



Este plato se cocinaba principalmente en casas de familias humildes, debido a que sus ingredientes son muy económicos y a la vez aportan una gran cantidad de calorías necesarias para trabajar en las labores del campo. Actualmente esta comida se suele cocinar los días de lluvia.

#### INGREDIENTES (para 5 personas aproximadamente):

- 1 Kilo de harina
- 1 Litro de agua
- Un puñado de sal
- 1 Vaso de aceite de oliva
- 1 Cebolla
- Sardinas
- De 3 a 4 tiras de tocino fresco de panceta
- 1 Par de ñoras

#### MODO DE PREPARACION:

En una sartén con aceite de oliva se fríen las tiras de tocino cortadas a trozos pequeños, con sal y junto con las ñoras. Se retira. Se fríen después las sardinas, también se retira. Se saca un poco de aceite y el resto se deja enfriar ligeramente. A continuación se le añade agua y sal y se deja hervir.

Gachasmigas

[Ruralmur  
ruralmur2@regmurcia.com](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6ohajst>

Gachasmigas

[Ruralmur  
ruralmur2@regmurcia.com](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6ohajst>