

Michirones

Ruralmur

ruralmur2@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/220/michirones>

Dirección: [Región de Murcia](#)



Los Michirones (o minchirones, como algunos le llaman), son un guiso muy típico de Murcia, que se suele tomar como tapa con la que calentar el estómago en los meses más fríos. Este guiso, que tiene como ingrediente básico las habas secas, se elabora cocinando las habas con una hoja de laurel, un poco de guindilla, chorizo, un hueso de jamón y pimentón, que puede ser dulce o picante, hasta que están tiernas y hayan adquirido un tono marrón. Los michirones se sirven muy calientes en cazuela de barro. Al contener picantes como la guindilla, las calluelas o el pimentón picante, constituye un plato muy sabroso. Este guiso disfruta de una gran popularidad en toda la región murciana. Los michirones son una de esas recetas tradicionales que, por su gran aceptación, no corren peligro de extinguirse.

Ingredientes para cuatro comensales 1 kilo de habas secas 1 cabeza ajo 1 hueso de jamón 2 chorizos pequeños 100 g de panceta 1 hoja de laurel 1 cucharadita de pimentón dulce Pimienta molida y sal

Modo de elaboración Paso 1: Poner a remojo las habas Es necesario que las habas se pongan en remojo como mínimo veinticuatro horas antes de cocinarlas. De esta manera la legumbre se hidrata y ablanda, haciendo más rápida su cocción. Se aconseja cambiar esta agua, ya que el haba suelta hidratos de carbono. Paso 2: Cocer las habas Primero coceremos las habas en la olla a presión durante unos quince minutos. Para que cojan el sabor se echan también los huesos, las guindillas y el laurel. Paso 3: Cocer el plato junto al resto de ingredientes. Con la olla destapada y a fuego lento se terminará de cocer el plato junto al resto de ingredientes. Añadir los chorizos cortados en rodajas, la panceta, la sal al gusto, el ajo, la pimienta y el pimentón dulce. Si es necesario retiraremos un poco de

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)

Michirones

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2cdzcx>](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)