

# **Recetas de Cocina Española Murciana.**

**Asistente Comenius**

**Cristina Meseguer Ibáñez**

**2012**

## **Menú a la española**

### **Entrantes:**

Calamares a la Romana (Olé)

Pinchos de Tortilla de Patatas (Olé y Olé)

Ensalada Murciana (Oleeeeé)

### **Primer Plato:**

Zarangollo murciano (Para los que saben elegir)

Crema de Verduras (Para los exquisitos)

### **Segundo Plato:**

Paella de Marisco (La mejor)

Paella de Verduras (Riquísima)

### **Postre:**

Paparajotes murcianos (Muy buena elección)

### **Bebidas:**

Cerveza (Bien fresquita)

Agua (Para los que tienen sed)

Sangría (Para refrescarte y gozar)

## **Calamares a la Romana:**



### **Ingredientes**

4 Calamares o en su caso 400gr de Calamar  
2 Huevos  
100ml de Leche  
100gr de Harina  
1 Limón  
1 Hoja de Laurel  
Aceite de Oliva y Sal.

**Preparación:** El marinado de los calamares. Ponemos las anillas del calamar limpio en un recipiente y añadimos el jugo del zumo del limón, junto con un buen chorro de aceite de oliva, una hoja de laurel, removemos todo y dejamos reposar 30 minutos.

Mientras dejamos reposar, preparamos la pasta para el rebozado;

Separamos las 2 yemas de los huevos y las vertimos en un recipiente junto con los 100 gr de harina y los 100 ml de leche.

Con las 2 claras de huevo, procedemos a batirlas hasta que lleguen a punto de nieve (conseguir masa esponjosa). Después mezclamos las claras con las yemas, la harina y la leche y ya tenemos nuestra masa de rebozado para los calamares,

Ahora metemos los calamares dentro de la masa de rebozado y los removemos bien. Por último ponemos a calentar una sartén con aceite y cuando esté muy caliente, vamos friendo los calamares. Para sacarlos de la sartén colocaremos un plato con una servilleta de papel para que absorban el aceite sobrante, y listos para comer con un buen chorrito de limón. Deliciosos.

## **Tortilla de Patatas**



## Ingredientes

3 Patatas

4Huevos

Aceite de oliva y Sal

1 Cebolla (opcional)

**Preparación:** Se vierte aceite en una sartén y se pone a calentar en el fuego, seguidamente, pelamos las patatas y las cortamos en pedacitos pequeños irregulares, una vez cortadas y con el aceite bien caliente, vertimos las patatas en la sartén, añadimos sal, y dejamos que se fríen (pero no mucho) las patatas deben quedar blanditas. Cuando ya estén más o menos blanditas, añadimos los 4 huevos previamente bien batidos, y dejamos que cuaje un poquito la parte de abajo. Ahora viene la parte más complicada de la tortilla, y es darle la vuelta, para darle la vuelta, debemos disponer de un plato llano grande para tapar la sartén, darle la vuelta y dejar caer la tortilla por el lado que falta por cuajar. Podemos darle tantas vueltas como queramos, cuantas más vueltas le demos a la tortilla más dorada y jugosa nos quedará.

Para aquellos que os guste la cebolla, podéis añadirle una cebolla a la tortilla, previamente cortaremos la cebolla en trocitos pequeños y sofreiremos junto con las patatas, y más tarde añadiremos el huevo para que cuaje. Como veis es muy fácil y a la tortilla de patatas se le pueden añadir variados ingredientes, como: pimiento, ajos tiernos, gisantes, etc.

## Ensalada Murciana



### **Ingredientes:**

1 Bote de tomate pelado en conserva

3 Huevos cocidos

3 Latas de atún

1 Cebolla

Aceitunas negras

Aceite de Oliva y Sal

**Preparación:** Primero escogemos un recipiente grande para ir poniendo todos los ingredientes seleccionados. Primero los tomates de conserva ya pelados los cortamos en trocitos pequeños y añadimos al recipiente.

Una vez cortados los tomates, cortamos la cebolla en forma de aros y añadimos al recipiente. Después añadimos el atún y los huevos cocidos troceados. Finalmente ponemos las aceitunas negras y aliñamos todo con un buen chorro de aceite y sal, por último removemos todos los ingredientes para que queden bien mezclados y lista para comer.

El pan en esta ensalada, al igual que las rosquillas es el mejor acompañante.

¡¡¡Que aproveche!!!

## **Zarangollo Murciano**



## Ingredientes

2 Patatas

1 Cebolla

3 Calabacines

3 Huevos

Aceite y Sal

**Preparación:** La preparación del zarangollo murciano es muy sencilla y muy parecida a la de la tortilla. En primer lugar, pelamos y cortamos las patatas, la cebolla y los 3 calabacines en trocitos pequeños. En segundo ponemos a calentar el aceite en una sartén. Cuando el aceite este caliente, vertemos las patatas con un poco de sal. Cuando estén blanditas, sacamos de la sartén las patatas y echamos la cebolla para sofreír. Una vez que la cebolla se haya dorado bien, la sacamos de la sartén para verter los calabacines y sofreír también. Cuando ya estén sofritos las patatas, la cebolla y los calabacines, batimos los 3 huevos y lo mezclamos todo en una sartén. Cuando el huevo empiece a cuajar, apartar del fuego y ya está listo para tomar.

## Crema de Calabaza



## Ingredientes

400 grs. de Calabaza

1 Puerro

1 Patata

1 diente de Ajo

2 Porciones de Quesitos

1 Vaso de Nata para cocinar

Aceite y Sal

**Preparación:** En primer lugar, pelamos y cortamos las verduras, la patata, la calabaza, el puerro y el ajo. Después lo troceamos todo y ponemos en una olla con un poco de aceite de oliva y sal. Sofreímos todo pero sin llegar a dorar las verduras. Cuando se hayan pochado un poco, añadimos 2 vasos de agua y dejamos cocer todo a fuego lento hasta que las verduras estén bien blanditas. Cuando ya estén blanditas, retiramos del fuego, y quitamos el agua sobrante. Añadimos los quesitos y la nata para cocinar y batimos todo hasta que quede una crema fina y no haya ningún grumo, y ya está! Tenemos una riquísima crema de verduras, sana y fácil de preparar.

## Paella de Marisco



## Ingredientes

1 docena de mejillones

1 kg de pescado de roca (para caldo)

400 gramos de arroz tipo bomba

8 cigalas peladas



8 gambas peladas  
2 calamares a rodajas  
1 Tomate, Perejil, Ajos, Azafrán  
Sal y Aceite de oliva

**Preparación:** Se hierva el pescado para sopa durante 45 minutos, entonces se añaden los mejillones hasta que se abran, una vez abiertos se sacan y se les quita la concha, el caldo resultante se cuele y se reserva para la paella de marisco.

Se sofríen el tomate, perejil, ajos, cigalas y gambas (peladas) y los calamares, cuando este dorado todo el sofrito se agrega el arroz y se le añade el caldo, el azafrán, la sal y los mejillones desprovistos de la cáscara. Se deja cocer la paella de marisco a fuego medio durante 18-20 minutos. Una vez finalizado se deja reposar 2-3 minutos.

¡¡¡Que aproveche!!!

## Paella de Verduras

### Ingredientes



Arroz (largo, integral o normal): 1/2 vaso por persona.

2 vasos de agua por persona

4 ó 5 dientes de ajo

Pimiento rojo y verde

1 Tomate

Verduras variadas: zanahorias, brócoli, habas, guisantes, alcachofas...

Pimentón dulce

Colorante amarillo

1 [pastilla de caldo vegetal](#)

Azafrán

Aceite y sal

**Preparación:** Corta los ajos por la mitad, sin pelarlos. Frielos en la paellera con aceite de oliva, hasta que queden dorados. Retíralos.

En el mismo aceite, echar los pimientos cortados a tiras hasta freírlos. Retíralos también.

Añade ahora al aceite el resto de las verduras troceadas al gusto. Si le echas brócoli o coliflor, tienes que tener más cuidado porque tiende a deshacerse fácilmente, así que mejor que lo frías un poco y también lo reserves para luego.

Pela y quita las semillas al tomate, y córtalo a dados.



En un hueco del aceite, echa el pimentón y antes de que se queme, echa encima el tomate. Deja que se fría un poco en él y revuélvelo todo, para que se tomen todos los sabores.

Disuelve la [pastilla de caldo](#) en 2 vasos de agua por persona, y caliéntalo. Lo ideal es hacer un caldo de verduras natural, pero si no se tiene, este es un buen remedio.

Echa el arroz en la paellera, dando vueltas, para que se empape de todo el jugo. Añade el caldo recién hecho y caliente, el colorante, varias hebras de azafrán y echa sal.

Déjalo todo uniformemente repartido. Pon el fuego fuerte hasta llevarlo a ebullición. Espera un par de minutos y entonces lo bajas a fuego lento-medio. Añade ahora lo ajos que tenías reservados por encima, y el brócoli o coliflor.

Añade ahora los ajos que tenías reservados por encima, y el brócoli o coliflor.

Hay que ir vigilando que haya suficiente agua para que el arroz se haga por todos lados igual (si falta, se puede añadir algo más), y también estar atentos al olor, porque es fácil que se pegue en la base.

Varios minutos antes de que termine la cocción, coloca los pimientos de forma decorativa, radial.

Justo cuando el arroz empieza a estar listo, pero aun algo "al dente" (con el centro del grano crujiente), retíralo del fuego, tápalo y deja que repose unos 3 a 5 minutos.

¡¡¡Que aproveche!!!