



**PACHI LARROSA**  
**CRUJIENTE DE VERANO**  

# Huevos rancheros

Los huevos rancheros son un tradicional desayuno mexicano que se ha extendido por toda América y Estados Unidos, zonas donde han ido naciendo variantes locales de este plato. Para que me entiendan, son como unos huevos con pisto poco hecho sobre unas tortitas de maíz. En México se toman en el desayuno, acompañados ¡de frijoles! O sea, para estar cantando rancheras sin descanso toda la mañana. Aquí, a la hora de comer, con una ensalada nos soluciona una comida informal de verano. Empezaremos por calentar una cucharada de aceite en una sartén donde pocharemos cebolla cortada en juliana y un par de dientes de ajo picados. Cuando esté transparente, añadimos unos tomates rojos pelados, sin semillas ni agua de vegetación

cortados en cuadraditos y los dejaremos hacerse cinco minutos. Añadimos sal, pimienta blanca y orégano, y, si queremos, unos toques de tabasco. Otros tres minutos y lista la salsa. En la versión mexicana, la base son tortitas de maíz fritas, pero para aligerar el plato, las pondremos tal cual, simplemente calentadas, como base de cada huevo. Nos queda freír los huevos, colocar cada uno encima de cada tortita y cubrir con el salteado de tomate. Lógicamente, podemos añadir lo que la imaginación nos dicte: unos tacos de jamón, o bacon, unas rodajas de chorizo... También podemos sustituir las tortitas por unas buenas tostadas de pan de pueblo. Y para beber, un Primero 2011, un vino joven de la Denominación Toro, a 6,50 la botella.





**MARIANO VICENTE**  
**TRANSMURCIANA**  
**Etapa 14: El Sabinar-Moratalla**

## Pedaleando por el Campo de San Juan y el río Alhárabe

Recorreremos el Campo de San Juan, gran depresión situada a mil metros de altura rodeada de montañas y atravesada por regatos y arroyos. Por el sur de la Sierra de la Muela nos introducimos en el espectacular valle del río Alhárabe.

**Itinerario**  
Partimos en dirección al cortijo de La Risca siguiendo, más o menos fielmente, el cauce del río Alhárabe. Pedaleamos por el Campo de San Juan: hermoso valle rodeado de montañas, alfombrado de campos de cereal y pequeñas manchas de umbríos bosques de ribera. Salpicado de plantaciones de aromáticas, es de esos paisajes, que sin proponértelo, te enamoran.

Nos dirigimos hacia la presa de La Risca, que superaremos por el norte en dirección a Fotuya. Ya en el pinar, tomamos un pedregoso camino a nuestra derecha que nos lle-

va al collado del Majal Alto. Dejamos con pesar el Campo de San Juan para introducirnos en la garganta que el río Alhárabe labra entre las sierras de Los Álamos y la Muela.

Comenzamos la bajada por el camino, que continúa con mal firme y piedra suelta. Vadeamos el río Alhárabe bajo los farallones de los Cenajos del Agua Cernida, para seguirlo en su vertiginoso descenso hasta el insólito Paraje de La Puerta, con piscina, camping y restaurante.

Por carretera nos dirigimos a Moratalla; tierra de toros en las calles, de tambores y cuadrillas. En el cruce del camino del Almizrán, el GR-7 gira hacia Calasparra. Nosotros continuamos nuestro camino hasta entrar en Moratalla, que se recorta bajo el pie del cerro de San José, mostrando contra el horizonte las siluetas de la Torre del Homenaje y la iglesia de San Francisco.

**FICHA TÉCNICA**

- **Distancia:** 31,5 Km. Tiempo: 4 horas. Dificultad: Media.
- **Lugares de interés:** Campos de San Juan y Béjar, valle del río Alhárabe.
- **Descargar 'track' en** <http://transmurciana.murcia-region.com>

## CONCURSO LA FOTO DEL VERANO

**DE LA VERDAD**

**CATEGORÍAS.**  
Premio a la mejor fotografía artística y premio a la fotografía más divertida.

Haznos llegar tus fotos en formato JPG (indicando nombre, dirección y teléfono) a través de la dirección web [www.laverdad.es/lafotodelverano](http://www.laverdad.es/lafotodelverano)  
Regalamos tres fantásticas cámaras digitales Nikon y Canon en cada categoría.

Patrocinan:




**ARTÍSTICA**



**Gotas.** Pantic10 capta el momento preciso de la caída de unas gotas al agua.

**DIVERTIDA**



**Comilona.** La gaviota no se priva de nada, ni del mejillón de Chikyjaja.



**DONDE MÁS PAGAN**



# ORO REY

**Tif.: 968 292 341**

## PAGAMOS

a	27 €/gr.*
a	35 €/gr.*
a	40 €/gr.*

\*Según cotización

**MURCIA:** Ronda Norte, 6 (ABIERTO SÁBADOS TARDE EN VERANO) – **ALCANTARILLA:** Avda. del Príncipe, 70.