

Michirones

Plato típico de Cartagena C.A. de Murcia

Se trata de un plato de invierno y se come calentito como aperitivo o pica-pica ya que llena muchísimo!

Ingredientes

1 Kg de habas secas
unos 4 huesos de jamón
2 cabezas de ajos
4 hojas de laurel
chorizo
tocino
sal
1 guindilla
patatas pequeñas

Preparación

1. Poner las habas en remojo con un poco de sal e ir cambiándoles el agua cada hora o cada dos horas durante 24 horas.
2. Ponerlas con agua limpia dentro de una olla express y añadir el resto de ingredientes: los huesos de jamón, las dos cabezas de ajos enteras previamente limpiadas un poco, el laurel, el chorizo, el tocino a trozos, la guindilla y finalmente añadir agua hasta que cubra todos los ingredientes.
3. Cocer las patatas sin pelar a parte.
4. Cocer las habas: cerrar la olla y dejar hervir 45 minutos y finalmente, añadir las patatas cocidas para que poco a poco cojan el sabor.

Dolores Fernández Martínez

Ensaladilla de bacalao

Ingredientes

1 Kg de bacalao
1 Kg de patata
100 gr.de pimiento rojo
una cebolleta
perejil

zum de limón
olivas negras
aceite de oliva
pimienta
sal

Preparación

1. Se cuecen las patatas en agua con un poco de sal, se retiran, se escurren, se pelan y se cortan en rodajas aprox.de un dedo de grosor.
2. Aparte se pone al fuego el bacalao con agua, previamente desalado con varios remojos.Se deja que se caliente,sin llegar a hervir, se retira y se deja enfriar.Cuando esté bien frio, se saca del agua y se hacen láminas lo más grandes posibles.
3. Se pica muy fina la cebolleta, el pimiento rojo y el perejil. Se mezcla todo y se le añade el zumo de un limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
4. Primero se coloca una capa de patatas, seguida de una de bacalao y por último se cubre con la vinagreta.

Nota: Las patatas no deben de ser ni muy grandes ni muy pequeñas.

Croquetas de batata

Ingredientes

1 Kg de batatas
500 gr de azúcar de caña
200 gr de harina
vainilla
1 naranja

Preparación

Se cuecen las batatas para poder quitarles la piel. Una vez peladas se cortan en cascós y se pasan por el chino.A continuación, agregar el azúcar, la harina, la vainilla y la cáscara rallada de la naranja. Se mezcla todo y se forma una masa compacta con la que se hacen las croquetas. Se pasan por harina y se dejan reposar una media hora. A continuación se frien. Se sirven espolvoreadas en azúcar.