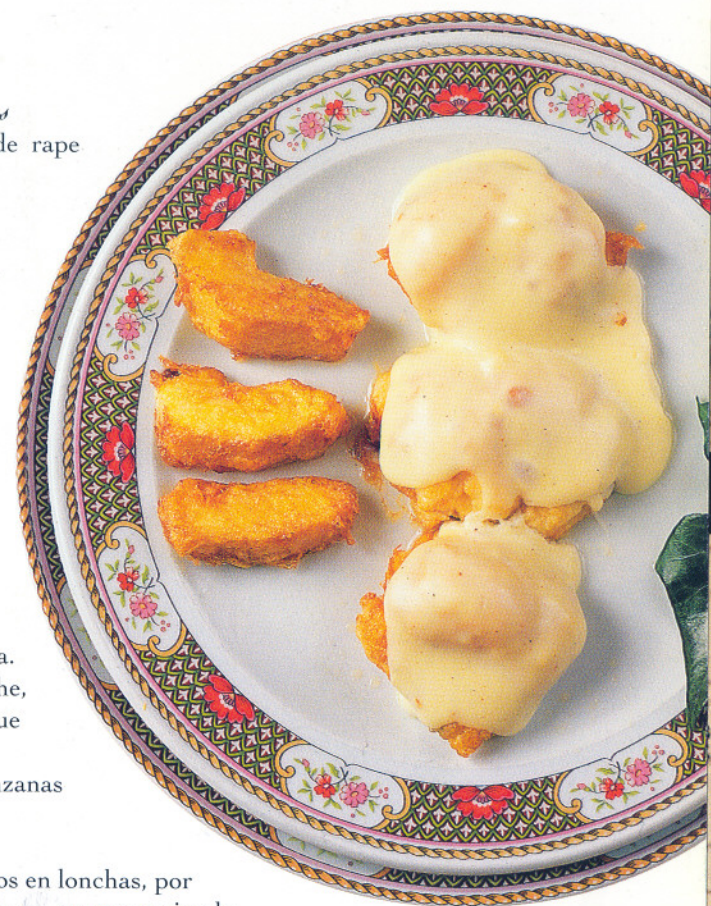
Preparación

De la crema de manzana

Cueza primero las manzanas, peladas y limpas, poniendo a hervir en cazo con un poco de agua. Aparte y escura. Hierva leche, mantequilla y harina, agregue sal, pimienta blanca y nuez moscada. Incorpore las manzanas trituradas.

De los medallones

Pase los medallones, cortados en lonchas, por harina y huevo y fríalos en la sartén con aceite de oliva. Vierta la crema, ya en el plato, sobre las rodajas.



¡Extraño, felsimo, cabezudo, curioso pejesapo este rape cantábrico, atlántico y mediterráneo! Un rey de reyes marino, muy apropiado para guisos, calderetas, sopas y en filetes fritos, como la preparación que ofrece Pedro Sánchez con la buena compañía de una crema de manzana.



Carnes y Aves



Nido de codornices con verduritas de la vega

Ingredientes para 6 personas

12 codornices, 12 huevos de codorniz, 1 kilo de patatas, 200 gramos de champiñón, 150 gramos de zanahorias, 100 gramos de puerros, 200 gramos de cebolla, 100 gramos de jamón serrano, 1/4 de litro de vino de Jerez, 1/4 de litro de brandy, 1/4 de litro de aceite de oliva, 1 ramillete de aromáticas, 1/2 litro de agua, pimienta, sal.

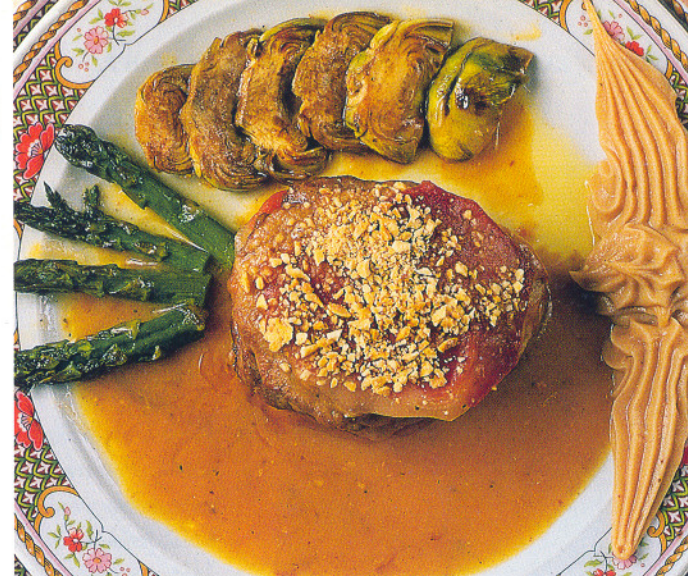
Preparación

Desplume y limpie bien las codornices y sofríalas con 1 decilitro y 1/2 de aceite, agregue el brandy, el vino de Jerez y 1/2 litro de agua hasta reducir hirviendo. Incorpore un ramillete de aromáticas, salpimiento, tape y deje cocer lentamente. Ahora limpie las verduras y córtelas en juliana. Rehogue con el resto del aceite a fuego lento. En el último momento ponga el jamón serrano. Retire del fuego.

Desprenda la piel y deshuese las codornices, cuele el jugo y reserve. Trocee los pájaros y añádalos a las verduras, mezclando suavemente y formando los cuerpos de las codornices. Cubra éstas con unas hojas de espinacas blanqueadas.

Prepare seis nidos con patatas paja, rellénelos con codornices y verduras y decore los platos con huevos pochados.

¡Sabrosas, delicadas y exquisitas codornices! Las verduras de la vega y el ramillete de aromáticas son complemento perfecto.



Milbojas de solomillo con berenjenas

Ingredientes para 4 personas

600 gramos de solomillo de ternera en finas lonchas, 250 gramos de berenjenas, 150 gramos de jamón, 100 gramos de harina, unas almendras fritas, 1/2 litro de aceite, pimienta, sal. **Para 1/2 litro de jugo de carne:** Unas verduras, huesos de ternera, vino tinto, coñac, pimienta, sal.

Preparación

Prepare el jugo de carne poniendo al horno verduras y huesos para hervir luego en un cazo con agua, vino tinto, coñac, pimienta y sal.

Sofría las berenjenas, enharinadas, aparte. Sofría en la misma sartén e igual aceite las lonchas de solomillo y las de jamón. Ponga en los platos una capa de berenjena, encima las rodajas de carne y una tercera de jamón.

Eche el jugo preparado en una sartén con aceite, hasta que hierva. Salsee y vierta sobre el solomillo unas almendras trituradas. Ponga todo al horno 5 minutos a 160° C.

No se necesitan más rebuscados y foráneos ingredientes para un plato sencillo con participación, una vez más, de la fascinante oriental y ya de los pueblos del Mediterráneo doña berenjena.



El pollo de la paloma es bocado tierno y sabroso. El cocinero lo combina equilibradamente con hortalizas, setas y trufas, más el poderoso aroma complejo y el gusto denso y persistente del pedro ximénez

Pichón con verduras, setas y trufas al pedro ximénez

Ingredientes para 4 personas

4 pichones, 1 pimiento rojo, 1 calabacín, 4 trufas, 12 setas variadas, 1 patata, 2,5 decilitros de vino dulce pedro ximénez, hierbas provenzales, sal, pimienta, aceite.

Preparación

Deshuese los pichones, enteros, y rellénelos de calabacín a tiras, trufas y pimiento rojo ya asado, pelado y cortado. Sazone con sal y pimienta e incorpore unas hierbas provenzales. Póngales una película de plástico transparente y los enrolla. Envuelva en papel de aluminio y lleve al horno 20 minutos a una temperatura de 140° C. Deje enfriar.

Saltee unas setas de otoño. En cacillo al fuego prepare una reducción, al 50 ó 60 por 100, con vino dulce de uva pedro ximénez. Haga, a fuego fuerte, durante 3 minutos, un crujiente con la patata cortada muy fina.

Desprenda la película transparente que envolvía a los pichones, corte éstos en rodajas y caliéntelos en el horno para servir con una guarnición de setas y el crujiente. Rocé con la reducción de vino.



De la becada o chocha, ave migratoria, zancuda y más pequeña, pero superior en calidad y delicadeza a la perdiz, se ha llegado a exclamar (Alvaro Cunqueiro) que es el bosque y la abundancia de otoño

Becada rellena de foie

Ingredientes para 4 personas

2 becadas de 250 gramos cada una, 300 gramos de foie de pato francés fresco, 1 vasito de armagnac o de coñac Siglo XIX, 12 pastas saladas, 4 cucharadas de mantequilla, 4 cucharas de mermelada de naranja amarga, 4 cucharadas de gelatina de grosella, huevo hilado, pimienta, sal.

Preparación

Las becadas vienen preparadas por el proveedor navarro, desplumadas y limpia de entrañas, aunque no deshuesadas, y listas para cocinar. Haga dos mitades de cada una de ellas.

En un cuenco ponga las medias becadas y rellénelas de foie crudo. Sazone con sal y pimienta y añada el contenido de un vaso de armagnac (o del murciano coñac Siglo XIX, que va bien). Tape y lleve al baño María durante unos 20 minutos.

Al servir, sobre 12 pastas saladas llene con mantequilla, mermelada de naranja amarga y gelatina de grosella, y, por último, huevo hilado.

Carrillada de ternera con boletus edulis

Ingredientes para 8 personas

2 kilos de carrillada de ternera, 1 kilo de setas boletus edulis (u otras, como rebozuelos y carboneras), 1 hueso de ternera en rodajas, 4 tomates maduros, 2 cebollas rojas, 100 gramos de mantequilla, 1 cucharada de harina de trigo, 3/4 de litro de vino tinto, 1 decilitro de aceite de oliva, una cucharada grande de perejil picado, 1 manojo de hierbas aromáticas (hierbabuena, hinojo, albahaca y perejil), 1 cabeza de ajo, pimienta negra, 6 litros de agua, sal.

Preparación

En cacerola al fuego, con 6 litros de agua, ponga las cebolla fileteadas, ajos machacados, carrilladas, hueso de ternera, manojo de aromáticas, vino tinto, pimienta y sal. Cuando la carne esté tierna sáquela y deje reducir el resto hasta que queden dos litros de líquido solamente. Pase todo por colador chino y reserve el caldo obtenido.

En un cazo eche 50 gramos de mantequilla y 1/2 decilitro de aceite de oliva, a fuego lento. Cuando se caliente el aceite, incorpore la harina y, al dorar ésta, agregue el caldo que tenía reservado y remueva con una varilla. Deje cocer 2 minutos más y reserve.

Ponga en otra cacerola el resto de mantequilla y aceite. Añada los boletus edulis para saltearlos sazonados con pimienta negra y sal. Vierta el caldo, espolvoree perejil picado. Cinco minutos más de cocción a fuego muy lento sin dejar de remover con una cuchara de palo. Corte las carrilladas en rodajas finas y póngalas, acaballadas, en una fuente, cubra con las setas y la salsa, meta al horno a 180° C. durante 5 minutos y sirva en la misma fuente.

La boletus edulis (calabaza en castellano, cep en catalán) es una seta excelente y muy comestible, de carne blanca, dura y firme.



Muslito de pato relleno de trufa y timbal de judías verdes

Ingredientes para 4 personas

4 muslitos de pato, 100 gramos de papada de cerdo, 2 trufas negras en conserva, el jugo de esas trufas, 1 copa de vino de Oporto, 1/2 copa de brandy, 1 vaso de vino tinto, 1/2 vaso de agua, 1/2 vaso de jugo de carne, pimienta, sal.

Para el timbal: Unas judías verdes, 1 zanahoria pequeña, gelatina.

Preparación

Pique la papada de cerdo y mezcle con la trufa, el jugo de ésta, el brandy, pimienta y sal para hacer el relleno. Deshuese los muslitos y rellénelos de esa masa formada.

Ponga los muslitos rellenos en fuente de horno y eche el vino tinto y un poco de agua. Áselos durante 1/2 hora a 200° C. Saque y reserve. Cuele en un cazo el jugo que contenga la fuente y agregue el vino de Oporto. Ponga al fuego 1/2 vaso de jugo de carne, reduciendo un poco hasta que espese.

Del timbal: Hierva unas judías verdes cortadas en juliana y déjelas enfriar. Cueza aparte la zanahoria cortada. Póngalas en un molde, las judías y encima la zanahoria, presione sobre ellas y agregue gelatina para sujetar. Saque el molde.

Una de las múltiples preparaciones del ave palmípeda originaria de China, cuya máxima expresión gastronómica es el pato lacado a la pekinesa. José Hernández se ha inclinado por rellenar los muslitos de trufas y acompañar con una guarnición en timbal de hortalizas.



Conejo a la murciana

Preparación

Del lomo del conejo

Deshuese 4 lomos de conejo, salpimiente y aromatice con hierbas de monte. Átelos para darle forma y páselos por sartén con aceite y ajo, hasta que queden sonrosados en su interior. Reduzca el contenido de una botella de vino pedro ximénez hasta convertirlo en jarabe.

Del muslo de conejo

Necesita 4 muslos de conejo; para un fondo, cebolla, puerro, apio, zanahoria, tomate, vino tinto, huesos de conejo y caldo de cocido, y para la salsa con que hornear aquéllos, ajo tomate, perejil, vino blanco, piñones, zumo de limón, agua, sal. Para hacer el fondo sofría las verduras en un cazo, pase los huesos por el horno hasta que se tuesten, una el sofrito con los huesos y reduzca el vino tinto hasta que se consuma. Añada agua y deje hervir 1 hora y 1/2. Cuele todo y reduzca a la densidad deseada. Saltee los piñones hasta tostarlos. Triture los ingredientes de la salsa. Pase los muslos de conejo ligeramente por la sartén. En bandeja, con la salsa debajo. Horno a 140° durante 20 minutos.

De los hígados

Corte en tiras unos hígados de conejo y saltéelos con panceta de Jabugo. Aromatice con hierbas y salpimiente. Corte en lonchas gordas una patata grande y vacíe el centro de la misma con un molde. Fría a fuego lento hasta su perfecta fritura. Desglase con caldo y vino pedro ximénez los restos de la friturilla.

Montaje

Corte los lomos en filetes y les da un pase de calor, pinte con la salsa a su alrededor y coloque unos granitos de sal encima, a un lado del plato. En otra parte, la salsa horneada, sobre ella el muslo y los piñones, y moje con las salsa de fondo que habrá ligado con una nuez de mantequilla. Formando el tercer ángulo, ponga la patata y en su interior la fritura de hígado y tocino. Moje con su reducción, muy bien colada.



El servicio de este plato queda dividido en tres secciones, como indica el autor al mostrar su trabajo. Nadie hace el conejo así en Murcia. Lo hace él

*P*ostres



Murcia, reino de
las conservas
vegetales,
acreditadas en
todo el mundo



Pastel de puré de castañas

Ingredientes para 10 raciones

Para el bizcocho: 150 gramos de harina tamizada, 9 huevos, 90 gramos de azúcar.

Para un relleno: 250 gramos de puré de castaña, 50 gramos de mantequilla, 50 gramos de azúcar glasé, 50 gramos de chocolate derretido al baño María.

Para otro relleno: 500 gramos de mermelada de albaricoque, 3 hojas de gelatina.

Para la salsa de frambuesa: 200 gramos de puré de frambuesa, 200 gramos de almíbar.

Para la salsa de vainilla: 1/2 litro de leche, 6 yemas de huevo, 100 gramos de azúcar, 1 palo de canela, 1 corteza de limón, 1 cucharadita de vainilla molida azucarada

Preparación

Del bizcocho: En batidora bata 2 yemas, 2 huevos enteros y azúcar hasta que esté consistente. Vaya incorporando a la batidora, uno a uno, el resto de los huevos y, seguidamente, la harina, también poco a poco, y la raspadura de limón.

Lleve a un molde y métalo al horno a 180° C. durante 30 minutos.

De los rellenos: Mezcle bien en un bol el puré, mantequilla, azúcar y chocolate derretido. Reserve. Haga lo mismo con la mermelada de albaricoque y gelatina diluida.

De las salsas: Cueza puré de frambuesa y almíbar y cuele. En una olla, al fuego, ponga leche, palo de canela, corteza de limón y azúcar. Deje subir la leche

en dos ocasiones y saque el palo de canela y la corteza. Bata las yemas e incorpórelas a la leche, con el fuego apagado y moviendo bien yemas y leche. A fuego muy lento y sin parar de mover, hasta que espese. Cuela en un chino, pase a otro recipiente que tendremos con hielo a fin de que se enfríe la salsa y no se corte.

Montaje

Sobre la mitad del bizcocho, mojado de almíbar, eche el relleno de castañas, tape con la otra mitad, cubra con las salsas. Meta en el frigorífico 2 horas.

50 NUEVAS RECETAS DE LA COCINA DE MURCIA - *Restaurante Monteagudo*

Versión "de tres
en uno" del
tradicional arroz
con leche. La
aromática
canela vuelve por
sus fueros



Tarta de arroz con leche, helado de canela y salsa de ciruelas

Ingredientes para 4 personas

Para la tarta de arroz: 3/4 de litros de leche, 60 gramos de arroz de Calasparra, 2 decilitros de nata líquida, 4 hojas de gelatina, 100 gramos de azúcar, 1 rama de canela, corteza de limón. **Para el helado de canela:** 3 yemas de huevo, 1/2 litro de leche, 1,25 decilitros de nata, 150 gramos de azúcar, 2 ramas de canela, canela molida. **Para la salsa de ciruelas:** 100 gramos de ciruelas pasas sin hueso, 2 decilitros de vino dulce pedro ximénez.

Preparación

Hierva la leche con la rama de canela y la corteza de limón para hacer la tarta. Añada el arroz y, una vez cocido todo, ponga azúcar. Disuelva con una cuchara de madera. Agregue las colas de gelatina, que habrá remojado previamente en agua fría. Deje enfriar hasta que espese. Monte la nata en una batidora y mezcle bien con el arroz. Ponga cada ración en su molde.

Del helado: Hierva la leche con la canela en rama y molida. Una las yemas y añada leche, nata líquida y azúcar. Mezcle todo y cuézalo al baño María a unos 80° C. Deje reposar 24 horas en el frigorífico. Coloque en la heladera a fin de que alcance consistencia.

De la salsa de ciruelas: Hierva las ciruelas pasas con el vino dulce y tritúrelas en la batidora, aligerando con agua si quedara muy espeso.

Monte el helado de canela y la salsa de ciruelas sobre el arroz con leche.

Restaurante Palacete Rural de la Seda - 50 NUEVAS RECETAS DE LA COCINA DE MURCIA



No era frecuente, en la dulcería tradicional murciana, unir carne de membrillo y arrope (del árabe ar-rurb, el jugo de frutas cocido). Esta receta es la excepción que confirma la regla

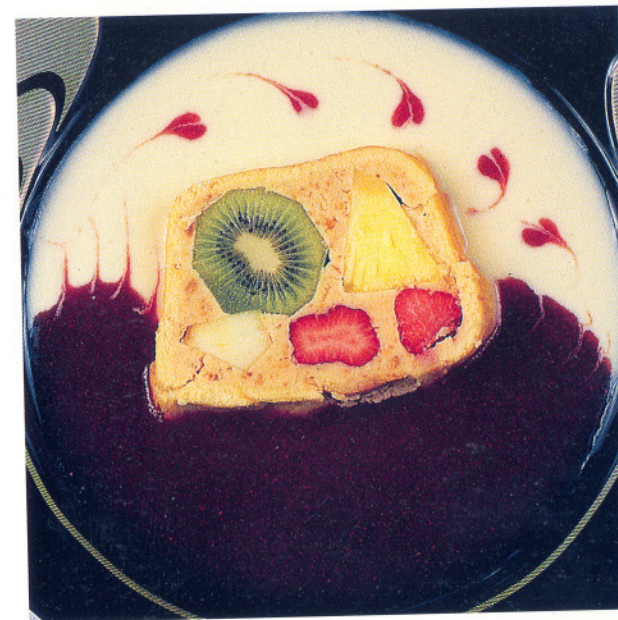
Tarta de membrillo con fondo de arrope

Ingredientes para 4 personas

300 gramos de carne de membrillo picada, 300 gramos de nata montada con 50 gramos de azúcar, 6 claras a punto de nieve con 50 gramos de azúcar, 1 bizcocho de tarta, 1 copa de licor Tía María, 1 vaso de almíbar, arrope.

Preparación

Ponga el bizcocho en un aro, moje aquél con Tía María y el almíbar. Mezcle la carne de membrillo picada con la nata montada y las claras a punto de nieve. Añada todo al bizcocho y déjelo durante una hora en el frigorífico. Sirva la tarta con un fondo de arrope al gusto que comprará ya hecho.



La almendra, la manzana y el bizcocho son productos de la gastronomía regional, en este pastel de dos frutas exóticas (kiwi y piña) y una tercera, el fresón, que podría sustituirse, en temporada, por la casi desaparecida fresa murciana

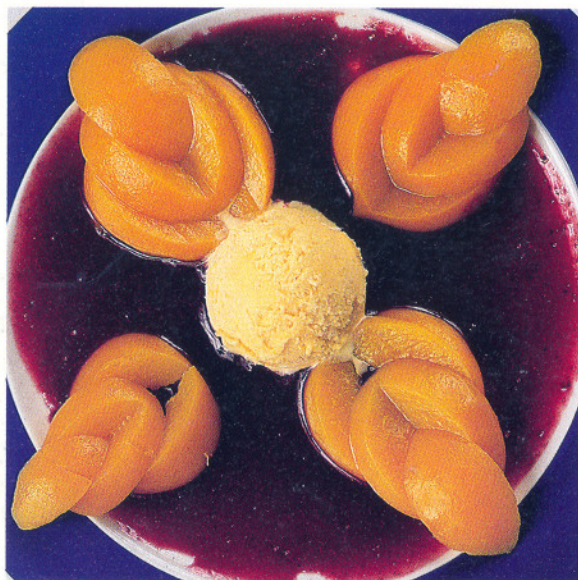
Pastel de frutas

Ingredientes para 4 personas

12 fresones, 3 kiwis, 1 manzana a cascotes, 1/2 kilo de piña troceada, 250 gramos de almendra tostada y molida, 250 gramos de mantequilla, 250 gramos de azúcar glasé, 2 decilitros y 1/2 de nata líquida, 1 bizcocho fino.

Preparación

Mezcle bien la mantequilla, nata líquida, azúcar glasé y la almendra molida. Ponga el bizcocho fino en el interior del molde, la mezcla anterior y la fruta en varias capas. Meta en el congelador 1/2 hora. Decore el plato con natilla muy líquida y fresón triturado.



Recreación de la conocida receta de Auguste Escoffier, rey de los cocineros famosos, en honor de una cantante australiana: Nelly Melba. Juan Manuel Mariotte, toledano, considera imprescindible que los melocotones sean de pura cepa ciezana

Melocotón de Cieza Melba

Ingredientes para 4 personas

4 melocotones de Cieza, 450 gramos de fambuesa fresca, 100 gramos de azúcar glasé, 4 bolas de helado de vainilla.

Preparación

Coloque las frambuesas en un tamiz puesto sobre un bol. Aplaste la fruta con una espátula para eliminar los granitos. Incorpore el azúcar glasé al puré resultante. Pruébelo y añada más azúcar si fuera necesario. Téngalo en el frigorífico hasta el momento de servir.

Ponga los melocotones en un bol en agua hirviendo y déjelos en remojo de 10 a 15 segundos para que reblandezca la piel. Escúrralos y pélelos sin dañar la pulpa. Divida los melocotones en cuartos y quite el hueso. Haga dos cortes en uve, uno más pequeño que el otro sin llegar hasta el fondo del gajo de manera que obtenga tres cuñas.

Vierta la salsa en cuatro platos, a ambos lados cuatro gajos de melocotón y en el centro helado de vainilla. Sirva inmediatamente.



Este sencillo (todo lo sencillo es dos veces bueno) y delicado postre, en el que el principal ingrediente es el arroz de Calasparra, fue presentado con motivo de la Semana de la Región de Murcia en la Exposición Mundial de Lisboa

Pastelitos de arroz con crema suave de canela

Ingredientes para 4 personas

25 gramos de arroz de Calasparra, 1/4 de litro de leche, 1/4 de litro de nata líquida, 75 gramos de azúcar, la raspadura de un limón, pizca de vainilla, 1 hoja de gelatina. **Para la crema:** 1/4 de litro de nata líquida, 1 cucharada de las de café, de canela molida, 1 cucharada de azúcar y 1 tacita de leche condensada.

Preparación

Cuezca el arroz y la leche en cazuela durante 20 minutos. Los aparte del fuego y los tritura en una trituradora. Agréguelos a la nata en otra cazuela y ponga a fuego lento con la raspadura de limón, vainilla, azúcar y hoja de gelatina remojada.

Cuando hierva, retire y vierta todo en moldes de aluminio y meta éstos en la nevera unas 8 horas.

Desmolde los pastelitos. Haga una crema suave poniendo a hervir durante 10 minutos nata, canela, azúcar y leche condensada.



El nopal o higuera de Indias, cuyos frutos son los higos chumbos, de pala o del país, todavía abunda en ciertas zonas de la Región de Murcia

Sorbete de higos chumbos

Ingredientes para 4 personas

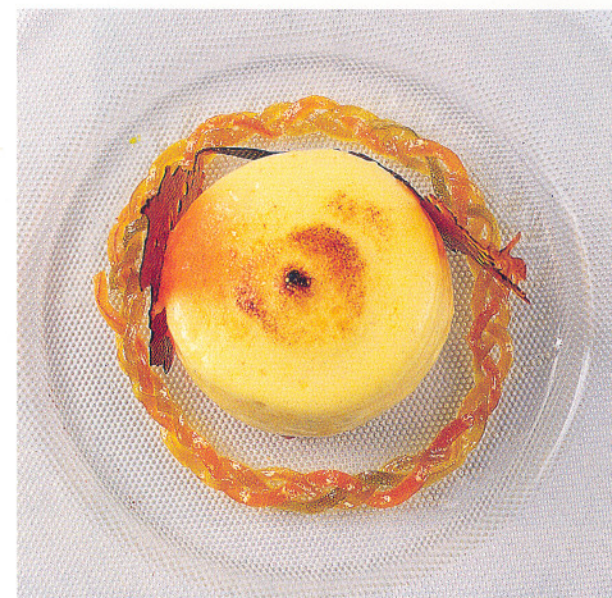
1 kilo de higos chumbos, 2 claras de huevo, 50 gramos de azúcar, 1/2 litro de agua.

Preparación

Quite con mucho cuidado la corteza verde amarillenta de los higos, triture la pulpa anaranjada y añada azúcar y agua. Pásela por el colador chino y resérvela en el congelador.

Monte las claras a punto de nieve y mezcle con el preparado anterior. Meta todo en el congelador y espere a que cristalice. Pasar por la batidora y presentar en copa.

El limonero es el árbol por excelencia de Murcia, primera región española productora y exportadora de limones, utilizados por griegos y romanos como producto de belleza y luego como medicina y condimento



Espuma de limón al caramelo

Ingredientes para 6 personas

1 plancha de bizcocho, 8 huevos, 200 gramos de azúcar, 2 decilitros de zumo de limón, raspadura de limón, almíbar, 3 hojas de gelatina, agua.

Preparación

Bata las yemas de los huevos con 100 gramos de azúcar hasta que estén espumosas, añada el zumo de limón y la raspadura de un limón, sólo lo verde. Agregue la gelatina que previamente habrá puesto a remojo durante 10 minutos en agua fría, caliente el contenido de 2 cucharadas de agua e incorpore a la mezcla anterior. En perol grande bata las claras a punto de nieve con 100 gramos de azúcar. Cuando note consistencia, una suavemente las dos preparaciones. Coloque los discos de bizcocho, que habrá bañado antes con un almíbar aromatizado de limón, en una fuente de servir, llene con la espuma y reserve en el frigorífico por lo menos durante 4 horas. Cubra finalmente con azúcar y quémela para conseguir un tostado a caramelo.



Una fruta local, pero de origen americano, el higo chumbo o de pala, y otra exótica y tropical, oriunda de Malasia, y ambas de sabor acidulado

Pudín de higos de pala con jalea de mango

Ingredientes para 4 personas

Para el pudín: 1 kilo de higos de pala, 6 yemas de huevo, 1/2 litro de nata, 300 gramos de azúcar, 1 copa de Licor 43.

Para la jalea: 3 mangos, 1 litro de leche, 5 yemas de huevo, 300 gramos de azúcar, 50 gramos de maicena, 1 copa de Calisay.

Preparación

Del pudín

Triture los higos de pala y páselos por el chino, Monte la nata con 200 gramos de azúcar y bata las seis yemas con otros 100 gramos de azúcar. Mezcle, agregue Licor 43, ponga todo en un molde y déjelo en el congelador.

De la jalea

Cueza leche con los 3 mangos pelados y triturados en túrmix. Reserve un poco de leche para mezclarla, aparte, con azúcar, maicena, yemas y Calisay. Cuando haya mezclado bien, échelo a la leche con el mango y cueza 6 minutos. Deje enfriar y cuele por el chino. Si queda espesa esta jalea, agregue más leche.

Sirva poniendo el pudín sobre el fondo de la jalea.



Las frutas de temporada de verano en Murcia cabe sustituirlas por otras en las demás estaciones, aunque todas ellas prolongan su estacionalidad o se importan desde el hemisferio austral americano

Jardín de frutas de verano

Ingredientes para 4 personas

1 melón mediano, 1/4 de sandía, 2 melocotones, 8 fresas, 12 cerezas, 2 ciruelas, 2 higos, 4 bolitas de helado de vainilla, el zumo de un limón, azúcar glasé.

Preparación

Corte el melón por la mitad en forma de estrella y saque la pulpa en bolitas de una de las mitades. Resérvelas en bol aparte. Guarde la otra en el frigorífico, ya que nos servirá luego como recipiente del "jardín". Haga también bolitas de la sandía y quite las pepitas de ésta.

Pele y corte los higos pelados y cortados en cuartos, los melocotones, igual, y así la fruta restante excepto las cerezas, que le servirán para decorar. Rocíe sobre el bol con zumo de limón. Guarde en el frigorífico.

Montaje

Disponga las cerezas en unos palillos y colóquelas en círculo sobre la mitad del melón que había guardado. Añada las bolas de helado de vainilla. Llene el hueco del recipiente con la ensalada de frutas.

Espolvoree los bordes del plato con azúcar glasé.

Bienmesabe. Helado de juanolas. Sopa de almendras y su praliné amargo

Ingredientes para 4 personas y preparación

Para el bienmesabe: 200 gramos de almendra marcona sin piel, 6 yemas de huevo, 150 gramos de mantequilla, aceite de oliva virgen. Fría las almendras en aceite hasta tostarlas, deje que enfrien y tritúrelas con la mantequilla derretida, las yemas y el azúcar. Ponga la masa obtenida en un molde untado de mantequilla a 160° C. de temperatura al baño María. Debe quedar seco el interior del turrón, que acabará de cuajar en frío.

Para el helado de juanolas: 1 litro de nata, 1 caja grande de pastillas juanolas, 400 gramos de azúcar, 12 huevos. Derrita las juanolas en nata hirviendo, y el azúcar. Monte con los huevos batidos una crema inglesa. Cuando enfríe, a la heladora.

Para la sopa de almendras: 100 gramos de almendras marconas, 100 gramos de jarabe hecho con 75 de agua y 75 de azúcar. Deje reposar las almendras en agua 24 horas, luego triture y cuele.

Para su praliné amargo: 225 gramos de almendras marconas sin piel, 3 decilitros de leche de cabra, 180 gramos de azúcar. Vaya haciendo, en un cazo, el caramelo con las almendras hasta obtener un tono oscuro y cierto amagor. Triture en caliente y añada leche hasta la consistencia deseada.

Para el crespillo: Harina, aceite, anís. Amase y estire con el rodillo. Haga los espaguetis y fríalos en aceite con unos granos de comino.

Para la gelatina de menta salada: 1/2 hoja de gelatina. 1 decilitro de agua, 75 gramos de azúcar integral, sal. Deje infusionar el jarabe caliente con las hojas de menta y la hoja de gelatina previamente pasada por agua y resblandecida. Infusione hasta su enfriamiento y cuele. Deje que gelatinice y guarde en frigorífico.

Montaje del plato

Corte el turrón y déle forma triangular. A su lado monte el helado. En cucharilla china la sopa de almendras. Ponga un poquito de gelatina de menta junto a estos cuerpos. Dibuje con el praliné y coloque los espaguetis de crespillo sobre el helado.



*El recuerdo
de niñez de las
inefables juanolas ha
inspirado este postre.*

Índice de Recetas

<i>Alcachofas rellenas de buey de mar, puerros y zanahoria</i>	40
<i>Almendras, hueva y mojama</i>	12
<i>Bacalao con aletrías</i>	50
<i>Becada al foie</i>	59
<i>Berenjenas laminadas</i>	42
<i>Bienmesabe. Helado de juanolas. Sopa de almendras y su praliné amargo</i>	76
<i>Carrillada de ternera con boletus edulis</i>	60
<i>Cóctel de gambas rojas con perlas de melón servido en bol de hielo</i>	27
<i>Conejo a la murciana</i>	62
<i>Crema de calabaza totanera. Pasta negra con bola de queso. Rosquilla de romero</i>	28
<i>Crema de coliflor con láminas de langosta</i>	16
<i>Chirretes al ajillo</i>	22
<i>Dorada a la sal marina con aromas de verduras frescas</i>	49
<i>Empanada abierta de pobre</i>	19

<i>Ensalada de bogavante con salsa de vinagre de Jerez</i>	33
<i>Ensalada templada alegría de la Huerta</i>	34
<i>Espuma de limón al caramelo</i>	73
<i>Fondos de alcachofas empiñonadas y gambas</i>	43
<i>Frutos de buerta asados y perfumados a la esencia de romero</i>	32
<i>Guisantes y judías verdes con bígado de oca</i>	41
<i>Habas encebolladas en canelón de huevo</i>	39
<i>Huevos pochados con pimentón y trufas negras</i>	21
<i>Jardín de frutas de verano</i>	75
<i>Lecba flor de otoño en ajo cabañil con alcaciles</i>	48
<i>Lomos de lubina con salsa de mariscos y verduras</i>	51
<i>Medallones de rape a la crema de manzana</i>	53
<i>Melocotón de Cieza Melba</i>	70
<i>Mero al brandy con níscalos</i>	47
<i>Milbojas de solomillo con berenjenas</i>	57
<i>Mújol con aceite de puerros confitados al pimentón</i>	46
<i>Muslito de pato relleno de trufa y timbal de judías verdes</i>	61
<i>Nido de codornices con verduritas de la vega</i>	56

<i>Pasta fresca con eneldo y fondo de tomate</i>	23
<i>Pastel de asados con aceite de oliva al perfume de ajo</i>	18
<i>Pastel de frutas</i>	69
<i>Pastel de puré de castañas</i>	66
<i>Pastel de verduras de la buerta</i>	38
<i>Pastelitos de arroz con crema suave de canela</i>	71
<i>Patatas confitadas y setas</i>	26
<i>Pichón con verduras, setas y trufas al pedro ximénez</i>	58
<i>Pudín de bigos de pala con jalea de mango</i>	74
<i>Revuelto de ajos tiernos con chapinas de cordero</i>	17
<i>Rodaballo en salsa de limón con bebras de naranjas caramelizadas</i>	52
<i>Sorbete de bigos chumbos</i>	72
<i>Suflé de berenjenas</i>	20
<i>Tarta de arroz con leche, helado de canela y salsa de ciruelas</i>	67
<i>Tarta de membrillo con fondo de arrope</i>	68
<i>Terrina de queso de cabra. Espuma de manzana y canela. Ajos y piñones</i>	24
<i>Tigre frío</i>	11
<i>Vermú con boquerones</i>	13

Restaurantes

Relación, por orden alfabético, de los restaurantes de Murcia que han facilitado estas 50 nuevas recetas de la cocina local, colaboración que agradecemos.

ACUARIO

Plaza de la Puxmarina, 1. Tel.: 968 21 99 55.

ALFONSO X

Gran Vía de Alfonso X el Sabio, 8. Tel.: 968 23 10 66.

ARCO DE SAN JUAN

Plaza de Ceballos, 10. Tel.: 968 21 04 55.

EL CHURRA

Avenida del Marqués de los Vélez, 12. Tel.: 968 23 84 00.

HISPANO

Calle del Arquitecto Cerdán, 3. Tel.: 968 21 61 52.

LAS COCINAS DEL CARDENAL

Plaza del Cardenal Belluga, 7. Tel.: 968 21 13 10.

LAS TRÉBEDES / EL CORTE INGLÉS

Avenida de la Libertad, 1. Tel.: 968 29 95 00 (ext. 425).

MONTEAGUDO

Avenida de la Constitución, 93, Monteagudo (Murcia).
Tel.: 968 85 00 64.

PALACETE RURAL DE LA SEDA

Vereda del Catalán, Santa Cruz (Murcia). Tel.: 968 968 08 48.

RAIMUNDO GONZÁLEZ

Plaza de Raimundo González. Tel.: 968 21 23 77.

ROCÍO

Calle de la Batalla de las Flores. Tel.: 968 24 29 30.

