

— COCINA —
MURCIANA
101 recetas

Mary Luz Piñeiro



EDITORIAL
SARGANTANA

Índice

7 PRÓLOGO

9 INTRODUCCIÓN

PASTELES, EMPANADAS Y TAPAS:

15 Empanadas de patata de Yecla

17 Pastel de cierva

19 Crespillos de Lorca

21 Pastel de carne murciano

23 Salteadores

25 Empanada murciana

27 Torta de pimentón con sardina

29 Sangre frita

31 Caracoles a la murciana

VERDURAS Y HORTALIZAS:

35 Champiñones a la murciana con ñoras

37 Michirones

39 Alcachofas en agrura

41 Ensalada murciana

43 Acelgas con sardinas y ñoras

45 Zarangollo

47 Pisto murciano

49 Morcilla de verano

51 Berenjenas a la crema al estilo Raimundo

53 Cazuela murciana de berenjenas moxil

55 Tortilla huertana

57 Alcaciles (o alcachofas) en salsa (Cartagena)

- 59 Guisantes a la murciana
- 61 Coliflor al horno
- 63 Habas frescas a la murciana (tabillas)
- 65 Sopa de calabaza totanera
- 67 Ensalada de verduras asadas con anchoas

QUISOS:

- 71 Olla gitana
- 73 Cocido murciano de pava con pelota
- 75 Guiso de gurullos con conejo y caracoles (Lorca)
- 77 Olla de cerdo
- 79 Guiso murciano de trigo y calabaza
- 81 Habichuelas en «ajo colorao»
- 83 Ajoharina de Moratalla
- 85 Potaje lorquino
- 87 Guiso de trigo con conejo y caracoles
- 89 Gazpacho jumillano
- 91 Trigo entero (Jumilla, Jueves Santo)
- 93 Potaje franciscano
- 95 Callos a la murciana (mondongo)
- 97 Sémola
- 99 Potaje murciano de calabaza (guisado de calabazate)
- 101 Andrajos de Calasparra

ARROCES:

- 105 Arroz con conejo y caracoles
- 107 Arroz y habichuelas
- 109 Arroz con pavo lorquino
- 111 Caldero murciano
- 113 Arroz huertano con habas tiernas (Ricote)
- 115 Arroz y verduras
- 117 Arroz y costillejas
- 119 Empedrao (Cehegín)
- 121 Arroz huertano con bacalao

PESCADOS Y QUISOS DE PESCADO:

- 125 Bozardo
- 127 Pulpo a la murciana
- 129 Dorada a la sal
- 131 Cazuela empanada mazarronera
- 133 Merluza al «ajo colorao»
- 135 Guiso de albóndigas de bacalao con aletría
- 137 Rape a la mazarronera
- 139 Guiso de patatas y fideos con estornino
- 141 Atascaburras murciano
- 143 Aletría de almejas y emperador
- 145 Salpicón murciano (remoión)
- 147 «Asao» de pulpo a la aguileña
- 149 Lubina a la espalda
- 151 Pipirrana murciana
- 153 Caldopescao (Águilas)
- 155 Guiso de mero de Mazarrón con patatas nuevas
- 157 Encebollado cartagenero
- 159 Sopa de emperador con verduras
- 161 Potaje murciano de acelgas con bacalao

CARNES:

- 165 Migas murcianas
- 167 Chuletitas de cordero al ajo cabañil
- 169 Cabeza de cordero al horno (Molina de Segura)
- 171 Asado de cordero a la murciana
- 173 Cordero segureño a la almendra
- 175 Manos de cordero a la cartagenera
- 177 Perdices en escabeche
- 179 Conejo con tomate
- 181 Gallina en pepitoria

POSTRES:

- 185 Almojábanas (Abanilla)
- 187 Tortas de Pascua
- 189 Alfajores murcianos
- 191 Tocino de cielo
- 193 Roscos de vino
- 195 Pan de Calatrava
- 197 Cordiales de almendra
- 199 Paparajotes
- 201 Bienmesabe
- 203 Rollos de san Antón
- 205 Boniatos en dulce
- 207 Tortas de reventón
- 209 Monas con huevo
- 211 Pan bendito de Yecla
- 213 Leche merengada
- 215 Aguardentaos
- 217 Torta de chicharrones

- 219 Buñuelos rellenos de crema
- 221 Borrachos de Ojós
- 223 Tortas de naranja
- 225 Café asiático
- 227 Tortada murciana

229 AGRADECIMIENTOS

Prólogo

Este libro que tienes entre tus manos, lector, no es otra cosa que un viaje por las ricas y diversas cocinas de nuestra Región. Mary Luz Piñeiro nos ofrece en este *Cocina murciana. 101 recetas* un friso de la cocina de nuestra tierra, formada por la cocina de interior y montaña con sus guisos de caza y arroces de pastor; la cocina de la huerta, con sus espléndidas verduras, y la del litoral, que abarca desde sus rocosos pulpos o salmonetes a la gamba roja, pasando por meros, dentones, lubinas, etc. La autora se ha documentado para que esta cartografía gastronómica que nos muestra sea lo más representativa de lo que se conoce como «cocina murciana».

Están recogidas las tradiciones árabes, judías y cristianas, las tres culturas que enriquecieron esta tierra de frontera. La cocina de la Región de Murcia es un auténtico microcosmos de las cocinas de España: hemos sido conquistados desde los fenicios, cartagineses, romanos, árabes; somos tierra lindante habitada por cristianos viejos, judíos, árabes, moriscos, etc. Y esta obra recoge estas tradiciones, especialmente en los «dulces», en la repostería, donde lo mozárabe y morisco brillan con luz propia.

No te asustes, lector, no vas a encontrar entre los ingredientes nada que no tengas en tu despensa o frigorífico —no hay especies raras ni ingredientes exóticos—. Es una cocina de mercado, la puesta al día de lo que cocinaban nuestras abuelas, recorriendo la geografía murciana a través de los fogones y platos representativos de pueblos y comarcas. Nada de alquimia. Las recetas son muy fáciles de seguir. Mary Luz expone, paso a paso, la ejecución de la receta, todo aquello que debemos hacer para conseguir un buen plato y disfrutarlo en compañía. De eso se trata. ¡Que no se me olvide! Además, hay una foto de cada plato que ayuda para su presentación.

Poco a poco, tras muchos esfuerzos, la gastronomía de la Región de Murcia se ha hecho un sitio propio entre las cocinas de España. Atrás ha quedado lo que Néstor Luján denominó «la bella desconocida». Y estas 101 recetas van a contribuir a darla a conocer y divulgarla aún más.

Hazme caso: ponte un delantal, mira lo que tienes en casa, elige los ingredientes y sigue el proceso de elaboración; seguro que puedes lanzarte a elaborar una receta de las que Mary Luz Piñeiro nos regala en *Cocina murciana. 101 recetas*.

Jorge Novella Suárez

Académico de número de la Academia de Gastronomía de la
Región de Murcia – Real Academia Española de Gastronomía

Introducción

Con este libro hemos pretendido hacer un viaje gastronómico por las distintas localidades murcianas de costa e interior, recopilando las recetas más tradicionales.

Recetas de las abuelas, madres, vecinas y vecinos, peñas gastronómicas, ventorrillos, cocineros y cocineras profesionales y amateurs, libros, revistas y publicaciones antiguas sobre cocina tradicional...

Las recetas más típicas y conocidas y también otras que, por diversas razones, van cayendo en el olvido y son verdaderas joyas gastronómicas casi desconocidas por las nuevas generaciones de murcianos y murcianas que, acostumbradas a un ritmo de vida más trepidante, basan su alimentación en una cocina casi de «supervivencia», olvidando la esencia, la raíz de Murcia, su cocina tradicional mediterránea y su riqueza gastronómica.

La cocina murciana es rica y variada. Bebe de las culturas que han pasado por estas tierras y han dejado su herencia (árabes, judíos, romanos, griegos, visigodos, bizantinos...) y también de la influencia de las tierras vecinas: La Mancha, Almería, Granada y Valencia.

Se basa en productos de la maravillosa huerta murciana: tomate, alcachofa, berenjena, calabaza totanera, calabacín, haba tierna, pimiento, ñora...

La riqueza y variedad de las hortalizas del campo murciano, enriquecidas con hierbas aromáticas como el tomillo, romero o hierbabuena, las especias y los sofritos y picadas elaboradas en mortero para enriquecer los guisos y potajes, resultan de importancia fundamental en la cocina de esta región.

Protagonistas fundamentales de muchos platos son las legumbres, el azafrán, el buen pimentón murciano, el limón, las ñoras, los pimientos, así como los embutidos con sello murciano procedentes de la matanza del cerdo: chiquillo, morcón, morcillas de cebolla, tocino, etc.

Destaca el chato murciano y las razas autóctonas murcianas que en la actualidad, por fortuna, se están revitalizando.

Las carnes más utilizadas son las de cordero, cerdo, conejo y pavo, en elaboraciones magistrales de cocidos, guisos y potajes en los que la escasez de algunos tiempos se suplía con la gran

imaginación y maestría del cocinero o cocinera que con un trozo de carne y cuatro hortalizas procedentes de su huerto, unas hierbas aromáticas del campo y sus manos, ofrecía una auténtica maravilla a sus comensales.

Cocina de campo basada en los productos que el huertano tenía a mano en su corral y en su huerto.

Cocina de interior con carnes de caza, buenos vinos de Yecla, Jumilla y Bullas, gachas, migas, ajoharina, andrajos, gazpachos... Interminable la enumeración.

Cocina de costa basada en guisos marineros, calderos, pescados a la sal, pulpo, mariscos y productos del mar procedentes de Águilas, Mar Menor, Mazarrón y demás localidades costeras.

Mero, dorada, lubina, chirretes, mújol, atún, boquerón, sardina, salmonete, langostinos del Mar Menor, melva...

Recetas que en cada pueblo o zona tienen peculiaridades distintas e incluso nombres diferentes, siendo su elaboración muy parecida.

«Cada maestrillo tiene su librillo», y en cada zona, cada casa o cada cocinero se añaden matices distintos que hacen muy apetecible este viaje por la gastronomía murciana.

Capítulo destacado merecen los arroces elaborados con el «bomba» de Calasparra, de los que en esta recopilación hemos elegido nueve como los más significativos.

Auténticas maravillas ricas en aroma, sabor y originalidad que siempre dejarán huella en el que los elabora y en el afortunado que luego los disfruta.

Mención especial en la cocina de Murcia y su buen tapeo merecen los salazones (hueva, mojama, atún, sardina, anchoas...), tan imprescindibles como aperitivo entre los murcianos como las almendras fritas, una buena marinera de ensaladilla sobre rosquilla de pan y anchoa acompañada de cerveza fría.

Las conservas vegetales (tomate, alcachofa, pimiento...), los encurtidos de verduras y hortalizas, aceitunas, tallos y alcaparras...

Destacan los escabeches, heredados de los árabes para conservar pescados y carnes blancas en vinagre y aceite de oliva aromatizado.

Los quesos de oveja y cabra murcianas, el queso aromatizado al vino tinto, con mucho cuerpo y sabor.

Joya gastronómica de primer orden es el pastel de carne, elaborado desde la Edad Media según ordenanzas minuciosamente regladas que guiaban la labor de los artesanos pasteleros, y el pastel de Cierva, con su masa dulce y relleno salado, que no falta y alegra las jornadas festivas de los murcianos.

¿Qué decir de la repostería murciana? La herencia árabe está muy presente en los postres más típicos de esta tierra: alfajores; almojábanas; mantecados; rollos de anís o de san Antón; la deliciosa tortada murciana, típica en las celebraciones más significativas; pan de Calatrava; tocino de cielo; tortas de naranja o de Pascua; pan bendito de Yecla; boniato en dulce, arropo y calabazate...

Como broche final, el café asiático, elaborado con coñac, leche condensada, Licor 43, canela y cáscara de limón.

Me siento afortunada por haber tenido la oportunidad de conocer todos estos platos, elaborarlos con todo el cariño, fotografiar cada una de las elaboraciones y redactar las recetas minuciosamente para que cada persona que tenga a bien consultar este libro pueda cocinarlas en su casa teniendo la seguridad de que le van a salir perfectas, con cantidades y tiempos medidos, sin olvidar ningún detalle.

La finalidad de esta «aventura gastronómica» es la conservación y difusión de las mejores recetas de la cocina tradicional murciana para disfrute de todo el que comparta la idea de que los mejores momentos del ser humano siempre son alrededor de una mesa, con cuchillito y tenedor.