

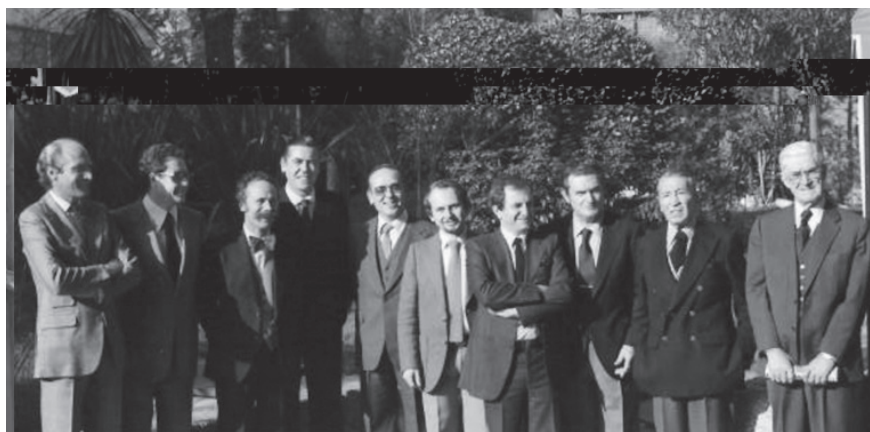
Raimundo González Frutos

Medalla de oro y placa de bronce al Mérito Turístico. Popular del periódico PUEBLO.

Premio Nacional de Gastronomía. Nombrado por la Academia Nacional de Gastronomía entre los 10 mejores restauradores y restaurantes de España.

Nombrado por la Academia Nacional de Gastronomía, los dos mejores restaurantes de hotel de España, Rincón de Pepe de Murcia y Hotel Ercilla de Bilbao. Premio al Desarrollo Empresarial de la Cámara de Comercio de Murcia. Hijo predilecto de Murcia. El Ayuntamiento de Murcia le puso su nombre a una plaza. Ha llevado la cocina murciana a todas las capitales de España, París, Miami, Méjico, Londres, Manchester, etc.

Es miembro de la Chaine de Rotisseure. Miembro cofundador de restaurantes de buena mesa. Miembro de Euro toques. Asociación Europea de cocineros.



De izquierda a derecha. Gustavo Horcher, Madrid. Paul Chif, Marbella. Ramón Cabaus, Barcelona. Genaro Pildain, Bilbao. Raimundo González, Murcia. Nichel fundador del Bulli, Barcelona. Juan Mari Arzak, San Sebastián. Jesús María Oyarbide, Madrid. Clotaldo Cortés, Madrid. Antonio Juliá, Barcelona.

Gazpacho Andaluz

Ingredientes y confección para 8 personas

*5 kg. de tomates maduros
100 g. de aceite de oliva virgen
2 cebollas tiernas recién arrancadas
1 kg. de pepinos frescos
2 pimientos verdes de la variedad italianos
4 dientes de ajo
1 docena de almendras tostadas
1 cucharada de comino
1 cucharada de orégano murciano
200 g. de molla de pan de campo bañado con 50 g. de buen vinagre de jerez. Pimienta, sal y una cucharada de azúcar*

En un bol ponemos tomates, cebolla, pimientos y pepinos todo troceado, mezclamos con el resto de ingredientes, pasamos por la turmix no demasiado molido y después pasamos por colador fino con la ayuda de la mano de madera del mortero. Dejamos en frigorífico cuatro horas antes de servir.

Aparte se prepara una guarnición de cebolla tierna, pepino, pimiento verde, jamón, tomate y cuadraditos de pan frito por separado cada cosa en un pequeño bol para que cada comensal se sirva de lo que más le agrade.

Zarangollo Murciano

Ingredientes y confección para 8 personas

2 kg. de calabacines tiernos pelados y cortados en finas rodajas
1 kg. de cebollas (si son rojas mejor) fileteadas finas
1 docena de dientes de ajos fileteados finos
2 decilitros de buen aceite de oliva
8 huevos frescos
1 cucharada de orégano murciano
Pimienta negra recién molida y sal a gusto (no demasiada)
32 triángulos de pan de campo fritos

En sartén al fuego se pone aceite, ajos y cebolla, y cuando empieza a ponerse brillante se agregan los calabacines, y cuando empieza a hervir fuerte se baja el fuego y se deja cocer lentamente sin dejar de remover con cuchara de madera.

Cuando los calabacines estén tiernos, quince minutos aproximadamente, se incorporan huevos sin batir, pimienta, sal y orégano, se revuelve bien con cuchara de madera y se sirve en ocho platos calientes adornándolos con cuatro triángulos de pan frito cada plato.

Sopa de Cebolla

Ingredientes y confección para 8 personas

*8 cebollas (2 kilos aprx.) si son rojas mejor
60 g. de mantequilla y 60 de aceite de oliva virgen
2 litros de caldo de ave (en su defecto, agua)
200 g. de queso gruyere rallado
32 rebanaditas de pan de campo tostadas
Pimienta negra recién molida y sal*

En cacerola de acero inox. ponemos aceite y mantequilla, cuando esté caliente incorporamos la cebolla fileteada muy fina, dejamos cocer a fuego muy lento sin dejar de remover con cuchara de madera hasta que empiece a tomar color, echamos caldo, pimienta y sal, dejamos hervir a fuego lento durante media hora.

Repartimos en 8 cuencos o cazuelitas de horno, cubrimos con el pan y sobre este el queso y metemos en horno precalentado a 180 grado durante 6/8 minutos, hasta que esté bien dorada la superficie.

Crema de calabaza totanera

Ingredientes y confección para 8 personas

*2 kg. de calabaza cortada en dados
1/2 kg. de patatas cortadas en dados
4 puerros, sólo lo blanco, fileteados finos
1/2 litro de crema de leche
6 rebanadas de pan de campo cortadas en pequeños dados
Pimienta, sal, nuez moscada rallada y aceite de oliva*

En cacerola con tres litros de agua (mejor caldo de ave). Se pone a cocer patatas y calabaza. En recipiente al fuego con un chorrito de aceite, se saltea durante 10 minutos sin dejar de remover los puerros y se vacían en la cacerola. En abundante aceite se fríe bien doradito el pan reservándolo para el final. Cuando lo que tenemos en la cacerola esté cocido (40 minutos más o menos), se tritura y pasa por colador muy fino a un bol que tendremos en baño de María en el fuego, agregamos sin dejar de remover con varillas, crema de leche, sal, pimienta y nuez moscada.

En el momento de servir, ponemos en sopera bien caliente, y el pan en vol en el centro de la mesa para que cada cual se sirva a su gusto. O en los platos de sopa que tendremos calientes, ponemos los costrones en el fondo y sobre estos la crema.

Sémola

Guiso que se hace en la huerta de Murcia en los días fríos de invierno

Ingredientes y confección para 8 personas de buen yantar

*400 g. de harina de trigo (no demasiado cernida)
4 litros de agua fría
100 g. de aceite de oliva
500 g. de morcillas y longaniza
50 g. de pringue de la caldera (opcional)
1 cebolla gruesa fileteada muy fina
4 dientes de ajo fileteados muy finos
1 cucharada colmada de pimentón dulce
Pimienta negra recién molida y sal*

En sartén al fuego se pone el aceite, ajos y cebolla. Cuando empieza a tomar color se saca y reserva. En el mismo aceite se fríe el embutido, las morcillas enteras y la longaniza cortada en trozos de dos centímetros más o menos, se sacan y reservan junto con la cebolla y ajos (las morcillas se les quita la piel después de fritas) en el mismo aceite que queda (que estará sucio) se pone pimentón y pringue, se le da una vuelta rápida que no se queme el pimentón, se cubre con el agua y antes que se caliente se agrega la harina sin dejar de remover con cuchara de madera hasta que estén terminadas, cuando empiezan a tomar cuerpo se agrega lo que tenemos reservado, se sazona con pimienta y sal y se continúa cocinando a fuego lento hasta que estén terminadas.

Debe quedar como una bechamel clara. La textura se consigue cocinando el tiempo necesario hasta que evapore el líquido que se desee.

Ensalada asada (escalibada)

Ingredientes y confección para 8 personas

*4 berenjenas rayadas de Gandía
8 tomates maduros Daniela
8 cebollas medianas
4 pimientos, dos verdes + dos rojos
8 dientes de ajos
4 calabacines
2 decilitros de aceite de oliva virgen extra
Pimienta negra, sal, el zumo de un limón
2 cucharadas de hierbabuena, perejil y albahaca fresca picado picados*

En primer lugar, untamos los pimientos de aceite con la ayuda de una brocha y metemos en horno precalentado a 200° durante 10 minutos, los sacamos, pelamos y limpios de piel y semillas cortamos en pequeños cuadritos y reservamos. Las cebollas se filetean junto con seis dientes de ajos y en rustidera untado el fondo de aceite se mete en el horno. Berenjenas, calabacines y tomates pelados y sin semillas éstos, todo cortado en cuadritos, se reserva por separado. Cuando la cebolla y ajos empiecen a tomar color 8-10 minutos, se cubre con berenjenas y calabacín, con la brocha se untan de aceite, se le pone pimienta y sal y se mete en el horno, a los diez minutos hacemos lo mismo con el tomate, diez minutos después lo mismo con los pimientos y 5-6 minutos después vaciamos en amplio bol cazonamos en mortero, ponemos 2 dientes de ajos machacados, el zumo del limón, 8 vueltas de molinillo de pimienta, una cuchara de azúcar y sal a partes iguales y 6 cucharadas de aceite, se remueve bien con mucho cuidado y ponemos en fuente espolvoreando por encima con las hierbas.

Nota. Esta ensalada o escalibada se hace generalmente asando todo entero a la vez y después se pela, mezcla y sazona. Como el libro de los gustos tiene las paginas en blanco y yo, particularmente creo que está mejor, siempre que puedo lo confecciono de esta manera. Las berenjenas se cortan en rodajas, se restriegan con sal gorda y lavadas se cortan en cuadritos.

Pisto murciano

Ingredientes y confección para 6 personas

*2 pimientos rojos y 2 verdes
1 calabacín mediano y bien tierno pelado y cortado a cuadraditos
1 berenjena morada (las negras empapan mucho aceite) cortada a cuadraditos
2 cebollas medianas fileteadas muy finas
6 dientes de ajos fileteados finos
1 kg. de buenos tomates maduros, pelados, sin semillas y picados a cuchillo
1 litro de buen aceite de oliva. (El que sobra de filtra y se guarda)
Pimienta, sal, harina y una cucharada de azúcar*

En primer lugar se pone el aceite en sartén al fuego y cuando esté caliente se frien los pimientos enteros, incluso con rabo, se les va dando vueltas para que doren por todos lados sin que lleguen a freírse del todo, se ponen en escurridera que se enfríen, y después de fríos se pelan, limpian de semillas y se cortan a cuadraditos. Después se fríe el calabacín y se deposita en escurridera. La berenjena se restriega con sal gorda, se lava y seca con un paño y bien enharinada se frie y deposita en la escurridera. Hecha esta operación, se pasa el aceite por colador muy fino, y limpia la sartén se pone al fuego con medio dedo de este mismo aceite, ajos y cebolla, cuando empieza a tomar color se echan los tomates, y a los quince minutos aproximadamente ya estará el tomate a punto, en este momento se agregan los pimientos, sal, azúcar y pimienta negra molida. Se deja cocer todo junto sin dejar de remover con cuchara de madera cinco minutos más, se le agrega lo que tenemos en la escurridera, se mezcla todo muy bien y se aparta y vacía en fuente de servicio.

Este magnífico pisto se puede tomar caliente o frío solo, acompañando un par de huevos fritos, de guarnición con carne o pescado, y puede conservarse en frigorífico tres o cuatro días. Si le es más cómodo, puede utilizar una lata de tomate frito Hida en lugar de los tomates naturales.

Guiso de trigo

Ingredientes y confección para 8 personas

*400 grs. de buenos garbanzos lechosos
300 grs. de trigo pelado
300 grs. de judías verdes limpias y cortadas en tres trozos cada una
300 grs. de calabaza totanera cortada en gruesos dados
500 grs. de patatas cortadas a cascots
500 grs. de boniatos cortados igual que las patatas (opcional)
2 cebollas medianas fileteadas finas, 4 dientes de ajos fileteados
2 tomates maduros rallados, hierbabuena, pimienta recién molida y sal
1 decilitro de aceite de oliva, un chorrito de infusión de azafrán*

Ponemos una olla al fuego con 4 litros de agua y garbanzos, cuando rompe a hervir se despuma y baja el fuego para que cueza lentamente. A los 45 minutos avivamos el fuego y se echa el trigo. 10 minutos después echamos patatas, boniatos, judías, calabaza, pimienta, sal, azafrán y hierbabuena. En sartén ponemos aceite, cebolla y ajos, cuando empieza a tomar color ponemos los tomates, dejamos sofrir 10 minutos y vaciamos en la olla. En 40 o 45 minutos estará terminado, se comprueba el punto de sal y después de 10 minutos de reposo podemos servir.

Nota. La infusión de azafrán se hace poniendo en cazo al fuego un vaso de jerez seco y 30-40 pelos de azafrán, cuando empieza a hervir se aparta y reserva.

Morcilla de verano

Ingredientes y confección para 8 personas

*4 gruesas cebollas, 1.200 grs. más o menos fileteadas finas
4 berenjenas rayadas de Gandía, 1.500 grs. aprox. hechas cuatro cascos y fileteadas
1/2 litro de aceite de oliva virgen extra
100 grs. de piñones tostados
2 cucharadas de orégano murciano seco
16 rebanadas de pan de campo bañadas en leche y fritas
Pimienta negra recién molida y sal*

En sartén al fuego con el aceite se pone la cebolla hasta dorarse. Se vacía en escurridera y con el mismo aceite hacemos lo mismo con la berenjena. Bien escurridas ambas cosas se vuelven a poner en sartén limpia al fuego sin aceite. Se incorporan los piñones, orégano, pimienta y sal, se mezcla bien y se sirve en una fuente con las rebanadas de pan adornando dicha fuente.

Nota. Las berenjenas, después de cortarlas se ponen en ensaladera con agua un poco salada y el zumo de un limón, se lavan, secan con un paño y bien secas se fríen.

Gratinado de calabacín y patatas

Ingredientes y confección para 8 personas

*5/6 patatas gordas, 2 kg. aprox.
5/6 calabacines tiernos 2 kg. aprox.
2 cebollas 1/2 kg. aprox.
1/2 kg. de nata - crema de leche
8 huevos frescos
200 gr. de queso gruyere rallado
200 gr. de aceite de oliva
2 cucharadas de perejil y albahaca picada
50 gr. de mantequilla
Pimienta, sal y nuez moscada rallada*

En sartén al fuego con el aceite caliente se pone la cebolla fileteada fina; cuando empieza a ponerse brillante se agregan las patatas cortadas como para tortilla, y dos minutos después se agregan los calabacines igualmente cortados, después de bien revueltos con la rasera, se dejan cocer a fuego muy lento con la sartén tapada unos quince minutos, removiendo de vez en cuando para que no se agarre, hasta que todo esté bien cocido, y se vacía en escurridera. En bol se mezclan los huevos batidos con la nata y lo que tenemos en la escurridera bien escurrido, se sazona con pimienta, sal y nuez moscada y se vacía en fuente de horno de unos 3 centímetros de pared untada de mantequilla, se le pone por encima perejil y albahaca, y por último se cubre con el queso y se mete al horno precalentado a 180° durante 20 minutos, hasta que esté bien dorado por encima.

Menestra de verduras en costra

Ingredientes y confección para 6 personas

1 muñeca de hierbas aromáticas, (laurel, tomillo, romero y menta)

100 g. de aceite de oliva y 50 g. de mantequilla

1 litro de caldo de ave (en su defecto agua)

2 cucharadas de perejil y albahaca fresca picados

4 huevos crudos bien batidos

Pimienta negra molida, poca sal y 100 grs. de queso rallado.

Se preparan 3 kgs. de verduras, lavadas, escurridas y cortadas en pequeños trozos, compuestas a partes más o menos iguales, de espárragos verdes y blancos, coliflor, col, collejas, espinacas, zanahorias, guisantes, habas, alcachofas, etc.

En cacerola con tapadera se pone el aceite y mantequilla, y cuando esté bien caliente se agregan las verduras con la muñeca, menos el perejil y la albahaca que se reserva para el final. Se le va dand vueltas durante 10 minutos con cucharón de madera, se le agrega el caldo, pimienta y sal, se dejan cocer a fuego lento y con la cacerola tapada otros 10 minutos y, bien escurridas se ponen en fuente de horno o en seis cazuelitas de porcelana, se cubren, primero con el perejil y albahaca, sobre esto el queso y encima el huevo, se mete a horno precalentado a 180° hasta que esté bien dorado, media hora más o menos.

El caldo se debe reservar para enriquecer cualquier guiso, paella, sopa o salsa. En frigorífico tapado se conserva varios días.

Pimientos de bola verdes revueltos con tomate y huevo

Ingredientes y confección para 8 personas

*16 huevos de gallina frescos
2 kg. de tomates maduros
2 kg. de pimientos de bola verdes
2 decilitros de aceite de oliva
1/2 kg. de cebollas (si son rojas mejor)
1 cucharada de azúcar
1/2 cucharada de sal y pimienta molida
2 cucharadas de perejil picado*

En primer lugar se pone la mitad del aceite con la cebolla fileteada a fuego muy lento. Cuando empiece a tomar color se agregan los tomates pelados, sin semillas y picados a cuchillo. En el resto del aceite a fuego fuerte se van friendo los pimientos enteros y depositando en escurridera. Cuando se puedan manejar que no quemen se les quita la piel, rabo y semillas. Cuando el tomate esté friendo 20 minutos, se incorporan los pimientos, azúcar, pimienta, sal y perejil, se deja cocinar 10 minutos más y se agregan los huevos, se revuelven bien con tenedor de madera y se sirven en ocho platos calientes adornados con tres triángulos de pan frito en cada plato.

Habas con jamón y huevos rotos

Ingredientes y confección para 4 personas

*1 kg. de granos de habas de las más tiernas
100 grs. de buen jamón cortado a tiritas muy finas
1 cebolla mediana fileteada muy fina
1/2 cucharadita de orégano murciano seco
1/4 de litro de buen aceite de oliva
1/2 copita de jerez
1 copa de agua, 100 grs. aprox.
4 huevos crudos muy frescos
Pimienta negra recién molida y muy poca sal, esto depende de lo salado que esté el jamón, que si es bueno no debe tener ninguna.*

En cacerola de acero con tapa se pone un buen chorro de aceite y la cebolla, cuando empiece a ponerse brillante se agregan las habas, y un minuto después el jerez y agua, se dejan cocer con la cacerola tapada y a fuego lento hasta que estén blandas. Se escurren bien, y en sartén in adherente al fuego con un buen chorro de aceite limpio, se agrega, jamón, orégano, pimienta y sal, se saltean durante un minuto, se hace un hueco en el centro y en él se depositan los huevos, se va dando a la sartén vaivenes en rotación para que los huevos se vayan friendo y rompiendo junto con las habas. Se sirven en cuatro platos bien calientes.

Nota. Para conseguir 1 kg. de granos de habas muy tiernos, se precisa pelar 5 kg. de habas con vaina.

Alcachofas con jamón y piñones en aceite

Ingredientes y confección para 4 personas

24 alcachofas frescas, medianas y muy tiernas
50 grs. de jamón ibérico picado a cuchillo
50 grs. de piñones mondados
50 grs. de buen aceite de oliva
1 copa de jerez
1 limón, pimienta negra molida, sal y agua
2 cucharadas de pan rallado
1 cucharada de perejil y menta fresca picada

Se prepara una cacerola baja y lo suficientemente ancha para que quepan todas las alcachofas con la flor hacia arriba sin amontonar y con un dedo de agua.

Por otra parte se prepara un bol con agua y el limón escurrido. Se limpian las alcachofas, bien redondeadas, con la base plana y quitado el pelo que contienen en la flor, y conforme se van limpiando se depositan en el bol. Limpias todas y bien escurridas, se ponen en la cacerola que tenemos con un dedo de agua, parejas con la flor hacia arriba. Se les va poniendo por este orden y en el centro de cada alcachofa, jamón) perejil y menta, jerez, aceite (un chorrito fino que caiga en el centro de cada alcachofa) y por último, el pan rallado. Se ponen al fuego y cuando empiece a hervir se baja al mínimo, con la cacerola tapada, en media hora estarán dispuestas. Hay que vigilar que no queden secas, si fuese necesario se le añade un chorrito de agua caliente, pero, ojo, solo debe quedar la suficiente salsa para poner a cada alcachofa media cucharadita por encima al servir las.

Michirones

Con habas duras pero no secas

Ingredientes y confección para 8 personas

*2 kg. de granos de habas seleccionados
1 hueso de jamón que no esté rancio, troceado
4 hojas de laurel
2 cabezas de ajos, limpias pero enteras
1 buen chorizo de cantimpalo hecho ocho trozos
1 guindilla picante entera (sin rabo ni semillas)
1 docena de granos de pimienta
Sal, dependiendo de lo salado que esté el hueso de jamón y una cucharada de pimentón*

En olla con cuatro litros de agua se ponen todos los ingredientes menos habas y chorizo, cuando esté cociendo a fuego lento media hora se aparta y deja reposar diez minutos, entonces se echan las habas y chorizo y se vuelve a poner a fuego moderado hasta que las habas estén tiernas, se rectifica de sal si fuese necesario y después de reposar unos minutos se pueden servir.

Dos pequeñas observaciones:

1. Resulta más rico si el hueso de jamón no está demasiado pelado.
2. Si las habas son secas hay que poner sólo 1 y 1/2 kg., tenerlas en remojo ocho horas antes como cualquier legumbre seca y ponerlas a cocer junto con todos los ingredientes menos el chorizo y pimentón que se pone cuando estén media hora cociendo.

Habas rehogadas a la murciana

Ingredientes y confección para 8 personas

*3 kg. de granos de habas recién cogidas y muy tiernas
1/2 litro de aceite de oliva virgen
200 g. de virutas de buen jamón serrano muy picado a cuchillo
200 g. de morcón murciano a cuadraditos pequeños
6 morcillas de cebolla secas al sol, quitadas las pieles y picadas a cuchillo
1/2 kg. de cebollas fileteadas muy finas
2 cucharadas de orégano murciano seco estrujado con las palmas de las manos,
pimienta recién molida y poca sal*

En primer lugar se seleccionan los granos de habas y los más gordos que empiezan a tener la piel casi blanca se escaldan en agua hirviendo y se les quita dicha piel. En cacerola de acero se pone el aceite con la cebolla, a los diez minutos se aviva un poco el fuego y se echan las habas, cuando nuevamente empiezan a hervir se baja el fuego y dejan cocer lentamente, a media cocción (20 minutos más o menos) se les agrega medio vaso de agua, cuando ya están cocidas, no demasiado (otros 10 minutos más o menos) se vacían en escurridera y vuelven a la cacerola con tres o cuatro cucharadas del aceite que le habíamos quitado, en este momento se les pone jamón, morcón, morcilla, orégano, pimienta y después de probarlas, la sal que consideremos, se mezclan y dejan rehogar unos minutos. Las dejamos en la misma vasija fuera del fuego y tapadas hasta el momento de servir.

Nota. En muchas ocasiones y cuando las habas llevan algunos días cogidas, se les suele poner zumo de limón para que no se pongan negras, esto perjudica el exquisito sabor del plato. Prefiero que estén algo oscuras u oxidadas.

Berenjenas a la crema

Ingredientes y confección para 8 personas

*4 berenjenas medianas peladas y cortadas en rodajas de medio centímetro
1 cebolla mediana fileteada fina
2 dientes de ajos fileteados
3 docenas de gambas rojas peladas (reservamos las cabezas)
100 grs. de buen jamón que no esté salado, cortado en juliana fina
100 grs. de queso gruyere rallado
100 grs. de mantequilla, 200 grs. de harina de trigo, 1.500 grs. de leche
100 grs. de nata líquida, 2 yemas de huevo crudas
500 grs. de buen aceite de oliva para freir
Para sazonar, sal de cocina, pimienta blanca moida, una hoja de laurel, canela en rama, tomillo, dos clavos de especia, etc.
Un puñado de sal gorda para restregar las berenjenas*

En primer lugar se restriegan las berenjenas con sal gorda, se lavan, y secas se ponen en remojo con medio litro de leche. Hecha esta operación se fríen bien enharinadas, y depositan sobre papel secante, se cubren con otro papel y con las palmas de la mano se aprietan para extraer todo el aceite que hayan empapado.

Se cogen 8 cazuelitas de de porcelana resistentes al horno o una grande, se unta el fondo con bechamel, se cubre con berenjenas, estas se cubren con el jamón y las gambas sobre estas se pone el resto de las berenjenas, se cubren con la bechamel y por encima el queso rallado, y se meten en horno precalentado a 180° hasta que estén bien doradas. 25 o 30 minutos más o menos.

Bechamel. En cacerola de acero al fuego se opne la mantequilla, cebolla y ajos y cuando empieza a tomar color se agregan las cabezas de las gambas, se le da unas vueltas y se incorporan 100 grs. de harina, cuando sin dejar d remover con cucharón de madera, esté bien dorada se va poco a poco echando, el litro de leche que nos queda, seguidamente, todo el razonamiento. Se deja cocer sin dejar de mover con varillas para que quede homogénea, se pasa por colador fino, se deposita en cazo a baño maría y se le incorpora la nata y yemas de huevo, bien mezclado está dispuesto para acabar el plato de las berenjenas.

Olla gitana

Ingredientes y confección para 8 personas

1/2 kg. de garbanzos lechosos de Castilla puestos en remojo la noche antes
1/2 kg. de judías verdes cortadas a cuatro centímetros
1/2 kg. de patatas cortadas en gruesos cascós
1/2 kg. de calabaza totanera en ocho trozos
1/2 kg. de chirivias peladas y cortadas en cascós
8 peras ercoline o blanquilla peladas sin quitar el rabo
4 tomates maduros pelado, sin semillas y picados a cuchillo
2 cebollas medianas fileteadas finas
4 dientes de ajos, 1 cucharada colmada de pimentón murciano dulce
1 docena de hebras de azafrán
1 rodaja de pan frito
1 cucharada de hierbabuena seca y estrujada con las palmas de las manos
Pimienta negra molida, sal y 100 gramos de buen aceite de oliva

En olla al fuego con 4 litros de agua fría ponemos los garbanzos, cuando rompa a hervir bajamos el fuego y dejamos cocer lentamente. A los sesenta/setenta minutos agregamos judías, patatas, chirivia, calabaza, peras, hierbabuena, pimienta y sal. En mortero ponemos ajos, azafrán y pan, bien machacado reservamos. En sartén con el aceite ponemos la cebolla, cuando empieza a tomar color agregamos el tomate, diez minutos después incorporamos el pimentón, le damos unas vueltas y vaciamos en la olla con lo del mortero. Continuamos cociendo a fuego lento hasta que los garbanzos estén tiernos. Si los garbanzos son de buena calidad en menos de dos horas el guiso estará terminado, y después de diez minutos de reposo se puede servir. Es oportuno tener un cazo con agua en el fuego por si viésemos que queda algo seco agregarle el agua en lluvia. No debe quedar excesivamente caldoso.

Arroz con habichuelas

Ingredientes y confección para 8 - 10 personas

*600 g. de buenas habichuelas remojadas 12 horas
300 g. de arroz bomba de Calasparra
4 nabos pelados y cortados en gruesos dados
4 pencas de cardo blanco limpias cortadas en trozos de 3-4 centímetros
1 docena de ajos tiernos troceados y 8 dientes de ajos secos pelados
1 kg. de habas tiernas peladas
1 kg. de patatas cortadas a cascós. Más 1 chorrito de infusión de azafrán
2 pimientos verdes troceados y 4 tomates maduros rallados
1 cucharada de pimentón dulce, pimienta negra molida y sal
200 g. de aceite de oliva virgen*

En olla al fuego con cinco litros de agua, ponemos habichuelas, nabos, habas y cardo. Dejamos cocer lentamente hora y media. Mientras tanto, en sartén aparte freímos y dejamos escurrir, ajos tiernos y pimientos. En el mismo aceite ponemos los ajos secos enteros; cuando estén dorados agregamos los tomates rallados, a los cinco minutos agregamos pimentón, azafrán, pimienta, sal, ajos tiernos y pimienta, le damos unas vueltas y vaciamos en la olla junto con las patatas. A los quince minutos echamos el arroz y 18 minutos después probamos de sal, apartamos y servimos después de 8 o 10 minutos de reposo.

Nota. La infusión de azafrán se hace de la siguiente manera: Ponemos un cacito al fuego con un vaso de jerez seco y 30-40 pelos de azafrán, cuando rompa a hervir apartamos y reservamos.

Arroz a la huertana

Ingredientes y confección para 8 personas

*600 g. de arroz bomba de Calasparra. 1/2 l. de aceite de oliva
4 patatas medianas cortadas en rodajas de medio centímetro
4 tomates maduros pelados y picados a cuchillo
100 g. de molla de bacalao desalado solo durante 6 horas
2 pimientos rojos asados, pelados y cortados en tiras
2 kg. de verduras limpias a partes iguales entre alcachofas, coliflor, habas, guisantes y 1 docena de ajos tiernos. Todas estas verduras deben ser muy frescas. La coliflor y alcachofas cortadas en trozos pequeños
4 dientes de ajo secos fileteados finos, pimienta y poca sal*

La sal, depende del bacalao, pues este suelta algo de sal. Conviene probarlo un poco antes de acabarse de hacer.

En paella de 48-50 cm. se ponen 100 g. de aceite y los ajos secos, cuando empiezan a tomar color se agregan los tomates, se sofríendos o tres minutos y se aparta. En sartén se pone el resto del aceite y se van friendo por separado y en este orden. Patatas bien doradas que se reservan en un plato. Ajos tiernos, habas, coliflor, alcachofas y guisantes, todo esto bien dorado se va echando en la paella, se cubre con dos litros de agua y cuando lleve hirviendo a fuego lento diez minutos se echa el arroz, pimienta y un poco de sal, se aviva el fuego y cuando empiece a hervir fuertemente se baja. A los 10 o 12 minutos se pone por encima el bacalo asado en la plancha y desmigado, las rodajas de patatas y las tiras de pimiento adornando. Cuando esté cociendo en total 18 o 20 minutos se aparta y después de reposar diez minutos se sirve. Durante la cocción se le da unos pequeños vaivenes a la paella para que todos los ingredientes se distribuyan bien.

Encebollado

Este ha sido un guiso muy socorrido para la huerta de Murcia

Ingredientes y confección para 8 personas

*8 cebollas medianas (2 kg. aproximadamente)
6 ñoras remojadas tres horas más o menos
2 kg. de patatas de la variedad Spunta medianas
1/2 kilos de hijada de bacalao remojado 8 horas
100 g. de aceite de oliva
2 cucharadas de buen vinagre de vino
4 hojas de laurel y 8 granos de pimienta
1 cucharada de orégano*

En cacerola con 4 litros de agua, se ponen las cebollas peladas y cortadas en 8 cascós cada una, las ñoras con el agua de remojo, laurel y pimienta; cuando lleve cociendo a fuego lento media hora se agrega bacalao cortado en tacos no demasiado pequeños, y patatas peladas y cortadas en cuatro cascós cada una, se sacan las ñoras y con un cuchillo se les extrae su carne y se echa a la olla junto con el aceite, orégano y vinagre.

Se deja cocer a fuego lento hasta que las patatas estén blandas.

Se sirven después de reposar diez minutos.

Nota. No tirar el agua del bacalao hasta el final, antes de apartar el guiso del fuego se prueba de sal y si le falta, se agrega un poco de esta agua hasta conseguir el punto deseado.

Potaje de espinacas con bacalao

Ingredientes y confección para 8 personas

1/2 kg. de garbanzos de Fuentesauco remojados la víspera
1 kg. de hojas de espinacas lavadas
1 kg. de patatas cortadas en dados
1 kg. de lomo de bacalao desalado y cortado en pequeños dados
4 cebollas medianas, 2 fileteadas fina y dos enteras con un clavo de especia pinchado cada una
1/2 kg. de zanahorias peladas y cortadas en pequeños trozos
4 tomates maduros de la variedad Daniela rallados
1 atado de hierbas aromáticas (laurel, tomillo, hinojo, salvia)
Aceite de oliva, pimienta, una cucharada de pimentón y sal

Ponemos una cacerola al fuego con cinco litros de agua, atado de hierbas, garbanzos, zanahoria, cebollas enteras y dejamos cocer a fuego muy lento hasta que los garbanzos estén tiernos. Mientras tanto, en una cacerola aparte ponemos agua con media cuchara de sal, cuando empieza a hervir fuerte echamos las espinacas y a los cinco minutos las escurrimos y reservamos. En sartén al fuego con aceite abundante freímos las patatas que queden doradas y reservamos. Dejamos en la sartén medio dedo de aceite y echamos la cebolla fileteada que se vaya friendo lentamente; cuando empieza a tomar color agregamos el bacalao y dejamos un par de minutos removiendo con cuchara de madera, echamos el tomate y a los dos minutos vaciamos en la olla junto con las espinacas, patatas, pimentón y pimienta. Dejamos cocer diez minutos mas sin dejar de mover la cacerola en sentido rotación para que todo mezcle bien, rectificamos de sal si fuese necesario (pues con el bacalao hay que tener mucho cuidado en la sal) y servimos después de diez minutos de reposo.

Nota. Este guiso me lo enseñó la tía Pepica de Santomera por los años setenta, y siempre que lo hemos ofrecido a nuestros clientes ha tenido muchísima aceptación.

Arroz en caldero (estilo Raimundo)

Ingredientes y confección para 8 personas

*600 g. de arroz bomba de Calasparra. 4 tomates maduros
3 kg. de pescado del mar menor (mujol, lobarro y dorada)
1 kg. de gambas blancas y rojas. 4 ñoras secas y media guindilla
6 dientes de ajo pelados, un chorretón de azafrán líquido
200 g. de aceite de oliva. 8 g. de pimienta negra
2 cucharadas de perejil picado y una cucharada de sal
1 botella de vino blanco, una copa de manzanilla y una copa de brandy
1 cebolla troceada fileteada y 4 hojas de laurel*

En primer lugar se limpia el pescado sacándole los lomos, procurando que no tenga nada de espinas y se corta en pequeños dados. Las gambas se pelan y reservan junto con el pescado, guardando las cabezas junto con cabezas y espinas del pescado.

En cacerola al fuego se pone la mitad del aceite, mitad de los ajos aplastados y cebolla. A los quince minutos se agregan dos tomates troceados, se sofríe durante diez minutos y se agregan cabezas y espinas de pescado, y cabezas de marisco, laurel y un poco de sal, se sofríe durante ocho o diez minutos sin dejar de remover con cuchara de madera, se cubre con tres litros de agua vino, manzanilla y brandy de las ñoras, cuando esté cociendo a fuego lento quince minutos se cuele y reserva el caldo en el fuego para que no se enfríe.

En caldero de hierro fundido, especial para este guiso, puesto en el fuego se pone el resto del aceite y cuando esté caliente se fríen cuatro dientes de ajos enteros y depositan en mortero. En el mismo aceite se fríen ñoras y guindillas (que tendremos en remojo con brandy sin rabo ni semillas dos horas antes) depositándolas en el mismo mortero con pimienta, sal y dos dientes de ajo crudos. En el mismo aceite se ponen los dos tomates que quedan, pelados, sin semillas y picados removiéndolos con cuchara de madera, a los dos minutos echamos el arroz, le damos unas vueltas y cubrimos con dos litros del caldo, lo que tenemos en el mortero bien picado (convertido en pasta) y azafrán, cuando esté cociendo quince minutos dándole de vez en cuando vaivenes de rotación a la olla para que no se agarre el arroz, se aviva el fuego y se echa por encima el pescado colas de gambas y perejil; se remueve con la cuchara de madera y a los tres minutos se aparta y deja reposar diez minutos antes de servir. El caldo que sobra se mantiene en el fuego por si viésemos que queda un poco seco rociarlo por encima antes de apartarlo.

Nota. El azafrán líquido se consigue, haciendo una infusión de azafrán con jerez o agua. Mejor con jerez. El pescado y marisco, antes de echarlo al arroz se saltea unos segundos en sartén con un chorrito de aceite.

Sardinas al ajo pescador

Ingredientes y confección para 8 personas

4 docenas de sardinas seleccionadas grandes
1 decilitro de buen aceite de oliva
1 docena de dientes de ajo fileteados
2 cucharadas de buen vinagre añejo de Jerez
1 guindilla seca picada a cuchillo
2 cucharadas de perejil y albahaca fresca picadas
Pimienta y sal

Se le encarga al pescadero que saque los lomos limpios de espinas y escama de las sardinas. Estas se ponen en fuente de horno bien unidas con el corte hacia arriba; con una brocha se untan de vinagre, se espolvorean de sal, pimienta y las hierbas. En sartén al fuego se pone el aceite con los ajos, cuando estos empiecen a tomar color se le agrega la guindilla y automáticamente se vacía todo sobre las sardinas y meten al horno precalentado a 180° durante 5 minutos.

Nota. La mejor época para obtener estas gruesas y grasientas sardinas son los meses de julio y agosto en Torre Vieja.

Dorada del Mar Menor al ajo pescador

Ingredientes y confección para 8 personas

*4 piezas de 700-800 grs. limpias sin espinas y reservando cabezas troceadas y espinas
1 botella de vino blanco seco, absenta, vinagre, harina de trigo
8 dientes de ajo, 4 fileteados
1 puerro fileteado, 1 cebolla fileteada, 2 tomates troceados
4 hojas de laurel, aceite de oliva, 1 guindilla picante cortada en aritos muy finos
Pimienta, sal y 50 grs. de mantequilla*

En cacerola al fuego con un chorretón de aceite, ponemos los cuatro dientes de ajos aplastados, cebolla y puerro, le damos unas vueltas durante cinco minutos, agregamos tomate, laurel, pimienta y sal, damos unas vueltas y cubrimos con el vino y dos litros de agua. A la media hora incorporamos las espinas y cabezas del pescado salteadas en sartén con una raya de aceite. Dejamos cocer a fuego lento media hora más, pasamos por colador chino y reservamos al calor. En sartén ponemos la mantequilla y dos cucharadas de harina, cuando esté dorada vamos echando a chorro fino sin dejar de batir con varillas y caldo del pescado hasta conseguir una salsita clara que sazonamos con pimienta, sal, 8 gotas de absenta y reservamos en sartén con un poco de aceite doramos los lomos del pescado bien enharinados. (Ojo), solamente doramos por ambos lados. Los depositamos en fuente de horno con la piel hacia abajo. En sartén con aceite doramos los ajos fileteados, la guindilla la ponemos en el aceite con una espumadera para que no se nos queme, distribuimos guindilla, ajos y tres gotas de vinagre sobre el pescado con una cucharadita de aceite hirviendo por encima, metemos en horno a 180°, 3 o 4 minutos y montamos en 8 platos sobre dos cucharadas de la salsa que tenemos reservada.

Bacalao gratinado con espinacas

Ingredientes y confección para 8 ó 10 personas

*4/5 buenos y gruesos lomos de bacalao desalado, 1.500 grs. más o menos
2 kg. de hojas de espinacas frescas
2 cucharadas de hierbabuena fresca picada
100 grs. de mantequilla
50 grs. de aceite de oliva virgen extra
80 grs. de harina de trigo
1 litro de leche
2 cebollas medianas fileteadas finas
4 dientes de ajos fileteados finos
100 grs. de queso parmesano reggiano rallado
Pimienta negra recién molida, sal, nuez moscada y 6 gotas de tabasco*

En cacerola con un par de litros de agua cocemos el bacalao durante 5 minutos, sacamos dicho bacalao. Lo ponemos a escurrir y, en la misma agua se cuecen las espinacas otros 6-8 minutos, se ponen a escurrir apretándolas con espátula para quitarles todo el agua posible. En sartén con el aceite se pone cebolla y ajos, cuando empieza a hervir se baja el fuego al mínimo hasta que ajos y cebolla empiecen a tomar color, en este momento echamos espinacas y hierbabuena bien mezcladas, sazonomos con pimienta y sal, dejamos rehogar sin dejar de remover 10 minutos y vaciamos en fuente de horno de 40x60 más o menos procurando distenderlo bien sobre el fondo de la fuente, cubrimos con el bacalao bien eshijado, esto lo cubrimos de besamel dándole unos vaivenes a la fuente para que se introduzca entre las hojas del bacalao y por último lo cubrimos con el queso. Metemos en horno precalentado a 200° durante 10 o 12 minutos hasta que se vea que esté bien dorado por encima.

Besamel. En sartén ponemos mantequilla y cuando esté líquida echamos harina, dejamos dorar sin dejar de remover con varillas, vamos agregando a chorro leche continuando con las varillas, sazonomos con pimienta, sal, nuez moscada y tabasco, continuamos cociendo 5 o 6 minutos más y pasamos por colador fino con la ayuda de la mano de madera del mortero.

Patatas con bacalao, o bacalao con patatas

Ingredientes y confección para 8 personas

1.500 gramos de buenos lomos de bacalao desalado en abundante agua durante 24 horas a temperatura ambiente de la cocina, o 36 en refrigerador, cambiando el agua cuatro veces; reservando la última para el guiso
4 cebollas fileteadas no demasiado finas
8 dientes de ajo fileteados
2 pimientos gordos, uno verde y el otro rojo
2 cucharadas de harina de trigo
2 cucharadas de pimentón dulce murciano
6 tomates maduros rallados sin semillas
1 y 1/2 kilo de patatas cortadas en rodajas de un centímetro
1 botella de vino blanco seco
2 cucharadas de perejil y albahaca picados
1/2 litro de aceite de oliva virgen
Pimienta negra recién molida y sal si fuese necesaria, antes de poner hay que probar

En cacerola al fuego con tres litros de agua del desalado, cuando empieza a hervir se ponen los lomos de bacalao con la piel hacia abajo, y dos minutos después de comenzar nuevamente a hervir se saca el bacalao y deja enfriar un poco, se deshoja y reserva. En sartén al fuego se pone el aceite, una vez caliente ponemos los pimientos lavados y secos con un paño, les vamos dando la vuelta para que doren por todos lados, se sacan y cuando se puedan tocar se pelan y cortan en pequeños dados reservándolos. En el mismo aceite se doran las patatas y reservan. En el mismo aceite con el fuego flojo se pone cebolla y a los diez minutos los ajos, dorado todo, se vacía en colador fino. En la misma sartén ponemos seis cucharadas de este aceite con la harina, bien dorada esta agregamos el pimentón y seguidamente el tomate, le damos unas vueltas y echamos el vino batiéndolo con varillas y vaciamos en la cacerola donde hemos cocido el bacalao, batimos bien con las varillas para que mezcle todo e incorporamos patatas, pimientos, lo que tenemos en el colador, bacalao pimienta y sal después de probar, cuando esté hirviendo dos minutos sin dejar de mover la cacerola en rotación, ponemos perejil y albahaca y servimos después de unos minutos de reposo.

Gallina en pepitoria

Ingredientes y confección para 6/8 personas

1 gallina de 2 y 1/2 kilos más o menos troceada en 12/16 pedazos
2 cebollas medianas fileteadas muy finas
500 g. de aceite de oliva y media botella de vino blanco seco
3 yemas de huevos duros
100 g. de almendras y piñones tostados
6 dientes de ajos pelados y enteros
50 g. de pan casero en finas rebanadas
1 bouquet compuesto de canela en rama, tomillo, romero, albahaca, salvia etc.,
pimienta recién molida y sal
1 manojo de hojas de perejil, harina de trigo y azafrán

En cacerola al fuego ponemos tres litros de agua, bouquet, pimienta y sal. En sartén ponemos el aceite y cuando esté caliente freímos por separado pan, perejil, y ajos, depositándolo en mortero junto con almendras, piñones, yemas y azafrán. En este mismo aceite vamos friendo bien enharinados los trozos de gallina, bien dorados los vamos echando en la cacerola. Pasamos el aceite por colador muy fino y ponemos en la sartén después de limpia unos cien gramos más o menos, ponemos la cebolla con el fuego al mínimo, cuando empieza a dorarse agregamos una cucharada de harina, dorada ésta sin dejar de remover con cuchara de madera incorporamos el vino y un cacillo del caldo de la olla, dejamos cocer unos minutos, echamos lo del mortero bien picado convertido en pasta, bien mezclado todo vaciamos en la olla. Dejamos cocer con el fuego al mínimo hasta que la carne esté tierna sin dejar de mover de vez en cuando para que no se agarre. Probamos de sal, sacamos el bouquet y después de diez minutos de reposo se sirve en una cazuela de barro muy caliente.

Si en lugar de agua ponemos un caldo hecho de antemano con huesos de pollo, puerro, cebolla, ajos, tomate, agua y vino blanco, estará algo mejor. El azafrán, resulta mejor cociendo durante unos segundos 25-30 pelos de azafrán en un vaso de jerez (como una infusión) y guardándolo en el frigo, cuando lo necesites echas un chorrito. Te puede durar dos semanas o más sin estropearse.

Croquetas de pollo al perfume de jengibre

Ingredientes y confección para 2 docenas

*100 gr. de mantequilla
140 gr. harina de trigo
1 litro de leche
1 cebolla mediana muy picada
200 gr. de pollo cocido y desmenuzado
1 hoja de laurel
1 cucharadita moka de sal fina y 5/6 vueltas de molinillo de pimienta
2 huevos batidos, pan rallado y aceite para freír
Jengibre fresco para rallar*

En cacerola de acero se pone mantequilla y cebolla; cuando esta empieza a dorarse, se agrega la harina, y cuando sin dejar de mover con varillas se pone color marrón se va incorporando la leche poco a poco, (siempre sin dejar de mover con varillas), cuando se termina la leche se pone, pollo, jengibre rallado, laurel, pimienta y sal, se deja cocer tres o cuatro minutos, se quita la hoja de laurel, y se vacía sobre una placa untada de aceite para dejar enfriar.

Sobre la mesa de trabajo se pone pan rallado, y con ayuda de cuchara se van haciendo pequeñas bolas y depositando sobre el pan, se les va rotando sobre el pan, bañando en huevo batido y otra vez sobre el pan. En fuente con el fondo cubierto de pan rallado se ponen y reservan hasta el momento de freírse. Usar una sartén con bastante aceite, no excesivamente caliente, a 160° aprox. Se van poniendo con mucho cuidado y doradas se ponen en escurridera y se sirven muy calientes en fuente cubierta con servilleta. Se adorna con un manojo de perejil frito.

Guiso de pava con albóndigas

Plato emblemático de Navidad o días muy festivos en Murcia y sobre todo en su huerta, yo lo transcribo tal y como lo hacían mi bisabuela, abuela y madre.

Ingredientes y confección para 10 - 12 personas

*1 pava de corral, negra de cuatro kilos más o menos
3 kg. de patatas de guisar, de las más pequeñas. 30/40 piezas
1/2 kg. de tocino fresco magroso y 1/2 kg. de cabeza de lomo
4 huevos frescos y una buena mata de apio blanco
1/2 pan de campo. (Mejor si es de dos o tres días)
2 cucharadas de ajos y perejil muy picados a cuchillo
2 docenas de almendras marconas tostadas
1 botella de vino blanco seco, 1 vaso de jerez 1 copa de brandy
1 docena de hebras de azafrán, pimienta recién molida y sal
1 atado de hierbas. Tomillo, romero, albahaca y canela en rama*

Se mata la pava, degollándola para reservar la sangre, se le sacan las vísceras reservando molleja e hígado. Se trocea en porciones pequeñas, procurando cortar los huesos con sierra para no astillarlos (las astillas de los huesos son peligrosas, sobre todo si hay niños), reservando 1 kilo de pechuga para las albóndigas.

En cacerola con seis litros de agua, apio, vino, atado de hierbas, pava, pimienta y sal, cuando rompe a hervir se despuma y dejamos cocer a fuego lento. En bol ponemos pechuga, tocino, cabeza de lomo, hígado y molleja. Todo pasado por la maquina de picar carne, junto con la miga de pan rallado, huevos, perejil, ajo, brandy, Jerez, sangre, pimienta y sal. Amasamos bien, lo convertimos en pelotas de 40/50 gramos y reservamos. Cuando lo que tenemos en la cacerola esté cociendo una hora más o menos, probamos de sal, echamos patatas y picada de almendras y azafrán. Removemos con cuchara de madera y a los quince minutos echamos las albóndigas con mucho cuidado para que no se rompan. Dejamos cocer diez minutos más, comprobamos que patatas y carne están cocidas. Quitamos el atado de hierba y dejamos reposar unos minutos antes de servir.

Cocido murciano con pelotas

Ingredientes y confección para 8 personas

*1 kg de buenos garbanzos castellanos
1 pollo de corral, 2 kg. más o menos o media pava negra
2 manos de cerdo cortadas longitudinalmente
1 trozo de tocino magroso de 1/4 de kilo
1/2 kilo de cardo y apio muy limpio y cortado a 4 centímetros
2 docenas de patatas pequeñas de 50 g. más o menos
1/2 kg. de calabaza totanera troceada
1 muñeca con dos clavos de especia. 8 hebras de azafrán, hierbabuena, albahaca,
12 gramos de pimienta negra y 4 dientes de ajos aplastados con la hoja del cuchillo*

Para las pelotas. La sangre del ave sin cuajar, 2 cucharada de ajo y perejil picados, 200 gramos de pan fresco remojado en leche, 3 huevos frescos, piñones, pimienta y sal, 1 kg de carne compuesto a partes iguales por pechuga, magra de cerdo, tocino magroso y el hígado del ave. Se pone todo en bol de cristal o acero y bien amasado se forman las pelotas que se reservan en fuente al fresco.

En cacerola con cinco litros de agua fría ponemos carne, muñeca, una cucharada de sal y garbanzos, cuando empieza a hervir quitamos con mucho cuidado la espuma, bajamos el fuego al mínimo y dejamos hervir quitamos con mucho cuidado la espuma, bajamos el fuego al mínimo y dejamos hervir lentamente, a hora y media incorporamos cardo, apio y calabaza, una hora después avivamos el fuego rectificamos de sal si fuese necesario e incorporamos las patatas, cuando rompe a hervir nuevamente avmos poniendo con mucho cuidado una a una las pelotas. En veinte minutos estará dispuesto para servir después de diez minutos de reposo.

Nota. Es frecuente servir al empezar la comida en una taza de este caldo o sopa de pasta. En este caso, en lugar de cinco litros de agua ponemos un poco más, y antes de poner las patatas y pelotas sacamos la mitad de líquido y reservamos al calor. Si queremos sopa de pasta lo ponemos al fuego con una cucharada de perejil picado, los fideos o pasta que elijamos le damos los minutos correspondientes de cocción y servimos. Yo particularmente prefiero una pequeña taza del caldo que entona el estómago y no llena antes de este maravilloso plato.

Existen tantos y distintos cocidos con la misma base como pueblos tiene España.

Gazpachos jumillanos con perdiz y liebre

Ingredientes y confección para 8 - 10 personas

*2 perdices de caza y 1 liebre joven limpias y troceadas.
1 botella de buen vino tinto de jumilla
1 buen manojo de acelgas del campo o espinacas
4 tomates maduros rallados
8 dientes de ajos fileteados + 2 cebollas fileteadas
1/2 litro de aceite de oliva virgen
1 cucharada de pimentón, pimienta negra recién molida y sal
1 muñeca con tomillo, romero, laurel y albahaca.*

Ponemos una olla al fuego con dos litros de agua, vino, media cucharada de sal y muñeca de hierbas aromáticas.

En sartén al fuego con el aceite freímos la carne que esté doradita, y escurrida la echamos a la olla con las acelgas lavadas y cortadas.

Dejamos en la sartén como cien gramos de aceite con ajos y cebollas. Cuando empieza a tomar color incorporamos el tomate, dejamos sofreír diez minutos removiendo con cuchara de madera, echamos el pimentón y pimienta, le damos unas vueltas y vaciamos en la olla. Cuando la carne esté cocida la sacamos, deshuesamos y volvemos a la olla junto con la torta troceada. En cinco minutos estará dispuesta para servir después de diez minutos de reposo.

Confección de la torta. 1/2 kilo de harina de trigo, 1/2 cucharada de sal y agua, se amasa bien y dejamos reposar durante una hora. Hacemos las tortas del tamaño de un plato más o menos, pinchamos con un tenedor y metemos en horno precalentado a 180° hasta que estén bien doradas por los dos lados.

Generalmente se suelen hacer en la plancha.

Morcillo de ternera con verduras

Ingredientes y confección para 8 personas

1.500 g. de morcillo de ternera limpio de nervios y cortado en dados del tamaño de una nuez

500 g. de cebolla roja fileteada fina

2 berenjenas listadas, peladas y cortadas en finas rodajas

2 calabacines pelados y cortados en finas rodajas

2 pimientos, uno rojo y otro verde pelados y troceados

1/2 kilo de champiñones cortados en gajos

1 kilo de patatas moldeadas tipo avellanita

1 kilo de tomates maduros, pelados, sin semillas y picados

1/2 litro de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de perejil y albahaca picados

3 cucharadas de queso Parmesano y pan rallado mezclado

Pimienta, sal, nuez moscada, jengibre fresco rallado y cuatro dientes de ajo fileteados (opcional)

Confección. En sartén con el aceite al fuego, freímos las patatas que estén bien doraditas, las ponemos en escurridera y hacemos lo mismo con los champiñones. En el mismo aceite ponemos los pimientos lavados y secos, les vamos dando la vuelta, reservamos en un plato que se enfríen, los pelamos, quitamos semillas y cortamos en pequeño cuadritos reservándolos. Dejamos en la sartén un dedo de aceite y salteamos la carne durante diez minutos que esté bien dorada, la sacamos con espumadera y la depositamos en fuente de horno con las paredes de cuatro centímetros más o menos. En este mismo aceite, ponemos cebolla y ajos con el fuego al mínimo hasta que empiece a dorarse. En este momento echamos berenjenas, calabacín y pimiento, avivamos un poco el fuego y le vamos dando vueltas durante tres minutos, cubrimos con el tomate y continuamos cociendo otros cinco minutos, removiéndolo de vez en cuando. Sazonamos con pimienta, sal, nuez moscada y jengibre rallado, removemos bien, agregamos patatas y champiñones, revolvemos y vaciamos en la fuente cubriendo la carne. Espolvoreamos con perejil y albahaca, cubrimos con queso y pan rallado y metemos en horno precalentado a 200 grados durante 25/30 minutos, hasta que la superficie esté dorada.

Paletillas de cabrito asadas a la murciana

Ingredientes y confección para 8 personas

*8 paletillas de cabrito de la raza murciana-granadina
2 kgs. de patatas medianas cortadas a diente de ajo
6 dientes de ajo fileteados
2 cucharadas de perejil y hojas de menta picadas
1 botella de vino blanco seco
2 cucharadas de piñones mondados
100 grs. de manteca de cerdo derretida
1 vaso de manzanilla de vino
Pimienta negra recién molida y sal fina*

En rustidera de horno se ponen las paletillas de cabrito con el corte interno hacia arriba, el vino, un litro de agua y se rocían con la manzanilla; con la ayuda de una brocha se untan de manteca, se sazonan con pimienta y sal y se meten en horno precalentado a 200°, a los 45 minutos se sacan, se les da la vuelta, se ponen las patatas alrededor y con la brocha se untan de manteca paletillas y patatas, se sazonan con pimienta y sal y se les pone por encima, piñones, ajos, perejil y menta y se vuelve a meter en el horno otros 45 minutos. Se comprueba que está bien dorado, de lo contrario se deja unos minutos más. Lo importante es que estén tostadas y crujientes por encima tanto paletillas como las patatas.

Flan de naranja

Ingredientes y confección para 16 - 18 flanes medianos

1 y 1/2 litros de leche
12 huevos, cáscara de una naranja, solo lo amarillo
Hilos de cáscara de naranja cocidos en un almíbar que se consigue cociendo un vaso de agua con cuatro cucharadas de azúcar
Una rama de canela
Una rama de vainilla
1/2 kilo de azúcar
Una cucharada de cáscara de naranja rallada
Un vaso de zumo de naranja

En cacerola al fuego se cuece la leche con cáscara de naranja, vainilla, canela y 400 gramos de azúcar, se cuele y deja enfriar un poco. En un cacito ponemos zumo de naranja y resto del azúcar convirtiéndolo en caramelo que repartimos en el fondo de los moldes. Cuando la leche se haya enfriado un poco se le echan los huevos batidos, y bien mezclado se vierte en los moldes con un poco de naranja rallada en cada, se ponen en rustidera de paredes altas con agua bien caliente que cubra los moldes a más de la tercera parte, con mucho cuidado no entre agua en estos, se mete en horno precalentado a 180 grados durante más o menos veinte minutos, que se vea que está dorada la superficie. Antes de sacarlos se mete un pincho y si sale limpio es prueba inequívoca que está en su punto. Cuando estén fríos se sirven en cazuelita adecuada adornados con los hilos de naranja por encima.

Leche frita al licor de naranja

Ingredientes y confección para 8 personas

2 litros de leche

180 grs. de harina de trigo bien cernida

2 huevos

150 grs. de azúcar

30 grs. de mantequilla

La corteza de un limón, una ramita de canela y otra de vainilla

En un cazo al fuego se pone la mitad de la leche con el azúcar, limón, canela y vainilla. La otra mitad de la leche se mezcla en frío con la harina y cuando la leche que tenemos en el fuego lleve hirviendo cinco minutos se va mezclando lentamente con la mezcla de leche y harina sin dejar de batir con varillas. Cuando lleve cociendo a fuego lento, sin dejar de remover vigorosamente con varillas, 10 minutos, se apaga el fuego y se agregan 2 yemas de huevo y la mantequilla. Se retira limón, vainilla y canela y se vacía en placa de pirex o acero con las paredes de unos 2 centímetros untada de aceite. Se deja enfriar hasta el día siguiente.

Para freírla se prepara 2 huevos más las 2 claras que nos han sobrado, harina, aceite de oliva y un vaso de leche. Se baten bien los huevos y claras con la leche, y con el aceite al fuego se van friendo los trozos de leche (que se habrán cortado en trozos de 3-4 centímetros) bien enharinados y pasados por el huevo batido, en fuente se pone papel secante y sobre este se van poniendo los trozos de la leche para eliminar el aceite. Esta leche frita, se puede comer recién frita, caliente con bastante azúcar lustre y canela molida por encima. Pero la forma más exquisita es que después de frita y fría, se pone en sartén al fuego un trozo de mantequilla, azúcar, el zumo de media naranja con un poco de raspadura de cáscara de naranja y cuando empieza a formarse caramelo se ponen unos trozos de leche, se embadurna de este caramelo por todos lados y se flambea con una copa de gran marnier rojo. En plato o cazuelita se pone, en el centro una bola de helado de turrón, alrededor los trozos de leche, el líquido que queda en la sartén por encima y se adorna con unos hilos de cáscara de naranja confitados.

Los hilos de naranja confitados se hacen de la siguiente forma. Azúcar, zumo de naranja y agua; se hace una almíbar densa, en ella se cuecen los hilos de la cáscara de naranja y se reservan en su misma almíbar.

Carne (o dulce) de membrillo

Se cogen membrillos (si son membrillas mejor) que estén bien maduros, amarillos y sanos, bien lavados se ponen en recipiente al fuego cubiertos de agua, cáscara de un limón, un trocito de vainilla y una rama de canela por 5 kg. de fruta. Cuando empieza a hervir se baja el fuego y dejan cocer lentamente hasta que estén bien cocido, se dejan enfriar en su misma agua hasta que se puedan manipular sin quemarse las manos. En ese momento se quita piel, corazón y semillas; la pulpa resultante se pasa por pasapuré fino, se pesa y se agrega 750 grs. de azúcar, 5 gotas de cardamomo y un cacillo del agua de la cocción por kilo, se pone al fuego sin dejar de mover vigorosamente con varillas o en máquina, hasta que coja color de caramelo claro. Se vacía en recipientes que su altura no supere 2 centímetros y deja enfriar. No utilicen hasta el siguiente día. Este dulce aguanta sin estropearse más de un año conservándolo en sitio más o menos fresco, no en frigorífico.

Paparajotes

Postre típico de la huerta de Murcia

*1 litro de leche
1 litro de agua con gas (en la huerta se utilizaba un sifón)
8 huevos frescos
200 grs. de azúcar y azúcar lustre
1 y 1/2 kg. de harina de trigo bien cernida
Una rama de canela y canela molida, raspadura de un limón y la cáscara de otro, sólo la parte amarilla. Las hojas de los pollizos bordes de un limonero bien lavadas y secas con un paño. Aceite de girasol para freír*

En primer lugar cocemos la leche con la cáscara de limón, rama de canela y azúcar, colamos y dejamos enfriar un poco. En bol ponemos la leche fría, agua, yemas de huevos, raspadura de limón, batimos bien y sin dejar de batir vamos incorporando la harina poco a poco, agregamos las claras a punto de nieve y bien mezclado todo dejamos reposar media hora. Ponemos bastante aceite en sartén y bien caliente freímos las hojas bañadas en esta masa depositándolas en papel secante para que absorban el aceite. Terminada esta operación se ponen en bandeja, se espolvorean con azúcar lustre y canela en polvo y se sirven.

Estas cantidades están previstas para 45-50 hojas, 12 o 15 personas, la clásica reunión familiar en el día de San José, aniversario, etc.

Tocino de cielo

Ingredientes y confección para una pieza de 12 raciones

*1 litro de agua
1 kg. de azúcar
1 corteza de limón sólo lo amarillo
1 rama de canela
30 yemas de huevo y 2 claras*

Preparamos un molde de 30 centímetros de diámetro con el fondo untado de azúcar caramelizada.

En olla al fuego ponemos todos los ingredientes menos los huevos. Dejamos cocer a fuego lento hasta conseguir un almíbar a punto de hebra. Esto se nota cuando sacando un poco de este líquido con cuchara, y cuando se pueda tocar con los dedos índice y pulgar al despegarlos se forma una hebra. Conseguido esto, pasamos por colador fino y dejamos enfriar un poco. Batimos yemas y claras con mucho cuidado que no haga espuma, (más que batir es mezclar) mezclamos con el almíbar y ponemos en el molde. En cacerola con dos dedos de agua y una rejilla para que al poner el molde no toque el agua, tapamos la cacerola con un paño mojado y sobre esta la tapadera con algo de peso encima, dejamos cocer a fuego lento 12 minutos a partir de empezar a hervir el agua. Apagamos el fuego y dos minutos después se saca el molde y dejar enfriar hasta el día siguiente. (¡Cuidado con el colesterol!).