

# Ensalada murciana

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://ruralmur.com/articulo/455/ensalada-murciana>

Dirección: [Región de Murcia](#)



Hablar de la cocina típica de la Región de Murcia implica, por fuerza, hacer referencia a las ensaladas. Estas ocupan un lugar privilegiado en la cocina murciana dada la importancia de la huerta tradicional, históricamente vinculada al cultivo de verduras, frutas y hortalizas.

La llamada ensalada murciana es, en definitiva, la ensalada por excelencia de las muchas que se vienen elaborando tradicionalmente a orillas del río Segura.

Se trata de una ensalada de invierno con mucha personalidad, si bien se consume durante todo el año.

Además, es un plato de gran riqueza nutritiva dado que contiene potasio, vitamina A y fósforo.

Ingredientes para cuatro comensales

500 gr. de tomates de pera en conserva 1 Cebolla grande 100 gr. de bacalao o de atún en conserva Aceitunas de Cieza partidas Un huevo cocido (duro) Aceite de oliva Sal

Elaboración

Paso 1: Cortar los ingredientes

Se cortan los tomates en pequeños trozos. Se corta la cebolla a tiras y se mezcla todo bien. Se desmigaja el pescado, ya sea bacalao o atún.

Paso 2: Mezclar los ingredientes y añadir aceite de oliva

Se mezcla todo en una gran fuente y se adereza con un chorrito de aceite de oliva.

Paso 3: Adornar el plato

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>

Ensalada murciana

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y5a7dewk>