



# Murcia

*Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Murcia*

## AUTORES:

**Gaspar Ros Berruezo**, *Catedrático de Nutrición y Bromatología, Universidad de Murcia*

**José M<sup>a</sup> Cayuela García**, *Universidad Católica San Antonio de Murcia*

## GRUPO DE TRABAJO:

**Jorge Novella Suárez**, *Catedrático de Filosofía, Academia de Gastronomía de Murcia*

**Juan Antonio Pellicer**, *Profesores de la Escuela de Hostelería de Murcia*

## CORRESPONDENCIA:

**Gaspar Ros Berruezo**. [gros@um.es](mailto:gros@um.es)

Fecha recibido: 20 junio 2020 / Fecha aceptado: 15 julio 2020

---

## Resumen

La diversidad geográfica murciana se traduce en una enorme variedad de recetas integradas por productos autóctonos, entre los que se puede encontrar los pescados y mariscos del Mar Menor y del Mediterráneo, las frutas y verduras de la huerta, las carnes y embutidos tradicionales y los excelentes vinos que ofrece la tierra.

El paso de distintas civilizaciones por estas tierras ha dejado una influencia gastronómica perdurable, aún presente en las cocinas. Así, podemos encontrar claras semejanzas entre platos típicos actuales y comidas del antiguo mundo greco-romano. También la cultura árabe legó una tremenda herencia de sabores y aromas al recetario murciano.

## Abstract

Murcia's geographical diversity translates into an enormous variety of recipes made up of native products, among which you can find fish and shellfish from the Mar Menor and the Mediterranean, fruit and vegetables from the garden, traditional meats and sausages and excellent wines.

The passage of different civilizations through these lands left a long-lasting gastronomic hallmark. Thus, we can find clear similarities between current typical dishes and foods from the ancient Greco-Roman world. The Arab culture also bequeathed a tremendous heritage of flavors and aromas to the Murcian recipe repertoire.

El tomate y el pimiento llegaron tras el descubrimiento de las Américas, del nuevo continente, y se han convertido en elementos emblemáticos de la cocina murciana.

**Palabras clave:** *Gastronomía, Murcia, Mediterráneo, pescado, hortalizas, carnes.*

Tomatoes and peppers arrived after the discovery of the Americas and became emblematic elements of Murcian cuisine.

**Key words:** *Gastronomy, Murcia, Mediterranean, fish, vegetables, meat.*

## Murcia

### Introducción

La Región de Murcia atesora una gastronomía que es punto de encuentro de productos de excepcional calidad, hasta ocho de ellos ostentan la prestigiosa denominación de origen, con unas recetas variadas e imaginativas, en las que se reflejan las influencias de los múltiples pueblos que se han asentado en la región a lo largo de los siglos.

La diversidad geográfica murciana se traduce en una enorme variedad de recetas integradas por productos autóctonos, entre los que se puede encontrar los pescados y mariscos del Mar Menor y del Mediterráneo, las frutas y verduras de la huerta, las carnes y embutidos tradicionales y los excelentes vinos que ofrece la tierra, cuyas virtudes y calidad son reconocidas a nivel nacional e internacional.

La Región produce y exporta productos tan demandados como el arroz de Calasparra, de enorme potencialidad para la absorción de sabores o los vinos de Bullas, Jumilla y Yecla, que aúnan cuerpo, sabor y aroma. Legumbres, hortalizas, cítricos, alimentos en conserva, mermeladas, confituras y embutidos elaborados con cerdo completan la relación de alimentos que la región brinda.

Todo ello rematado por un arte culinario en el que se pueden encontrar excelencias gastronómicas como el caldero, propuestas tan sugestivas como las migas o elaboraciones enormemente imaginativas como los paparajotes.

El paso de distintas civilizaciones por estas tierras ha dejado una influencia gastronómica perdurable, aún presente en las cocinas. Así, podemos encontrar claras semejanzas entre platos típicos actuales y comidas del antiguo mundo greco-romano. Ocurre por ejemplo con las migas ruleras, el arropo calabazote o con los produc-

tos tratados con sal. Además, cabría añadir que muchos de los cultivos tradicionales de la Región de Murcia, eran ya practicados en época romana, como la vid, el olivo, la higuera, el melocotonero o la alcachofa.

Posteriormente la cultura árabe asentada en el Mediterráneo también legó una tremenda herencia de sabores y aromas al recetario murciano. Aunque ésta fue durante algún tiempo magnificada en menoscabo de la romana, creyéndose que todo en la Región era de origen árabe, es bien cierto que muchos de los productos de nuestra despensa poseen un nombre derivado del árabe. Así, por ejemplo, aceituna, albóndiga, albahaca, el almíbar y un largo etcétera de alimentos y recetas fueron nombrados por los musulmanes y han perdurado hasta nuestros días.

Tras el descubrimiento de las Américas, se asimilaron una serie de productos llegados del nuevo continente, destacando el tomate o el pimiento, hasta el punto de hacerlos emblemáticos del Levante. Estos nuevos ingredientes, rápidamente se hicieron imprescindibles en la gastronomía de esta región.

No cesan aquí las influencias, ya que las nuevas técnicas y formas de elaboración de la cocina actual aplicadas a nuestros platos tradicionales permiten seguir disfrutando de un aire renovado en la cocina tradicional que tanto arraigo tiene en la Región de Murcia.

Para la elaboración de este listado se han tenido en cuenta los platos más populares y conocidos, así como otros de menor conocimiento generalizado en la Región de Murcia. En el conjunto nacional se conocen algo más los primeros, aunque no suficientemente relacionados con ser de origen murciano. Para recurrir a una primera incorporación de datos, tanto la descripción como las imágenes provienen de fuentes disponibles en la web de Gastronomía de Murcia Digital.

# Arroz empedrao



## Ingredientes

- 250 g de alubias rojas
- 400 g de arroz
- 1 tomate grande maduro
- 1 cabeza de ajos entera
- 1 cebolla
- Pimentón
- 1 pimiento verde
- 6 granos de pimienta
- 1 patata
- Laurel
- Azafrán
- Aceite
- Sal

El Empedrado es una receta tradicional de los pueblos de altura de la Región de Murcia. La fácil elaboración y su riqueza en nutrientes, sobre todo proteínas e hidratos de carbono, la convierten en una receta ideal para deportistas y estudiantes.

El Empedrado se sigue elaborando en muchos hogares cotidianamente, sobre todo en invierno, pero en cambio esta receta no goza de la popularidad que tienen otras elaboradas con arroz.

El Empedrado es un sabroso plato que contiene únicamente ingredientes vegetales.

## Técnica culinaria

Guisado.

## Preparación

Se cuecen las alubias, se escurren y lavan, y se echan en una cazuela de barro. Se añade además la cabeza de ajos, el azafrán y una hoja de laurel.

En una sartén con aceite se dora la patata cortada en taquitos o a tiras. Posteriormente se frien los ajos tiernos, la cebolla y el pimiento verde, permaneciendo en el fuego hasta que estén fritos. Después se agrega también el tomate frito y el pimentón para completar el sofrito.

Una vez que el sofrito está hecho y cuando la olla con las alubias tiene el agua hirviendo se añade el arroz a la olla. Las proporciones de agua son el doble que las del arroz, al igual que en la paella. Se añade sal, pimienta y azafrán. El contenido de la sartén con el sofrito se vierte también en la olla.

Se deja guisar todo unos 20 minutos aproximadamente. Se prueba el arroz y la patata y cuando estén guisados se apaga el fuego y se deja reposar unos minutos.

## Emplatado

Este es un plato rústico en su elaboración e igualmente en su presentación. Se lleva a la mesa directamente en la cazuela de barro en la que se ha cocinado. Por ello es necesario dejarlo reposar previamente, para que se asiente y el recipiente se enfríe un poco.

La comida se deja acompañar gratamente con una ración de aceitunas partidas caseras y un vino de la tierra. El sabor fuerte del encurtido contrasta con este guiso sólido de sabor moderado. El vino ayuda a digerir la alubia y el arroz.

**Fotografía:** Arroz empedrado. Las comidas de casa, 15 de enero de 2008. [<http://lascomidasdecasa.blogspot.com/2008/01/arroz-empedrado.html>]

# Michirones



## Ingredientes

- 1 kilo de habas secas
- 1 cabeza ajo
- 1 hueso de jamón
- 2 chorizos pequeños
- 100 g de panceta
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta molida y sal

Los michirones son una receta típica de la gastronomía murciana. Este plato se consume fundamentalmente durante el invierno y es servido como tapa en los bares.

Los michirones se sirven muy calientes en cazuela de barro. Al contener picantes como la guindilla, las calluelas o el pimentón picante, constituye un plato muy sabroso.

Este guiso disfruta de una gran popularidad en toda la región murciana. Los michirones son una de esas recetas tradicionales que, por su gran aceptación, no corren peligro de extinguirse.

## Preparación

Es necesario que las habas se pongan en remojo como mínimo veinticuatro horas antes de cocinarlas. De esta manera la legumbre se hidrata y ablanda, haciendo más rápida su cocción. Se aconseja cambiar esta agua, ya que el haba suelta hidratos de carbono.

Primero se cuecen las habas en la olla a presión durante unos quince minutos. Para que cojan el sabor se echan también los huesos, las guindillas y el laurel.

Con la olla destapada y a fuego lento se terminará de cocer el plato junto al resto de ingredientes. Se añaden los chorizos cortados en rodajas, la panceta, la sal al gusto, el ajo, la pimienta y el pimentón dulce.

Si es necesario se retira un poco de caldo, para que cubra todos los ingredientes dos dedos por encima. Se deja cocer hasta que las habas y el resto de ingredientes estén tiernos.

## Emplatado

Este plato es muy típico para tapear, por lo cual se suele servir en cazuelitas individuales o en raciones para dos personas. Se debe servir bien caliente en cazuela de barro, caldoso para sopar con grueso pan de campo y los chorizos cortados en rodajas.

El plato no debe quedar ni demasiado caldoso, ni muy seco. Ha de quedar meloso. El picante dependerá del gusto de los comensales. Suelen acompañarse de un vino de la tierra.

**Fotografía:** Michirones. Recetas de la Región de Murcia. Región de Murcia digital [https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-8345-DETALLE\_REPORTAJESABUELO]

# Hormigos



## Ingredientes

- Aceite
- 100 g de tocino
- 2 chorizos
- 4 morcillas (preferentemente secas)
- 4 dientes de ajo
- 1 bola o ñora seca
- 1 cucharada de pimiento molido
- 1 l de agua
- 300 g de harina aproximadamente (hasta que se quede la masa espesa)
- Sal

La Región de Murcia es variada a la hora de elaborar un plato como este, una especie de gachamiga donde los «arreglos», como en las migas, dependen de las costumbres y tradiciones de cada lugar.

Si en Abanilla tienen la gacha tortillera, en Moratalla degustan el ajoharina, o en otros pueblos murcianos disfrutaban de las sencillas gachas, en la zona del Bajo Guadalentín, con Lorca a la cabeza, confeccionan los hormigos o jallullos.

## Técnica culinaria

Cocido.

## Preparación

Se comienza por sofreír el tocino la longaniza y las morcillas cortadas a trozos, junto con los ajos.

Cuando esté bien sofrito se añade un poco de agua, dejando hervir durante diez minutos y tras esta cocción se añade la cantidad restante de agua, y antes de que

comience de nuevo a hervir se va añadiendo la harina poco a poco, removiendo constantemente para que no se formen grumos.

Se deja cocer el preparado hasta que espese enteramente y ya estará listo para servir.

**Fotografía:** Hormigos. Recetas de la Región de Murcia. Región de Murcia digital [https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-17563-DETALLE\\_REPORTAJESABUELO](https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-17563-DETALLE_REPORTAJESABUELO)

# Andrajos



## Ingredientes

- 1/2 conejo
- 1 tomate
- 2 cebollas
- 2 hojas de laurel
- Hierbabuena
- 2 patatas medianas
- 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 guindilla
- 2 dientes de ajo
- Tortas**
- 250 g de harina
- 1 vaso de agua
- Sal

## Sofrito

Perviven en la cocina de la comarca del Noroeste platos populares en los que aún humea su abolengo, como es el caso de los Andrajos, guiso de carne de liebre o conejo, en cuyo caldo se deja cocer un sofrito de tomate, pimiento y cebolla, y unas tiras de masa de harina que por sus formas nos recuerdan trozos de tela rota, de ahí su nombre.



Es un plato muy popular en la cocina de Calasparra, rica en carnes de conejo y productos hortícolas de calidad, como son el pimiento, la cebolla, la guindilla, el laurel y la hierbabuena.

En la época romana estas tierras eran habitadas por una gran cantidad de conejos, que saltaban y cruzaban las vías de Roma. El aprecio de este tipo de carne por los romanos hizo que aparecieran multitud de recetas con este animal junto con los cereales y las hortalizas, que de forma autóctona crecían en las tierras de la Región de Murcia.

Los Andrajos no sólo tienen como base la exquisita carne de conejo, necesitan también de la elaboración de un buen sofrito, como la mayoría de los guisos murcianos. El sofrito es, sin lugar a dudas, una de las salsas básicas y necesarias en los guisos de pescado, carne, pasta y arroz.

Puede considerarse el fundamento de la cocina mediterránea. Gracias a un buen sofrito se obtienen elaboraciones más o menos gustosas.

### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

Se limpia la mitad del conejo y se pone a cocer en una olla con abundante agua con sal. A continuación se agrega una cebolla picada y dos hojas de laurel. Una vez está cocido el conejo, se reserva el agua de la cocción y se deshuesa el conejo.

Se mezcla el medio vaso de agua con la harina y un poco de sal hasta obtener una masa que se pueda manejar, y se hacen dos tortas finas por comensal.

Hacer dos tortas finas por persona.

Se pelan y se cortan las patatas en tacos pequeños. Igualmente se corta el pimiento en tacos y se pica el diente de ajo.

En una sartén se echa acetite y se agregan los ingredientes hasta que estén sofritos. Una vez sofritos, se añade una guindilla picada y la carne.

Se le da un par de vueltas para que la carne tome sabor.

Se añade al sofrito el agua que habíamos reservado de cocer la carne y se agregan las tortas. Se cuece todo junto durante un par de minutos. Antes de terminar la cocción se añade la hierbabuena y se deja hervir durante 2 minutos más.

Una vez pasado este tiempo se aparta del fuego y se deja reposar durante otro par de minutos para que la hierbabuena impregne todo el plato.

### Emplatado

Se sirve en un plato sopero o para guiso. Siendo el conejo el ingrediente principal de esta receta, puede requerir de un buen vino de reserva

### Variantes

Este guiso caldoso con sopas hechas de torta de harina suele llevar liebre, perdiz o conejo, aunque hay regiones donde también se prepara con algún pescado como el bacalao y con más variedad de verduras.

**Fotografía:** El Gabiente del Parnaso  
[<https://elgabinetedelparnaso.files.wordpress.com/2013/11/an-lieb.jpg>]

## Ajo colorao



### Ingredientes

- 1 kg patatas
- 1 kg raya
- 2 pimientos rojos secos (ñoras)
- 2 cucharadas de pimentón molido
- 2 tomates maduros
- 6 dientes de ajo
- 1 vaso de aceite de oliva
- 3 litros de agua
- Azafrán
- Cominos
- Perejil
- Sal

El ajo colorao es un guiso muy típico de la zona del sureste de Almería extendiéndose hasta la Región de Murcia principalmente por la comarca del Alto Guadalentín y el municipio de Mazarrón.



Se trata de una receta de pescado elaborado en sus orígenes por las esposas de los pescadores utilizando la raya, un pescado que casi no se consumía debido a lo complicado que resultaba obtener su carne. Para prepararlo partían de un puré de patatas al que añadían pimentón, tomate y raya desmigada y limpia de espinas.

Las rayas son peces cartilagosos, de cuerpo aplanado y grandes aletas. En general, habitan en mares tropicales, templados, subtropicales y en algunas aguas dulces del sur de América. Comen preferentemente moluscos, cangrejos, langostinos y camarones, aunque se pueden pescar con cualquier carnada fresca.

En gastronomía se suelen utilizar las aletas de las piezas pequeñas para consumo ya que éstas carecen de espinas, sólo poseen cartílago.

### Técnica culinaria

Guisado.

### Preparación

En cazuela se ponen las patatas, pimientos y tomates con 3 litros de agua y sal. Se limpia la raya, para ello hay que quitarle las espinas y cortarla en trozos.

Cuando las patatas estén a media cocción se añade la raya, se deja hervir hasta que todo esté bien cocido (15 minutos más aproximadamente) y se reserva.

Mientras tanto se hace el majado. En un mortero se maja el comino, el azafrán, los ajos, un pimiento seco (ñora) y los tomates.

A continuación, se machacan las patatas reservadas en otro recipiente y se las incorpora el majado. Se rectifica de sal.

Finalmente, a la mezcla anterior se agrega pimentón, un poco del caldo de cocción reservado, el aceite y el pescado desmenuzado. Se mezcla todo muy bien y se sirve.

### Emplatado

Servir en plato soper, decorar con bastoncillos de harina de maíz fritos, tiras de pimientos asados o con un poco de pan frito.

### Variantes

Esta receta es similar al plato manchego llamado atas-caburras y al levantino rin-ran, pero ninguna de ellas contiene pescado fresco como en el ajo colorao.

**Fotografía:** Ajo colorao. Migas y gachas [http://migasygachas.blogspot.com/2013/05/ajo-colorao.html]

## Engañamaridos (postre)



**Ingredientes**

- 1 litro de leche
- 750 g azúcar
- 6 yemas de huevo
- 6 claras de huevo
- 2 cucharadas de maicena
- Canela molida
- 1 corteza de limón
- 1 rama de canela

En la Huerta de Murcia se cuenta que las mujeres engañaban al marido ocultándole el manjar bajo las natillas. Esta es la historia, o leyenda, que da nombre al Engañamaridos. Es un postre que combina dos dulces deliciosos como las tradicionales natillas y el manjar blanco.

Las *natillas* son un postre muy dulce y rico en grasa animal que, con origen en la repostería francesa, se fue expandiendo por todo el continente a lo largo de los años por su sabor y su sencilla elaboración. Consiste en batir las yemas con el azúcar y poner la mezcla a baño María, la clave está en echar poco a poco la leche sin dejar de batir con la varilla así como no pasar de 70 °C de temperatura para que los huevos no se coagulen.

Manjar es el nombre con el que se conoce a diversas preparaciones de repostería cuyo elemento común es el color blanco que logra el dulce o la sola presencia de almendras. El manjar más tradicional es el compuesto



básicamente de leche, almendras, azúcar y harina de arroz, conocido manjar blanco catalán y el blonc-monger francés.

También existen manjares blancos que se cocinan con leche, vainilla y azúcar, y otros que tienen la fama de ser algo más complicados de elaborar por contener huevo en lugar de leche. Las primeras recetas contenían leche de almendras y un gelificante que en un principio era cola de pescado y con el paso de los años se ha sustituido por gelatina.

La procedencia de este dulce es árabe ya que contiene como ingredientes fundamentales, el azúcar y el arroz que provienen de esas tierras.

### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

Se pone la leche a hervir con la rama de canela y la corteza de limón.

En un recipiente aparte se baten muy bien las yemas, el azúcar y la maicena. Se vierte la leche sobre esta mezcla. A continuación, se pone al fuego y se cuece lentamente. Antes de que hierva se aparta del fuego para que no se corte la mezcla.

Se hace un manjar, para ello se hace un almíbar en un cazo con el agua y el azúcar a fuego vivo hasta punto de hebra, momento en el que se aparta.

En un recipiente aparte se baten bien las claras hasta punto de nieve. Se agrega el almíbar y se sigue batiendo. Una vez esté bien batido se deja enfriar.

Finalmente, en un cuenco que no sea de cristal, se coloca el manjar en el fondo, cubriendo parte de la superficie. A continuación, se vierten las natillas por encima y se espolvorea con canela.

### Emplatado

Se sirve decorado con una rama de canela o piel de limón. Se presenta sobre plato de postre con blanda.

### Variantes

Las natillas tradicionales que son la base de este plato. El manjar cuenta con muchas variantes para su elaboración.

**Fotografía:** Engañamaridos. Recetas de la Región de Murcia. Región de Murcia digital  
[https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=-c,543,m,1216,&tr=ReP-11051-DETALLE\\_REPORTAJESABUELO](https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=-c,543,m,1216,&tr=ReP-11051-DETALLE_REPORTAJESABUELO)

## Arrope y calabazate



Todos los años, el primer día de noviembre, comparecen a las puertas de la iglesia de San Pedro de Murcia los puestos repletos de pequeñas orzas llenas de arrope con calabazate. El arrope se hace en muchos lugares y desde hace un par de milenios, ya que fue el primer sabor azucarado obtenido por el hombre que solamente disponía de la miel, producto natural y, por tanto, escaso. El arrope es, por antonomasia, el resultado de cocer el mosto de la uva hasta alcanzar una densidad que le va a permitir convertirse en una semiconserva, que proporcionará calorías y endulzante durante los meses de

invierno en los que no hay miel. Por sus buenas condiciones como conservante, es aprovechado para añadirle frutas como ciertas clases de calabaza y hasta las cortezas de melón, de donde le viene el añadido de «arrope con calabazate».

El arrope y calabazate es un dulce de la gastronomía murciana que consiste en un plato frío de higos hervidos al cual se añade el calabazate o calabazate, que es una mezcla de membrillos, melón y boniatos tratados con cal y partidos en trozos. Su dulzor, característica definitoria, procede de los higos, pues no lleva azúcar añadido. Suele consumirse preferentemente en la fiesta de Todos los Santos.



### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

Para hacer el arrope se limpian los higos, quitándoles los rabitos y abriéndolos por la mitad para comprobar que están en buen estado, se dejan en remojo con agua durante una noche, al día siguiente se sacan del agua y se reserva, poniendo a hervir los higos con agua limpia. Cuando llevan hirviendo unas 3 horas se va añadiendo agua de la que se había reservado, hasta que los higos estén desechos y se obtenga un caldo completamente negro, con la ayuda de un colador de tela se va colando el caldo para que no pasen las semillas de los higos. Una vez el caldo colado, se vuelve a poner en una olla al fuego a reducir, para que se evapore el agua, y solamente quede el jugo de los higos.

Para hacer el calabazate, se ponen en una olla unos 9 litros de agua, con la cal de bolo, hasta que el agua este transparente y la cal reposada en el fondo de la olla. Con un cazo se va sacando el agua con mucho cuidado de no quemarse y de no remover la cal que hay reposada en el fondo y se va echando en otro recipiente donde se tiene la fruta y melón que se va a utilizar limpios de piel y semillas y cortados en trozos grandes. Esto se deja a remojo unas cinco horas, pasado este tiempo se saca y se lava bien y se añade al arrope que se tiene hirviendo en otra olla. Se deja hervir hasta que las frutas estén un poco tiernas, retirándolo entonces y dejándolo enfriar.

**Fotografía:** Arrope calabazate. Inventario dieta Mediterránea.  
[<https://www.inventariodietamediterranea.com/arrope-calabazate/>]

## Picardías (postre)



### Ingredientes

- 1 litro de leche
- 3 kg de calabaza
- 6 l de agua
- 1 kg de Cal de bolo (se vende en droguerías)
- 750 g de azúcar
- 6 kg de higos secos negros
- 1 boniato
- 1/2 melón
- 1 kg de peras

Lorca, como Abarán, mantiene la tradición de ofrecer a vecinos y visitantes una de las especialidades reposteras más clásicas en el panorama gastronómico murciano: las picardías.

Las picardías, confeccionadas con elementos tan simples como el azúcar y las avellanas, son sencillos caramelos, carentes de todo tipo de colorantes o esencias. El origen de estos dulces se pierde quizá en el tiempo, pero se entiende que debe ser una tradicional manera ancestral de ofrecer algo dulce sin demasiadas complicaciones en la elaboración, como las manzanas caramelizadas.

Las picardías se pueden adquirir en cualquier confitería de Lorca, ya envasadas, pero también cabe la posibilidad de hacerlas en casa.

### Preparación

Se pone un poco de azúcar en un cazo, y se espolvorea un poco de canela sobre él, se calienta a fuego lento hasta que se convierte en caramelo. Se retira del fuego y se vierte en pequeñas porciones. Se coloca una avellana sobre cada porción y se dejan enfriar.

### Emplatado

Antiguamente una picardía, o dos, servían para endulzar un vaso de leche caliente, hoy día pueden decorar un helado, añadiendo un toque tradicional a la presentación, mejorando, si cabe, los modernos siropes o los fideos de chocolate.

### Variantes

La avellana puede quedar sobre la base del caramelo, puede mojarse en él o, en caso de disponer de moldes, puede quedar dentro, como un relleno.

**Fotografía:** Picardías. Recetas de la Región de Murcia. Región de Murcia digital [https://www.regmurcia.com/servlet/s.Si?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-17555-DETALLE\\_REPORTAJESABUELO](https://www.regmurcia.com/servlet/s.Si?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-17555-DETALLE_REPORTAJESABUELO)

# Asiático (postre)



## Ingredientes

- Leche condensada
- Brandy
- Licor 43
- Café
- Canela

## Decoración

- Corteza limón
- 2 granos de café

Es uno de los mejores cafés que se pueden tomar. La experiencia es perfecta porque se cuidan los detalles, que en el asiático son muchos.

El vaso tiene su propia historia, y en la actualidad, también su propia patente que es comercializada por José Díaz. Su nombre está grabado junto con el de Cartagena en la base. El vidrio es grueso, pero la forma es muy bonita, y guarda un secreto: la receta del asiático.

En los bares cartageneros junto a la máquina del café suele estar la leche condensada y es precisamente para hacer el asiático y también el café bombón, que es otra bebida popular. Para hacer el asiático primero se sirve la leche condensada en el vaso hasta donde terminan las líneas verticales. Es muy importante que la leche condensada esté a temperatura ambiente, no refrigerada.

Luego se añade brandy o cognac. La receta original indica brandy Magno hasta la línea de puntos del vaso. Como hemos dicho, para disfrutar un buen asiático es imprescindible cuidar los detalles. Sin embargo, en este caso, no es tan importante la marca del cognac. Si es esencial cuidar la cantidad de brandy, porque su sabor es muy fuerte, y si se pasan en la cantidad, te arruina el café.

El tercer ingrediente es especial, porque es de la tierra. Y aquí sí que no vale usar otras marcas: se añade Licor 43 hasta la parte superior de las líneas ovaladas.

Ahora ya sí que viene el café, hasta llenar la copa. Los vasos son muy altos y no caben en las cafeteras comerciales, que no han sido informadas de las necesidades de los cartageneros para hacer un buen café. Así que los ponen torcidos, y ya están acostumbrados a colocarlos para que no se les caigan.

Y después... los detalles, todavía quedan varios ingredientes esenciales. Hay que añadir canela, pero en abundancia. En esta zona se toma mucha canela, y en el Asiático hay que cubrir la copa con generosidad, para que se huela y también deje el gustillo. Y después hay que poner dos granos de café y un trocito de corteza de limón para decorar. Y sí, hay que poner las tres cosas. En algunos sitios hacen un café fantástico, pero terminan la receta en la canela, y eso no es un asiático. El toque de limón se nota en el sabor.

Así que las claves para un Asiático perfecto son: la temperatura de la leche condensada, no pasarse en la cantidad de brandy, Licor 43 y dejar que el vaso te guíe cuidando los detalles.

## Preparación

El vaso de Asiático tiene la receta del cocktail.

Se sirve la leche condensada en el vaso hasta donde terminan las líneas verticales. Es muy importante que la leche condensada esté a temperatura ambiente, no refrigerada. A continuación, se añade el brandy hasta la línea de puntos del vaso. Seguidamente se echa el Licor 43 hasta la parte superior de las líneas ovaladas. Se termina añadiendo café hasta llenar el vaso.

## Emplatado

Se decora con canela, dos granos de café y un trocito de corteza de limón.



Fotografía: las claves para un asiático perfecto – Cartagena [<http://airedevegas.blogspot.com/2014/04/las-claves-para-un-asiatico-perfecto.html>]

# Mantellina (postre)



## Ingredientes

- 1 vaso de mistela
- 1 vaso de anís seco
- 1 vaso de miel
- 1 vaso de agua
- Zumo de 4 limones

Además de la cocina sólida existen en muchas comarcas especialidades de lo que en cocina profesional se conocen como cócteles, combinados de bebidas alcohólicas que en ocasiones introducen una base de zumo de frutas, como en el caso de la mantellina, una bebida ya tradicional en Totana, muy típica durante las fiestas patronales del lugar.

## Preparación

Se mezclan todas las proporciones de bebidas, disolviendo el vaso de miel en un vaso de agua algo tibia.

Una vez estén bien mezcladas todas las bebidas se puede dejar enfriar en la nevera y servir.

## Emplatado

Es una bebida dulce que se puede degustar con algún postre.

## Variantes

También se puede realizar sin vino dulce, mistela o moscatel.

**Fotografía:** Mantellina. Recetas de la Región de Murcia. Región de Murcia digital. [[https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-18757-DETALLE\\_REPORTAJESABUELO](https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-18757-DETALLE_REPORTAJESABUELO)]

## Bibliografía

[https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-18757-DETALLE\\_REPORTAJESABUELO](https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,1216,&tr=ReP-18757-DETALLE_REPORTAJESABUELO)  
Gallana Romero I. Historia de la gastronomía de la Región de Murcia. La Opinión, 1992.

Región de Murcia. Gastronomía. Región de Murcia digital [<https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543>]  
Sordo E. Murcia. Cómo conocer la cocina española. Barcelona: Argos Vergara, 1980  
Vázquez Montalbán M. La cocina del mestizaje: Viaje por las cazuelas de Murcia. Barcelona: Zeta Bolsillo, 2008.