

# Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://ruralmur.com/articulo/570/arroz-con-verdura-y-boquerones>

Dirección: [Región de Murcia](#)



El arroz con verdura y boquerones es un plato habitual en las mesas de localidades del Campo de Cartagena y el Mar Menor, así como en el Municipio de Mazarrón. Se trata de una propuesta muy peculiar dada la mixtura entre el sabor del propio vegetal con el boquerón, equilibrando un plato que resulta delicioso acompañado con un buen sofrito.

Arroz

Los arroces a lo largo de toda la Región de Murcia resultan excelentes, por la calidad del arroz que se cultiva en esta tierra y por la enriquecida variedad de elaboraciones que se consiguen combinando, por ejemplo, las verduras con elementos tales como los pescados típicos de la costa cartagenera.

Caldero

Es indudable que el antecedente más próximo al arroz con brécol y boquerones es el caldero. En principio el caldero era una mezcla de arroz y maíz que se servían por separado, primero el arroz y luego el pescado. Posteriormente, el plato se fue enriqueciendo con la adición de otros productos del mar. Así, se puede decir que esta receta tiene varios antecesores en otras zonas de la Región, donde también se realizan combinaciones como la paella huertana.

Ingredientes para cuatro comensales

400 g arroz 400 g de brécol 12 boquerones frescos 200 g de tomate maduro 2 dientes de ajo 1

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>

Arroz con verdura y boquerones

Ruralmur

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

<https://tinyurl.com/y5jmfwmz>