

# Diez bocados en la Capital Española de la Gastronomía

**Región de Murcia**  
Ruta gastronómica a través de una selección de platos, vinos y cafés

D. A.

¿H a oído hablar de los 1.001 sabores de la Región de Murcia? Harían falta horas para explicar lo que se siente al paladearlos en cada uno de sus bocados, pero lo mejor es descubrirlo por uno mismo. De hecho, este año es una buena ocasión: la Región de Murcia es la Capital Española de la Gastronomía 2021. Esta es una apetitosa selección para tomar nota y no dejar de probar nada en una visita a la Región en forma de ruta gastronómica.

**1. Tapa reina: la «marinera».** La tapa estrella de Murcia tiene nombre propio: marinera. Algo tan sencillo como ensaladilla rusa sobre una rosquilla coronada con una anchoa. El nivel 'pro' se alcanza cuando consigues acabártela sin que se rompa. Aunque es típica de la ciudad de Murcia, en realidad es un imprescindible en cualquier ruta de 'tapeo', independientemente del rincón de la Región en el que nos encontremos.

**2. Gamba roja de Águilas o cómo llegar al paraíso.** Cuando los productos se tratan con mimo, se nota. Es lo que ocurre con la gamba roja de Águilas, capaz de elevar el nivel de un aperitivo hasta límites insospechados. Los pescadores cuidan con esmero este icónico tesoro del mar desde tiempos inmemorables, y el resultado no puede ser mejor.

Plancha caliente, sal gorda, vuelta y vuelta y un vino blanco. Llegar al paraíso gastronómico nunca fue tan fácil.

**3. El pulpo al horno, un bocado que siempre deja con ganas de más.** Aunque es cierto que tomar un bocado de pulpo es un acierto siempre, te sabrá aún mejor si está hecho al horno. El secreto: que esté horneado con cerveza, vino o coñac. De esa forma se logra un sabor y una textura inigualables.

**4. Un clásico que nunca pasa de moda: la ensalada murciana.** Hay tradiciones que no deben perderse nunca. Lo mismo su-



Presentación de un «arroz caldero» // ABC



Presentación del pulpo al horno

cede con la ensalada murciana, un clásico de los 1.001 sabores que nunca falla: tomate, huevo, atún, cebolla y aceitunas. Una receta simple, sana y refrescante. El ingrediente principal es el tomate, que, por supuesto, tiene que venir de la huerta murciana, o dicho de otro modo, de la Huerta de Europa.

**5. Un 'must' de cuchara: el arroz caldero.** Es típico de las zonas de Cartagena y el Mar Menor, pero un plato de 'arroz caldero' sabe a gloria estés donde estés. Arroz, ñoras, mújol, dorada... Un icono de la gastronomía de la Región de Murcia que conquista hasta los paladares más exquisitos una y otra vez.

**6. Una receta que sorprende: gazpachos del altiplano.** Dentro de la Región de Murcia pueden observarse diferentes características en la cocina de cada uno de sus rincones. Si viajamos hasta la comarca del altiplano, concretamente hasta las lo-

calidades de Yecla y Jumilla, no podremos dejar de probar su particular gazpacho, preparado con carne de caza o corral, caracoles y champiñones o setas. Se sirve sobre una torta que, tras comer todo lo que sobre ella descansa, te regala el placer de degustarla a pellizcos acompañada de anchoas o de miel.

**7. Tres vinos con Denominación de Origen para convertirse en todo un enófilo.** Amantes del enoturismo, la Región de Murcia será para vosotros un destino de ensueño. Podréis brindar con vinos con tres Denominaciones de Origen: Bullas, Jumilla y Yecla. Cada una de estas localidades cuenta con una Ruta del Vino certificada por la Asociación Española de Rutas del Vino, ACEVIN. Visitas a bodegas, paseos entre viñedos, catas... El abanico de posibilidades para adentrarse en la cultura del vino es muy amplio en la Región de Murcia, conocida también como el Reino de la Monastrell.

**8. Paparajote, el final más dulce.** Los más golosos no podrán vivir sin el paparajote, el postre más aclamado. Este dulce bocado consiste en una hoja de limonero (ningún cítrico más murciano que el limón) rebozada en una masa de harina, huevo, leche y raspadura de limón que posteriormente se fríe y se espolvorea con canela y azúcar. Aviso importante: que no intenten engañarte, la hoja no se come.

**9. ¿Café? Sí, por favor, pero que sea asiático.** Por fin llega el esperado momento del café. Pero no un café cualquiera. En la Región de Murcia, la mejor elección siempre será un asiático, inspirado en la bebida que tomaban los marinos que llegaban desde Asia al Puerto de Cartagena. Se trata de un original y delicioso café con leche condensada y brandy, acompañado de unas gotitas de Licor 43, canela, corteza de limón y granos de café. ¡Delicioso!

**10. Pastel de carne, un manjar 'take away'.** Para disfrutar de los 1.001 sabores en casa o para llevarlos en tu mochila cuando vayas de excursión, la mejor idea es hacerse con un pastel de carne: hojaldre, huevo, ternera, chorizo y especias. Contundente y exquisito. Aunque este tesoro gastronómico es propio de la ciudad de Murcia, donde incluso se le rinde homenaje con el «Día del Pastel de Carne» en las Fiestas de Primavera, puede encontrarse en cualquier parte de la Región de Murcia.

Son mucho más numerosas las delicias de 1.001 sabores que no pueden dejar de probarse, pero resulta preferible no desvelar todos los secretos gastronómicos de la Región de Murcia. Es mejor descubrirlos (y saborearlos) en primera persona.



Ración de un pastel de carne



Un Café Asiático // ABC