

EDICIÓN ESPECIAL

# Málaga

## Sol y Gastronomía

“Recetas Populares”



**COSTA DEL SOL**

**PATRONATO DE TURISMO  
& CONVENTION BUREAU**



Guía Turística nº 6

[www.visitacostadelsol.com](http://www.visitacostadelsol.com)

# Edición Especial

# Índice

## *Recetas Populares*

### • PRIMEROS PLATOS

- Sopas frías
- Ensaladas
- Sopas calientes
- Guisos y cazuelas
- Verduras
- Varios

### • SEGUNDOS PLATOS

- Carnes
- Pescados

### • POSTRES

#### **PATRONATO PROVINCIAL DE TURISMO DE LA COSTA DEL SOL**

Palacio de Congresos y Exposiciones de la Costa del Sol  
C/ México s/n, 4ª planta  
29620 TORREMOLINOS- MÁLAGA- ESPAÑA

Teléfono: (+34) 952 058 694 Fax : (+34) 952 050 311 / 952 370 406

E-mail: [info@visitacostadelsol.com](mailto:info@visitacostadelsol.com)

Web : [www.turismocostadelsol.com](http://www.turismocostadelsol.com)

# • **Primeros platos.**



## • **SOPAS FRÍAS**

- Ajoblanco
- Porra antequerana

## • **ENSALADAS**

- Ensalada de huevas
- Cóctel de aguacates con gambas y alcaparras

## • **SOPAS CALIENTES**

- Sopa cachorreña
- Sopa de espárragos trigueros
- Sopa perota
- Sopa de rape
- Sopa de tomate
- Sopa Viña AB
- Maimones
  - Gazpachuelo
  - Emblanco de pescado

## • **GUISOS Y CAZUELAS**

- Berza malagueña
- Cazuela de fideos con coquinas
- Almejas a la malagueña
- Cocido malagueño
- Potaje de garbanzos
- Gachas
- Migas cortijeras
- Papas a la malagueña
- Menestra a la rondeña
- Arroz caldoso con bacalao

## • **VERDURAS**

- Alcachofas rellenas
- Berenjenas rellenas

## • **VARIOS**

- Huevos a lo bestia
- Tortilla de pan rallado
- Chorizos de Arriate



### DESCRIPCIÓN

Entre los mil y un gazpachos que florecen en Andalucía, el rey es el ajoblanco. Como todos los platos famosos (la paella es otro ejemplo) ha traspasado las fronteras y sufre los efectos de la falsificación, pero quienes tengan la suerte de reponer fuerzas con un auténtico ajoblanco, no desmentirán la primacía de este gazpacho sobre los demás. Su excelcitud la alcanza cuando, llegada la época, se le añaden unas uvas moscateles a las que, no siendo perezoso el oficiante, se les habrán quitado el pellejo y las semillas.

Los poetas han dedicado sus versos al ajoblanco. Alfonso Canales da su receta en un soneto que comienza así: "Pon veinte almendras mondadas / y cuatro dientes de ajo; / añádele el agasajo / de unas migas asentadas / de pan de hogaza,

empapadas..." El también escritor malagueño Enrique Llovet tiene su receta particular en la que advierte que en algunos sitios se le agregan también bolitas de melón y que es típico servirlo en el mismo cuenco en que se hizo.

Aunque la moda de los trozos de melón se haya extendido, así como la de los cuadraditos de pan previamente tostados al horno, hemos de proclamar que lo suyo son las uvas, preferentemente moscateles o, en su defecto, de cualquier otro tipo. La marquesa de Pozas, presidenta de la "Cofradía de la Buena Mesa", admite el acompañamiento de unas uvas pasas añadiendo que, en Córdoba, la guarnición suele ser de trocitos de manzana.

El ajoblanco no puede renunciar a la uva moscatel, una de las glorias de Málaga. De ella nace el vino que encandiló al Zar de las Rusias cuando recibió de manos del embajador de España, el Duque de Osuna, una partida de cien botellas que eran de cristal de La Granja. Desde aquel día, el zar no quiso beber otro vino.

### PREPARACIÓN

-Para quitarles la piel a las almendras, se tienen varias horas en remojo o bien, se escaldan en agua hirviendo.

- Se ponen en el mortero junto con los dientes de ajo y un poquito de sal y se majan muy bien.
- Luego, se les va añadiendo el aceite, batiendo y triturando lentamente y sin pausa, hasta que todo quede bien trabado formando una pasta blanca. Suele tardarse unos veinte minutos o algo más en conseguirse.
- Al tiempo de servirlo, se le agrega agua fresca, teniendo cuidado de que no se corte, se alivia con vinagre y se rectifica de sal.

### CONSEJO

Hay quien lo toma con pan migado, pero lo que eleva el valor de este plato es agregarle uva moscatel, ya que son sabores que se complementan mejor que ningún otro. Se sirve en cuencos; nunca en vasos. No añadir nunca cubitos de hielo.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 200 gr de almendras, 2 dientes de ajo, 1/4 l. de aceite, vinagre, sal, agua y uvas (opcional).

**Temporada:** Primavera-verano.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

El pontífice de la cocina antequerana, Juan Alcaide de la Vega, nos dice que el pro y el contra de la porra se resume en un duelo refranero, en el que contendieron marido y mujer de un matrimonio bien avenido. Se cuenta, en efecto, que una señora que se vino a vivir a Antequera, donde se habituó a sus usos y costumbres, se sorprendió al principio con este plato redundante, por lo que censuró esta receta con un aforismo demoledor: *"Pan con pan, comida de tontos"*. Su marido, -antequerano de pro que solicitaba sus traslados de funcionario, no por la importancia de las poblaciones, sino por el número de kilómetros que le acercaban a su amada tierra-, un tanto amoscado pero queriendo tener la fiesta en paz, le contestó: *"Bueno, bueno, pero dame pan y dime tonto"*.

Pan con pan es, sí, la porra -añade Alcaide-, pero con su cosa y su aquel. No es de sorprender tampoco que en tierras cercanas sea el pan alimento fundamental, ni que este plato -en el que andan presentes la espiga y el olivo- haya sido sustento esencial de la población campesina, pasando a ser joya de la cocina antequerana.

En Archidona se cultiva también el arte de la porra que confeccionan con huevo duro picado, jamón y atún. Los cantes flamencos celebrados en su famosa Plaza Ochavada tienen como complemento un plato de porra y vino, que se sirve a todos los asistentes. Por ello, este festival se llama "Porra flamenca".

En realidad, la porra se elabora en todo el norte de la provincia de Málaga hasta la de Córdoba, recibiendo el nombre de "salmorejo" en Lucena y Benamejí.

### PREPARACIÓN

-Se echan al recipiente los tomates sin piel ni semillas, el pimiento descorazonado, los ajos y un poco de sal. Se maja todo esto con pan sentado y desmigado. (Si se prefiere, se puede remojar previamente el pan).

-Se le va añadiendo poco a poco aceite crudo y vinagre, teniendo cuidado de que no se corte y batiendo bien.

-Se sazona al gusto y se sirve acompañada de rodajas de huevo duro, taquitos de jamón, trozos de tomate crudo o cualquier otro "tropezón", siempre que no sea dulce.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de tomates, 2 pimientos, 2 dientes de ajo, huevos, taquitos de jamón, pan, aceite, vinagre, sal.

**Temporada:** Primavera-verano.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



## DESCRIPCIÓN

Esta ensalada es típicamente malagueña y más propia de bares y ventas que de restaurantes. Hasta hace poco era una de las tapas que, sin previa solicitud, se servía como acompañamiento de la bebida.

Lo más apropiado es que las huevas sean de pescada, como se denomina a la merluza en nuestras costas. Sin embargo, se pueden utilizar también huevas de otros pescados.

El aliño anotado debe ser abundante en aceite y en una receta andaluza se indica que el mismo puede usarse para el pulpo cocido, diferenciándolo así claramente del pulpo de feria que tan profusamente se sirve en Galicia.

Aunque las huevas malagueñas son ciertamente un manjar exquisito, no han tenido la misma suerte que las del esturión.

## PREPARACIÓN

- Se lavan las huevas con agua fría. Se cuecen en agua hirviendo, a la que anteriormente se habrá incorporado un poco de vinagre y sal. (Es preciso echarlas justo cuando el agua esté hirviendo, porque si se hace antes, revientan).

- Se dejan enfriar y se cortan en rodajas de un centímetro de grosor.

- Aparte se prepara un picado de tomate, pimiento y cebolla, que se remueve con abundante aceite y vinagre, y se vierte sobre las huevas.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1,5 kg de huevas, 4 tomates, 2 pimientos, 1 cebolla, aceite, vinagre, sal.

**Temporada:** Primavera-verano.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



### DESCRIPCIÓN

Los aguacates se cultivan pródigamente en las tierras cálidas y templadas de Málaga y han llegado a constituir uno de nuestros productos más característicos.

Un piadoso agricultor que los cultiva en Algarrobo supo que al Papa Juan Pablo II le agradaba mucho comerlos y, durante años, hizo llegar a la mesa del Pontífice cajas del fruto malagueño, valiéndose de la intermediación de la periodista Paloma Gómez Borrero. La Secretaría de Estado del Vaticano ha retribuido con las bendiciones apostólicas al generoso algarrobeño.

El aguacate, familiar del laurel, procede de América Central. Ya los aztecas lo cultivaban y hacían comercio con este fruto. Hernán Cortés conoce por primera vez el aguacate en 1519 y,

poco a poco, va llegando a las Islas Canarias y otros lugares de la Península, hasta que en fechas relativamente recientes, comienza a constituir en las provincias de Málaga y Granada una de sus más productivas labores, gracias al propicio clima de algunas de sus zonas. Hoy día, ya forma parte importante de la cocina malagueña.

### PREPARACIÓN

- Se lavan los aguacates con agua tibia y una vez secos, se parten por la mitad (a lo largo) y se les retira el hueso cuidadosamente.

- A unas gambas peladas se les añade zumo de limón y se dejan reposar un rato. A continuación, se les agregan tiras de queso (que no sea de los fuertes) y las alcaparras.

- Se hace una mezcla con todo lo anterior y se rellenan con ella los huecos de una parte de los aguacates cortados.

- Se prepara otro relleno con los huevos duros picados, cebolletas y unos gajos de naranja, pelados y partidos por la mitad. Esta mezcla se coloca sobre los huecos de los restantes aguacates cortados.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 4 aguacates, 1/2 Kg de gambas, 200 gr de queso, 100 gr de alcaparras, 1 limón, 2 naranjas, 1 cebolleta, 2 huevos.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.

# SOPA CACHORREÑA



## DESCRIPCIÓN

Las cachorreñas que define la Real Academia no tienen nada que ver con esta sopa malagueña, ya que no hace mención a las naranjas que son las que identifican a nuestro condumio.

Se trata de un plato muy popular, de bajo coste y fácil de hacer. Los vecinos de Mijas lo preparan con boquerones y almejas, añadiéndole al final bacalao desalado.

La poeta María Victoria Atencia tiene su propia receta en la que admite que, si se añade bacalao, éste debe cortarse en tiras muy finas, casi hilillos y que, a falta de éste, también son de buen recibo unas sardinas fritas desmenuzadas, que se incorporarán a la sopera a la hora de servir.

En la zona de Vélez y, especialmente en los cortijos, era de frecuente elaboración cuando, al llegar los fríos, resultaba más apetecible que el gazpacho.

El Larousse Gastronómico la menciona como una variante del gazpacho concebido en Churriana.

Los malagueños cantaban el catálogo de sus delicias gastronómicas, incluidas las cachorreñas, de esta manera:

*Cachorreña se perdió,  
gazpacho la anda buscando.  
¿Dónde la vino a 'encontrá'?  
En casa del ajoblanco,  
pariente de la 'ensalá'.*

## PREPARACIÓN

-En el mortero -hoy se utilizan aparatos electrodomésticos-, se machacan los ajos y los granos de pimienta y comino.

-A esta mezcla se le añade la cáscara de una naranja, previamente hervida para que se reblandezca.

-Se agrega a continuación un poco de pimentón y otro poco de pan remojado. Lentamente, con la

# sopas calientes

misma parsimonia con la que se hace una mayonesa, se va añadiendo aceite. Hay que conseguir una crema ligera, que posteriormente se pasa por el tamiz.

-Se añade el agua utilizada para hervir las cortezas de naranja. Se pone al fuego y cuando rompa a hervir, se sirve, no sin antes haberle agregado zumo de naranja y pan cortado en cuadraditos.

## CONSEJO

Las naranjas utilizadas deben ser agrias, de las que en algunos lugares se llaman 'chinas'. Estas sopas hay que servir las calientes.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 2 naranjas, 100 gr de ajos, 1/2 Kg de pan, 1/4 l. de aceite, pimienta en grano, pimentón, comino, sal, agua.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Media.

# SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

## sopas calientes



### DESCRIPCIÓN

La base de esta sopa son los espárragos que, necesariamente, han de ser trigueros. Es decir, los espárragos silvestres que se crían en el campo. El discreto amargor de los mismos es el que proporciona la gracia al reconfortante plato, propio de los días de invierno.

Las propiedades saludables de estos espárragos las puso de manifiesto San Juan de la Cruz. Ya enfermo y caduco, a lomos de un asno, se dirigía hacia Úbeda, en la provincia de Jaén, donde, poco después de llegar, entregaría su alma al Señor. Durante el viaje no tomó alimento alguno, lo que entristecía aún más al frailecillo que le acompañaba. Éste le insistía una y otra vez para que comiese y su insistencia fue tanta

que San Juan le dijo que sólo tomaría unos espárragos. El fraile lloró de impotencia, ya que era una época en la que resultaba imposible encontrarlos. *"Tenga fe, hermano -dijo el santo-. Mire bien y rece, que sobre aquella piedra hay un hermoso manojito de espárragos"*. El fraile quedó asombrado y cuando fue a cogerlos, por indicación del enfermo, dejó unas monedas en pago de ellos con el fin de que alguien las recogiese.

Los espárragos son, en efecto, muy fáciles de digerir y además, poseen propiedades diuréticas.

### PREPARACIÓN

-Se cortan los espárragos despreciando su tallo duro. Se cuecen las puntas blandas y una vez hervidas, se ponen al fuego en una cacerola con agua nueva.

-Se sofríe ligeramente el ajo picado, se retira y en el mismo aceite se echa pimienta molida y se dora, añadiéndola al agua con los espárragos.

-Se maja en un mortero el ajo con un poco de azafrán, pimienta y comino y se vierte todo ello sobre los espárragos.

-Se fríen unas rebanadas de pan y se incorporan también a los espárragos.

-Antes de servir, se baten los huevos y se agregan al caldo, que estará caliente pero no hirviendo para evitar que se corten.

-Se le echa un chorreón de vinagre y se sirve inmediatamente.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 manojito de espárragos, 1 ajo, 50 gr de pan, 4 huevos, pimienta molida, azafrán, comino, vinagre, aceite, sal, agua.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.

# SOPA PEROTA



## DESCRIPCIÓN

En la receta que figura en el libro "Comer y callar" de María Pepa Estrada, se recomienda que el pan se "pique" a cuadraditos, aunque en el pueblo de Álora se suele comer con el pan cortado en rebanadas.

En un artículo publicado en el diario Sur hace más de veinte años, se decía: "Pero... ¿qué es la sopa perota? Como su nombre indica, es un plato propio de Álora y, sobre todo, de las gentes de su campo, de su Valle del Sol y de sus montes inmediatos. Pero cómo la condimenta, ya es algo que hay que ir diciendo despacio, y además, apostamos algo a que nos equivocamos y tendrán que rectificarnos, pero bienvenida sea esa rectificación si de esa forma, quien quiera y desee, aprende a realizar tal condumio".

La sopa perota constituye, pese a su simplicidad, un ejemplo de la sabiduría de un pueblo a la hora de cocinar, que con tan sencillos ingredientes es capaz de elaborar un buen plato.

# sopas calientes

## PREPARACIÓN

- Se hace un refrito con los tomates, cebolla, pimiento, ajo, pimienta y azafrán.
- En un recipiente aparte, se hierve agua con un poco de sal, a la que se añade el sofrito y se deja cocer un rato.
- En una cacerola amplia, de mucha base, o en un lebrillo de barro, se colocan las rebanadas de pan asentado, juntas unas con otras, procurando que queden unidas, lo que puede conseguirse aplastándolas con la mano. Encima de ellas se disponen unas ramas de hierbabuena.
- Se vierte el caldo sobre el pan, de forma que quede completamente empapado y se sirve muy caliente.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de pan, 3 tomates, 1 cebolla, 1 pimiento, 1 ajo, hierbabuena, azafrán, pimienta molida, aceite, sal, agua.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



## DESCRIPCIÓN

Esta genuina sopa malagueña, si está bien preparada, es de las glorias de nuestra cocina popular. Su identidad, además de por el rape, se ve reforzada por las almendras que con mucha frecuencia aparecen en nuestros platos.

Esta receta tiene como nota característica la utilización del hígado del rape, que le confiere un especial sabor al guiso. Las almendras deben ser abundantes y no hay inconveniente, como ocurre con otras recetas, en añadirle algunos otros elementos.

El escritor y pintor Manuel Blasco Alarcón, primo de Picasso, cuando preparaba esta sopa, le exprimía un limón al servirla. Esto suponía agregarle un poco más de Málaga a la sopa.

Paul Schiff, el luxemburgués que desde "La Hacienda" de Marbella tanto contribuyó a la renovación de la cocina malagueña, preparaba un rape al vino de Jerez. Acostumbraba a utilizar en sus platos los productos propios de Málaga, aunque incorporándoles su personal creación. Este rape, hecho con caldo de pescado, vino blanco y vinagre de Jerez, inevitablemente llevaba nata fresca, divorciándolo así de la cocina tradicional de Málaga, más aún al faltarle las almendras.

## PREPARACIÓN

-El rape troceado, incluida la cabeza y el hígado, se pone a cocer en una cacerola con agua suficiente para cubrirlo, además de sal y azafrán.

-A continuación, se aparta el rape, se le quitan las espinas y se corta en trozos pequeños, que se colocan en la sopera donde se va a servir.

-Se fríen almendras, ajo, perejil y miga de pan. Una vez todo frito, se le añade el hígado del rape cocido y se maja en un mortero, hasta conseguir una pasta que se echará en el caldo de haber cocido el rape.

-En el aceite sobrante, se sofríen el pimiento y los tomates. Se pasa por un colador, se añade también al caldo y se le da un hervor.

-Se fríen unas rebanadas de pan y se colocan en la sopera donde estaba el rape. Se vierte el caldo y se sirve.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de rape, 100 gr de almendras, 1 pimiento, 1 tomate, ajo, perejil, pan, azafrán, sal, agua y aceite.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Alto.

**Dificultad:** Media.

# SOPA DE TOMATE



## DESCRIPCIÓN

Esta sencillísima y estupenda sopa procede de Alhaurín el Grande, donde la he tomado preparada por una vecina llamada Antonia Torres Jiménez, quien le daba una gracia especial. Allí llaman a la sopa "cardo por cima", nombre que responde a una esquemática descripción del plato, que no es sino unas rodajas de pan con caldo por encima.

Todo lo que integra la sopa se encuentra a la mano de los vecinos: tomate, pan, cebolla, pimientos, papas y candela.

Es de elaboración muy sencilla, de coste muy bajo y sirve como apetitoso nutriente en espera de que, cuando proceda, lleguen platos de mayor consistencia.

Alhaurín sigue siendo pródigo en estas verduras y en la elaboración de un buen pan.

En estos platos sencillos resulta elemental que se empleen los productos naturales que son los que, según el talento del pueblo, les han dado vida. Por ello, es importante que el pan sea de pueblo, pan "cateto" que se llama.

# sopas calientes

## PREPARACIÓN

- Se prepara un sofrito con los ajos picados muy finos, los tomates pelados, los pimientos, la cebolla picada y una papa cortada en rodajas.

- Se le añade agua y se pone a hervir en una olla, acompañado de dos dientes de ajo crudo picado finamente.

- Mientras tanto, se le va agregando perejil picado, hierbabuena, azafrán y sal al gusto.

- En una soperita se colocan unas rebanadas finas de "pan cateto" sobre las que se vierte la sopa.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 2 tomates, 2 pimientos verdes, 1 cebolla, 1 patata, 2 ajos, pan cateto, perejil, hierbabuena, azafrán y sal.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.

# SOPA VIÑA AB



## DESCRIPCIÓN

Esta sopa tiene características plenamente mediterráneas: no sólo los productos del sur que la componen, sino también la mayonesa que se le añade. En multitud de recetas propias del litoral mediterráneo, no sólo español, aparece la salsa mayonesa.

La peculiaridad malagueña se acredita por las letras A y B de su nombre, que pertenecen a la marca del vino que la bautizó, aunque no revista inconveniente utilizar los procedentes de otras bodegas.

Resulta curioso que esta sopa con nombre propio haya resistido al paso de los años y hoy día podamos encontrarla en las cartas de muchos restaurantes.

La historia de esta sopa es la siguiente: una noche cenaban en el desaparecido 'Restaurante La Alegría' el conocido malagueño José García Cabrera y su amigo Silueta. El veterano cocinero de La Alegría, Cecilio Rodríguez Guerrero, quiso sorprender a sus clientes y les preparó la sopa de siempre, pero añadiéndole este vino. -¿Y qué vino ha puesto usted que está la sopa tan estu-penda? Cuando lo supieron, estuvieron de acuerdo en que el nuevo plato se llamaría "Sopa Viña de AB" y así ha llegado hasta nuestros días, aunque en su elaboración se utilicen otros vinos.

Paul Schiff, el gran cocinero de 'La Hacienda', de Marbella, complementó la receta de la sopa añadiéndole zanahorias, nata fresca, nata montada, gotas de limón, mantequilla y una buena cantidad de vino blanco, además del AB. Realmente estaba exquisita.

## PREPARACIÓN

-Una vez que la merluza y el rape estén limpios de espinas, se reservan.

-Las almejas, bien enjuagadas para que no tengan rastro de arena, se cuecen, retirándolas cuando abran.

# sopas calientes

-Para preparar el caldo, se ponen a hervir las espinas de pescado, puerro, cebolla y tomate, todo ello debidamente troceado, junto con el ajo, laurel y perejil y se deja cocer durante un cuarto de hora, más o menos.

-Se pasa por un tamiz o colador fino y se le agrega el vino "Viña AB" que ha dado su nombre al condominio o cualquier otro vino de Jerez, Moriles o Montilla. Se añaden también las almejas sin las conchas y salsa mayonesa, previamente elaborada, que se verterá poco a poco, mientras se va removiendo todo a ritmo suave.

-No faltarán unas gotas de limón.

## CONSEJO

También se le pueden añadir gambas.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg almejas, 200 gr merluza, 200 gr de rape, 1 puerro, 1 cebolla, 1 tomate, 1 ajo, 1 hoja de laurel, mayonesa, perejil, sal, vino, limón y gambas (opcional).

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Alto.

**Dificultad:** Alta.



## DESCRIPCIÓN

Manuel Blasco Alarcón, en su bellissimo álbum "La Málaga de comienzos de siglo", decía:

*"Nada más popular y mentado en Málaga que los clásicos maimones (sopas de ajo), buenos para los mayores y primera comida para destetar a los niños, por aquello de que 'los primeros maimones son los que valen'. Su receta es bien sencilla - añade el pintor-: varios ajos se doran en aceite hirviendo, se colocan en una tartera tandas de pan al natural y otras de pan sofrito; se le echa el aceite con los ajos y agua, se pone a hervir y cuando están en su punto, jugosos pero sin caldo, se sirven. Como lujo para los mayores, se le pueden escalfar dos huevos, siendo plato delicioso en su sencillez y si se pone una loncha de jamón al cocerlos, miel sobre hojuelas. También se solían tomar como ante postre, sin huevos ni jamón, bien rociados de azúcar".*

En una receta geográficamente identificada en Nerja, se dice que cuando cuajen los huevos, se le añadan uvas pasas a la sopa.

En Mijas se toman acompañadas de aceitunas. Como se ve, su austera sencillez puede ser enriquecida con muy diversos aditamentos.

## PREPARACIÓN

- En una cazuela se fríen unos cuantos dientes de ajo con aceite de oliva fuerte.

- A continuación, se fríe también el pan cortado en rebanadas finas.

- Cuando estén fritas, se cubren con agua y se sazonan debidamente, pudiéndosele añadir un chorreón de aceite. Se deja cocer unos minutos.

- Aparte se bate un huevo y se vierte sobre la sopa ya preparada.

- Se debe servir muy caliente.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de pan, 4 ajos, 1 huevo, aceite, sal.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



### DESCRIPCIÓN

En Málaga, el rey de los gazpachos fríos es el ajoblanco y la más conocida de las sopas calientes es el gazpachuelo, plato que resucita a los muertos si se prepara con amor y cuidado.

De entre las muchas recetas del gazpachuelo, hemos elegido ésta que pertenece al Monasterio de Santa Clara de la Paz, de Antequera. Este monasterio fue fundado en 1603 y en su amplia huerta se cultivan los productos naturales que utilizan para elaborar este sencillo gazpachuelo.

El pintor Manuel Blasco afirma que es sopa exclusiva de Málaga, aunque hoy es conocida y servida en muchos lugares, recomendando que el pan se desmenuce "*pellizcándolo a mano*".

El novelista Ricardo León, que muchos tienen por malagueño, en su novela "La capa del

estudiante" alude al 'ruin' gazpachuelo, cuando relata los pobres yantares de uno de los personajes. No sabía lo que se perdía...

### PREPARACIÓN

-Se prepara una mayonesa con una yema de huevo y aceite de oliva y se reserva.

-Se hierva agua con sal y vinagre (o limón) y se cuajan en ella unas claras de huevo, echándolas justo en el momento de la ebullición. Cuando estén cuajadas, se desmenuzan las claras, que servirán para adornar la sopa.

-Se añade poco a poco el agua con la sal y el vinagre a la mayonesa, con mucho cuidado para que no se corte. (No se puede dejar de batir en ningún momento).

-En el fondo de una sopera se coloca el pescado desmenuzado, unos trozos de pan frito y las claras cuajadas y se vierte sobre ello la mezcla de mayonesa y agua.

-Se cuece a fuego lento, sin dejar de remover con una cuchara de madera y se sirve caliente.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de pescado, 2 huevos, aceite de oliva, vinagre (o limón), pan frito, sal, agua y mayonesa.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

Este plato esencialmente propio de pescadores ha sido siempre recomendado para personas delicadas del estómago. El pescado conserva aquí todo su sabor y cualidades.

Maravilloso era el 'emblanco' de chanquetes, ya difícil de encontrar si se es respetuoso con la prohibición que existe de pescar, comercializar y comer estos lindos y añorados pececillos.

Rafael, un pescadero de La Carihuela, los preparaba echando el aceite cuando ya estaban cocidos los ajos, cebollas y papas y añadiendo los chanquetes al final.

El 'emblanco' de pescado más frecuentemente elaborado era el de jureles, debido a su bajo precio. Los cenacheros que iban por las calles con sus plateadas mercancías los vendían pesándolos "a ojo". Bastaba con cocerlos y añadirles un poco de aceite, cebolla, pimienta y pan para disfrutar de un buen plato.

### PREPARACIÓN

-El pescado que se utiliza puede ser preferentemente pescada, pescadilla, jureles o cualquier otro análogo. Se limpia y se coloca en una cazuela cubierto con agua. Se añaden ajo, cebolla y perejil picados, y se condimenta con sal y pimienta.

-Se agregan rodajas de papas y se pone a hervir. Cuando esté cocido, se le añade aceite de oliva y, si se desea, un poco de zumo de limón.

-Poco antes de retirar la cazuela, se colocan unas rodajas de pan sentado y se sirve cuando esté esponjado.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de pescado, 1/2 Kg de patatas, ajo, cebolla, perejil, aceite de oliva, limón (opcional), agua, pan, sal y pimienta.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



## DESCRIPCIÓN

Las berzas son propias de Andalucía, y Málaga, no podía quedarse atrás. Su identidad se deduce de las coles, las berzas y los garbanzos.

En Sevilla existe el cocido de tagarninas (garbanzos, papas, tagarninas, chorizo, morcilla, tocino veteado, magro, etc.); en Córdoba, la olla con habichuelas y perdiz; en Huelva, el puchero blanco; en Cádiz, la berza serrana; en Jaén, el potaje de habichuelas. Y, dentro de cada uno de estos cocidos, hay variedades nacidas no sólo del gusto de cada cual, sino de los productos que se tienen a mano o que resultan más acordes con la economía de cada persona.

Cuando las gentes del campo de Estepona hacían la matanza, tenían por costumbre comer las llamadas "coles de la matanza", hechas con

col picada, habichuelas blancas, partes del cerdo que acababan de matar (codillo, patas, tocino, orejas, rabo, etc.) y diferentes especias. En la actualidad sigue comiéndose este plato añadiéndole morcilla a los citados ingredientes.

Cuando los tiempos carecían de la actual aceleración, la preparación de este plato comenzaba el día anterior. Se ha dicho que si se tuviera el capricho de tomar unas berzas cada día del año, sería posible recogiendo las muchas variedades que existen en la tradición de cada pueblo y de cada guisandera.

Las berzas suponen toda una demostración a aquellos que consideran que nuestra cocina malagueña es cosa ligera incapaz de satisfacer los apetitos voraces.

## PREPARACIÓN

-En una olla con abundante agua se ponen a hervir los garbanzos remojados, la carne de ternera (morcillo), el medio pollo, un hueso fresco (preferiblemente de tuétano), tocino añejo y la pata o el rabo de cerdo.

-Mientras hierve, se va quitando con una espumadera la grasa que se forma en la superficie.

-Se sacan las carnes, el tocino y el hueso y añadiéndole agua a la olla, se agregan las berzas y las verduras, que, según la época pueden ser judías verdes, zanahorias y calabaza y si se quiere, habas y acelgas.

-Se lleva de nuevo a ebullición, a la vez que se adereza con un majado de sal, ajo, pimienta, comino y pimentón.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 200 gr de garbanzos, 500 gr de carne de ternera (morcillo), 1/2 pollo, 1 hueso, 1 pata o 1 rabo de cerdo, 200 gr de judías verdes, 2 zanahorias, 100 gr de calabaza, 50 gr de habas, 50 gr de acelgas, morcilla (opcional), ajo, comino, pimentón, pimienta, sal, agua y tocino añejo.

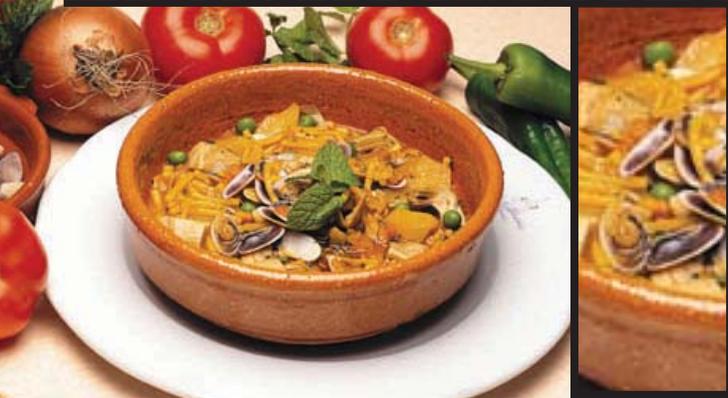
**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora 30 minutos.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.

# CAZUELA DE FIDEOS CON COQUINAS



## DESCRIPCIÓN

La coquina es un molusco que hoy se cotiza -a buen precio- como cualquier otro. Antes, uno de los atractivos del baño era coger coquinas. Se rastrillaba un poco en la arena y, con un poco de suerte, uno regresaba, además de con el cuerpo fresco, con un buen puñado de coquinas.

La coquina está herméticamente cerrada y por ello, acoquinarse es acobardarse, amilanarse, perder el ánimo. Para el humano, salir del acoquinamiento no es fácil; en cuanto al molusco, basta con ponerlo en una cazuela y hervir el agua.

Esta cazuela de fideos con coquinas pertenece a la familia de las cazuelas malagueñas y puede ser tanto de coquinas como de almejas. En Italia, tan parecida a veces a nuestro país en su cocina,

existe un plato muy renombrado: los "espaguetis a la vóngola". Sin hacerlo desmerecer, el malagueño es por lo común más caldoso y recibe de las coquinas un sabor especial.

## PREPARACIÓN

-Se sofríen en aceite de oliva los tomates pelados y sin pepitas, los ajos, el perejil y la cebolla.

-Cuando esté terminado el sofrito, se le añade el pimentón y se vuelca todo en una cazuela junto con las alcachofas (de las que se habrán retirado las hojas duras), las habas sin su vaina y las coquinas (bien lavadas y sin ningún resto de arena).

## guisos y cazuelas

-Se rehoga todo hasta que se abran las coquinas. Entonces se vierte la cantidad adecuada de agua y sal, así como azafrán para que adquiera color.

-Se cuece todo hasta que las habas estén tiernas. Se agregan los fideos y algunas papas peladas y cortadas en trozos medianos.

-Se hierve a fuego lento hasta que los fideos estén en su punto, pudiéndose añadir agua caliente si se ve que el guiso queda demasiado espeso.

-Una vez apartado del fuego, se adereza con hierbabuena.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de coquinas, 1/2 Kg de alcachofas, 1/2 Kg de habas, 1 tomate, 2 patatas, 200 gr de fideos, 1 cebolla, 2 ajos, perejil, azafrán, pimentón, hierbabuena, aceite, sal, agua y boquerones (opcional).

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora 30 minutos.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

En Málaga no siempre han sido bien apreciadas las almejas. Las pequeñas, que en algunos lugares se llaman "chirlas", sirvieron para calificar a un barrio cuyos habitantes eran considerados de poco fuste. Se decía que eran del "chupa y tira", indicando así la precariedad de su alimentación. Ahora, por fortuna, las cosas son de otra manera.

Nuestra receta es de gran simplicidad y, aunque parecida a la de "almejas a la marinera", difiere de ella, puesto que ésta última, muy popular especialmente en Galicia, lleva vino blanco y pan rallado, lo que la hace de mayor consistencia.

### PREPARACIÓN

- Se lavan muy bien las almejas para que no quede ni rastro de arena.
- Se colocan en una cazuela a la que se añade cebolla, ajo y perejil, todo ello picado en trocitos. Se espolvorea con harina, pimentón, sal y pimienta y se pone al fuego hasta que se abran las almejas y estén tiernas.
- Se sirven muy calientes, en el mismo recipiente en que se han preparado.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1kg de almejas, 1 cebolla, 1 ajo, perejil, 1 vaso pequeño de harina, pimentón, aceite, sal y pimienta.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

Aunque el cocido más famoso de todos los de España es el de Madrid, esta olla se confecciona por todo el territorio nacional, con más o menos variantes.

Dentro de Andalucía, encontramos el de Andújar (Jaén), al que le ponen tocino fresco, jarrete de jamón, carne de ternera y col; en Fernán Núñez (Córdoba), carne de pollo, tocino fresco y añejo, papas, tagarninas, cardos tiernos y berenjenas; en Granada, garbanzos, calabaza, judías verdes, carne de vaca y perejil, etc.

Nota muy definidora del cocido es la manera de servirlo, por lo general en tres platos: el caldo, los garbanzos y la "pringá". En cambio, en el cocido maragato el caldo se sirve al final.

Cuenta la leyenda que estando una ciudad sitiada por los franceses y el cocido preparado para comer, los defensores decidieron alterar el orden, dejando lo menos sustancioso para el final, ya que la batalla podía comenzar de un momento a otro y más valía comer primero lo mejor. Hoy día se sigue rigurosamente ese orden en Astorga y en toda la comarca maragata.

### PREPARACIÓN

-En una olla con abundante agua se ponen los garbanzos remojados desde el día anterior, la carne de vaca, tocino, jamón y hueso de codillo.

-Cuando comience a hervir, se espuma y se deja cocer hasta que los garbanzos estén tiernos. Se saca el caldo, dejando los garbanzos en la olla, en la que se echan judías verdes, calabaza y patatas peladas. Se agrega una cucharada de manteca de cerdo y un poco de agua hirviendo y se deja cocer a fuego lento.

-En el mortero se machacan comino, ajo, pimienta y los tomates asados, sin piel ni semillas. Todo mezclado se vierte sobre los garbanzos, se sazonan y se dejan cocer otro rato.

-La sopa se hace con el caldo, añadiéndole ajo y unas rebanadas de pan muy finas.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 300 gr de garbanzos, 200 gr de carne de vaca, 50 gr de tocino, 100 gr de judías verdes, 100 gr de calabaza, 50 gr de patatas, 2 tomates, 1 ajo, jamón, hueso de codillo, manteca de cerdo, comino, pimienta, pan, agua y sal.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 2 horas.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.

# POTAJE DE GARBANZOS



## DESCRIPCIÓN

Aunque este potaje procede de Ronda, este plato -con muy pocas variantes- se encuentra muy extendido por toda la provincia de Málaga y por toda Andalucía. En Canillas de Aceituno con el nombre de "potaje de hinojos", preparan un plato en el que además de los garbanzos, echan judías blancas, acelgas, tocino, costilla de cerdo, morcilla de cebolla, ajo, pimentón, un sofrito de pimiento y cebolla, así como hinojos frescos cogidos del campo el día antes de su preparación.

Es plato característico de Cuaresma y apto para el cumplimiento de las observaciones religiosas. Independientemente de ello, el garbanzo es uno de los adornos de la comida nacional, denostado en tiempos pasados por los extranjeros, quienes hoy día pagan un buen precio por el cocido. Se

cuenta que en los suburbios de Roma se exhibía a un esclavo cartaginés, con cara de tonto, comiendo garbanzos, lo que provocaba la risa de la gente. Esto prueba el poco aprecio que se tenía al garbanzo, que fue introducido en España por el general púnico Asdrúbal.

Quevedo no era muy partidario de estos potajes huérfanos de carne y decía:

*Hago yo mi olla  
con sus pies de puerco  
y el llorón judío  
haga sus pucheros.*

Hay un potaje de vigilia conventual, más austero que el de nuestra receta, que carece de bacalao, aunque lleva verduras y huevo duro.

## PREPARACIÓN

-La víspera, se ponen en remojo los garbanzos y en un recipiente aparte, el bacalao. Es conveniente cambiar el agua del bacalao un par de veces.

-Se ponen a hervir en una olla con abundante agua los garbanzos junto con el ajo, el puerro y media cebolla. Se dejan cocer durante hora y

# guisos y cazuelas

media y se les añade luego el bacalao con el que hervirán otra media hora. A continuación, se agregan las espinacas y una papa pelada y se cuece un rato más.

-En una sartén aparte se refríe cebolla pelada y picada y tomate pelado, cortado y sin pepitas. Se agrega un poco de harina y pimentón. Cuando todo esté bien frito, se pasa por el chino vertiendo la salsa resultante sobre la olla de garbanzos.

-Se sazona con sal y pimienta y se deja cocer otro rato, hasta que los garbanzos estén blandos pero enteros.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 400 gr de garbanzos, 200 gr de bacalao, 1 diente de ajo, 1 puerro, 1 cebolla, 1 manojo de espinacas, 3 patatas, 1 tomate, harina, pimentón, pimienta, sal.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 3 horas.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



## DESCRIPCIÓN

Esta receta pertenece a la poetisa malagueña María Victoria Atencia, quien considera que el plato sirve también como postre.

Las gachas pueden hacerse -siempre con harina- con leche o con caldo de cocido y, según el lugar, reciben los nombres de farinetas, farrepas, formigas, paleadas, pulientas o puches. Se dice que los egipcios comían gachas de mijo, de cebada y de trigo; mientras que los griegos las mezclaban con aceite.

Parecidas a las gachas malagueñas son las que se hacen en Murcia con leche y con arropo, siendo costumbre comerlas en la festividad de Todos los Santos. En algunos pueblos de Granada se preparan con mosto, siendo la proporción de 90 gramos de harina por cada litro de mosto.

Las gachas popularmente se relacionan con la Nochebuena. Así se deduce del texto de muchos villancicos, como vemos en estos dos ejemplos:

*En el portal de Belén  
hay un viejo haciendo gachas  
con la paleta en la mano  
invitando a las muchachas.*

*Un pastor comiendo gachas  
en el cielo divisó  
un letrero que decía:  
Ha nacido el Redentor.*

## PREPARACIÓN

-Se fríe en aceite el pan moreno cortado en dados y se retira.

-En el mismo aceite se echa un puñado de matalahúva y se aparta del fuego rápidamente.

-En una cacerola se pone a hervir agua, a la que se añade el aceite con la matalahúva. Después, se deja que se enfríe completamente.

-En un cacharro aparte se desleirá la harina con un poco de agua fría y sal. Se une esta masa al agua con el aceite y la matalahúva y se pone a fuego lento, sin dejar de remover durante quince o veinte minutos.

-Se sirve en sopera. A los platos individuales se les añaden los dados de pan frito y se rocían con miel de caña.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de pan moreno, 200 gr de harina candeal, 1/4 l. de aceite, 100 gr de matalahúva, 100 gr de miel de caña, sal.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



## DESCRIPCIÓN

La receta que hemos facilitado es la más simple de todas. Es la receta pobre que en los cortijos se servían a los labradores cuando éstos regresaban fatigados del campo. Esta simplicidad permite su enriquecimiento con torreznos y mediante el añadido de chorizo. Al comerlas, como no parece que deba hacerse en compañía de pan, ya que, según dicen "*pan con pan es comida de tontos*", pueden utilizarse rabanitos. Su frescor, y más si resultan algo picantes, es muy apropiado. Tampoco van mal las guindillas, según utilizan en otros lugares como compañía de platos de alta consistencia.

Las migas permiten otras muy variadas combinaciones. Tratándose de Andalucía, la más extendida es la de las aceitunas, acostumbrándose en algunos lugares a tomarlas con chocolate. Esta

combinación, en los días del duro invierno, es capaz de reconfortar a cualquiera. Y, sin que ello sea agotar el catálogo, los trozos de melón le van perfectamente y, no digamos, unos pimientos fritos y los inefables huevos fritos.

En el litoral de Málaga se preparan las migas con sardinas. En el pueblo de Torrox se celebra el domingo anterior a la Navidad la llamada "Fiesta de las migas y del vino del terreno", a la que conviene asistir.

## PREPARACIÓN

- Se corta el pan cateto (de varios días) en trozos pequeños, preferiblemente con las manos, y se humedece añadiéndole un poco de agua debidamente sazonada.
- En una sartén de buen tamaño (para que quepa todo el pan), se fríen los ajos enteros y un poco de tocino o panceta cortados.
- Una vez fritos, se agregan los trozos de pan y se mueven con una paleta de madera.
- Esta operación debe continuarse hasta que todo el conjunto quede de color dorado.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

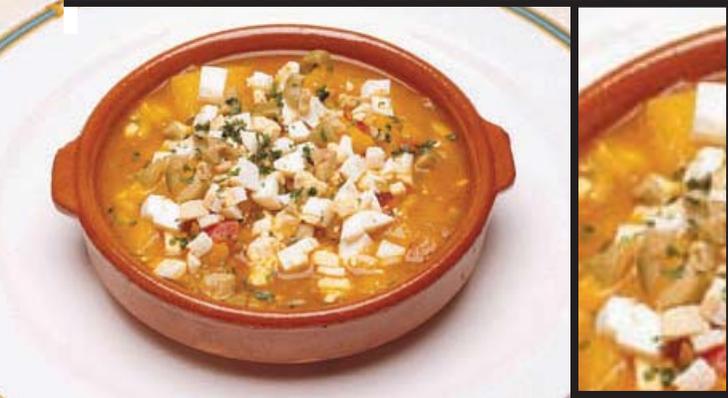
**Ingredientes:** 1 Kg de pan cateto, 1/2 Kg de tocino o panceta, 2 cabezas de ajos, agua y sal.

**Temporada:** Invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

En Málaga la gente siempre ha llamado 'papa' a esta solanácea. Y ello es lo correcto. Así se le sigue llamando en América y en Canarias. Ahora la llamamos patata que es más fino pero, en realidad, es menos correcto.

Fue encontrada por los españoles en la cordillera de los Andes, donde en quechua la llamaban papa. Los primeros que la comieron fueron los hombres de Francisco Pizarro allá por el año 1527. Les pareció extraña ya que crecía bajo la tierra y era casi el único alimento de los indios. Cuando en Haití fue hallada la batata, otra solanácea, pero dulce, la papa empezó a ser llamada patata y la dulce, batata.

La papa ha remediado muchas hambres en Málaga. Ha sido siempre un alimento del pueblo.

La receta que incluimos no puede ser más sencilla y, como ocurre muchas veces, dentro de su sencillez, es apetecible.

La papa, hoy tan extendida, fue poco agradecida en Europa hasta que el rey francés Luis XVI consintió su plantación en extensos campos cerca de París a fin de remediar las hambres de la población. Para mostrar el valor de las plantaciones las hizo vigilar por soldados, aunque con vigilancia tan tenue que permitió el robo a los hambrientos.

De tal manera, las papas fueron descubiertas en gastronomía por Parmentier, quien ideó la treta y por ello, todos los platos con papas llevan su apellido. Salvo el nuestro de papas a la malagueña, claro.

### PREPARACIÓN

- Se cuecen los huevos.
- Se pican muy finamente las cebollas, los ajos y los tomates.
- Se trocean las patatas, así como el apio, el perejil y unas aceitunas.

- En una cazuela se fríen las cebollas y los ajos. Cuando hayan tomado color, se añaden los tomates y las papas.

- Se deja rehogar, agregándole después agua con sal y un poco de pimienta.

- Se cuece todo durante aproximadamente una hora.

- Antes de servir, se pican los huevos duros y se distribuyen por encima del plato.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 2 huevos, 1 kg de patatas, 1 cebolla, 2 tomates, 2 ajos, 1 manojo de apio, 50 gr. de aceitunas, perejil, sal, pimienta y agua.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



## DESCRIPCIÓN

La menestra es un plato muy extendido por toda España, especialmente en las zonas que son ricas en verduras. Puede ir acompañada de jamón, longaniza, chistorra y, en el caso de la rondeña, de morcilla, que es la que identifica la procedencia del plato.

La palabra 'menestra' tiene un origen curioso. Nace del latín pasando al italiano 'minestra', que significa 'servir a la mesa'.

Aunque suele llevar como complemento algún embutido o carne, puede hacerse únicamente con verduras, en especial la denominada "menestra de vigilia", muy consumida en épocas de abstinencia religiosa.

Nuestra receta sólo incluye, además de la morcilla, alcachofas, habas y guisantes, por lo que no es demasiado espléndida en ingredientes.

La variedad de verduras puede llegar hasta la docena: puntas de espárragos blancos o trigueros, cebolletas, patatas, zanahorias, coliflor, judías verdes, etc. Es importante que se cuezan por separado, ya que la textura de cada una de ellas es diferente, requiriendo un tiempo de cocción distinto.

## PREPARACIÓN

-Se limpian las alcachofas y se cortan en cuatro trozos. Se frotran con limón, se pasan por agua, se blanquean con harina y se hierven en agua y sal. Se hace lo mismo con las habas y los guisantes.

-Una vez cocidas las tres verduras, se escurren y se reservan.

-Se fríen una cebolla fileteada y un cucharón de tomate frito, se le incorporan las alcachofas, las habas y los guisantes y se rehoga.

-Se cubre el conjunto con el caldo y se añade la morcilla, cortada en rodajas. Se deja cocer diez minutos más y se sirve.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de alcachofas, 1 Kg de habas, 1 Kg de guisantes, 1 cebolla, 1 cucharón de tomate frito, 1/2 Kg de morcilla de Ronda, harina, caldo, sal, limón y agua.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



En Málaga también se prepara un arroz hecho con caldo de pescado, tomate, patatas, azafrán, aceite, ajos y sal, que resulta delicioso, ya que conserva el sabor y aroma mediterráneos.

### DESCRIPCIÓN

La nota malagueña de este plato radica en que sea caldosos. En Málaga, puede que debido a la suavidad de su clima, se hacen más livianos platos como éste y otros como el cocido, que se diferencia del madrileño precisamente por esta misma cualidad.

El arroz es un cereal introducido en Europa por los griegos que se extendió rápidamente por toda la cuenca mediterránea. Puede decirse que hay una auténtica 'cocina del arroz', capitaneada en España por la paella, que es tanto como decir 'en sartén'.

Aunque Málaga no es ajena a los preparados que tienen el arroz como base, hay que reconocer que la popularidad del mismo ha correspondido al Levante.

### PREPARACIÓN

- Se doran en aceite de oliva los ajos bien picados; a continuación, se agregan la cebolla, el pimiento y los tomates, todo cortado en trozos pequeños.

- Cuando se termina de rehogar, se le añade agua y azafrán, clavo, sal y pimienta y por último, vino blanco.

- Al romper a hervir, se le echa el arroz. Cuando se considere que está casi en su punto, se le colocan unos medallones de bacalao desalado.

- Se le añade un poco más de vino blanco y se deja al fuego unos minutos más. Se retira del fuego y se deja reposar unos minutos.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 400 gr de arroz, 200 gr de bacalao, 1 cebolla, 1 pimiento, 2 tomates, 1/2 l. de vino blanco, aceite de oliva, azafrán, clavo, pimienta, sal, ajos y agua.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

La palabra 'alcachofa' proviene del hispano-árabe y se refiere al cardo comestible. En algunos lugares también se denomina 'alcaucil'.

En un texto de Guadiz de 1593 se habla de ellas como "*... unos tubérculos que hacen los cardos... y cuando están en agraz, están tiernas y se dejan comer*".

Aunque la alcachofa era conocida en época romana, su utilización en la cocina se debe al parecer a Catalina de Médicis. La esposa de Enrique II la importó a Francia en 1533 cuando fue a casarse y se dice que era tan aficionada a ellas que llegó a enfermar de comerlas.

En España la alcachofa es propia de Canarias y de nuestras costas mediterráneas, aunque en Málaga no goce de especial consideración en su cocina.

### PREPARACIÓN

- Una vez limpias las alcachofas, se les corta el tallo y se les retiran las hojas exteriores, dejando sólo las tiernas. Se les cortan las puntas, de forma que se reduzcan a algo más de su mitad. Se les hace un hueco en el centro o corazón para después poder rellenarlas.

- Se ponen a hervir en agua con sal durante un buen rato. A continuación, se sacan y se dejan escurrir.

- Se prepara una mezcla de cebolla, ajo, beicon, jamón (todo ello en trozos muy pequeños), así como pan rallado, hierbabuena y perejil. Se incorpora un huevo batido y sal y se remueve todo muy bien.

- Se rellenan las alcachofas con esta mezcla y se pone un poco de mantequilla encima de cada una de ellas.

- Se colocan en una fuente, cuyo fondo se ha untado con aceite, y se introducen en el horno.

### CONSEJO

Se pueden servir acompañadas de alguna salsa apropiada.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 2 kg de alcachofas, 100 gr de beicon, 100 gr de jamón, 1 huevo, 1 cebolla, 2 ajos, pan rallado, mantequilla, perejil, hierbabuena, aceite, sal y agua.

**Temporada:** De octubre a mayo.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



## DESCRIPCIÓN

Esta receta rondeña fue presentada a un concurso celebrado en la ciudad del Tajo bajo el lema "Las recetas de mi abuela" y es una prueba más de que las berenjenas se adaptan a muy diversas preparaciones y siempre resultan muy sabrosas.

La berenjena está presente en los mercados malagueños durante todo el año, gracias a los cultivos bajo plástico que permiten la obtención de frutos muy apetecibles en lo que antes era fuera de temporada.

El poeta sevillano Baltasar del Alcázar tiene una poesía dedicada a las berenjenas:

*Tres cosas me tienen preso  
de amores el corazón:  
la bella Inés, el jamón  
y las berenjenas con queso.*

## PREPARACIÓN

- Se cortan las berenjenas por la mitad y a lo largo, se cuecen en agua, procurando que no queden muy pasadas.

- Una vez escurridas, se les quita la parte interior, que se pica en menudo junto con el ajo, perejil, jamón serrano, huevo duro y pan rallado y se mezcla todo muy bien.

- Se rellenan las berenjenas con esta masa, con cuidado de que el relleno no rebase el borde.

- Se rebozan con huevo batido, se fríen con aceite de oliva y se sirven bien calientes.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de berenjenas, 200 gr de jamón serrano, 2 huevos, pan rallado, ajo, perejil, aceite de oliva, sal.

**Temporada:** Primavera-verano.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Media.



## DESCRIPCIÓN

No hay mejor compañía para los productos del cerdo que un par de huevos fritos y de papas, también fritas. El conjunto adquiere cualidades sublimes.

Las sabias gentes de los "Montes de Málaga" saben muy bien lo que se hacen cuando preparan este plato que, primeramente se llamó "Huevos de los Montes". Luego, por la gracia de un ventero que apaciguaba las hambres de los caminantes de la Axarquía se popularizó como "Huevos a lo bestia".

Al borde de la antigua carretera que conducía de Málaga a Granada se encuentra la "Venta de Alfarnate", en el término de esta localidad y muy cerca del pueblo. Victoriano Frías, un abogado malagueño de aguda inteligencia y fina sensibilidad, acopió recuerdos y llegó a montar un verdadero museo del bandolerismo andaluz.

En aquella venta fue asaltada una diligencia para robar papeles de un pleito que había de fallarse en Granada y en un lugar de ella poco confortable, pasó una noche encadenado Luis Candelas, que era conducido por la Guardia Civil. Después de Victoriano Frías, se hizo cargo de la Venta el periodista Fernando Nuño, quien llegó a establecer concursos de comida con su plato líder. Al que comiera dos "huevos a lo bestia", le exoneraba del pago y a quien enguliese más de dos, le daba un premio. Nuño, en su afán reparador, llegó incluso a preparar este plato con huevos de avestruz.

El lomo en manteca de "los montes" acompañado de huevos fritos siempre ha sido famoso.

## PREPARACIÓN

- Para preparar las migas, se corta el pan (debe ser al menos de dos días antes) en tiras y éstas en trozos pequeños. Hay quien estima que es conveniente desmenuzar el pan con las manos.

- Se humedecen los trozos de pan, se cubren con un paño y se dejan reposar algún tiempo.

- En una sartén honda se pone a derretir manteca en la que se doran unos ajos. Se remueve

continuamente con una cuchara de madera hasta que los trozos de pan tomen tonalidades doradas, procurando que no queden secos para el momento de servir.

- Se colocan en un recipiente de barro formando un lecho con las migas.

- Encima de ellas se disponen trozos de lomo de cerdo, un trozo de morcilla, otro de chorizo y, como colofón, uno o dos huevos fritos.

## CONSEJO

No faltarán unas cuantas aceitunas, de esas que llaman "machacás" y que se preparan en orzas con agua, tomillo y laurel. También se pueden acompañar de un trozo de tocino entreverado.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 4 huevos, 1/2 Kg de pan cateto, 100 gr de manteca, 1 cabeza de ajos, 1 Kg de lomo de cerdo, 1/4 Kg de morcilla, 1/4 Kg de chorizo, 200 gr de aceitunas.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.

# TORTILLA DE PAN RALLADO

varios



## DESCRIPCIÓN

El mundo de las tortillas es infinito. En el libro de Capel titulado "Mil pares de huevos" se describe una tortilla de pan que, pese a su nombre, nada tiene que ver con la receta anotada. La de Capel lleva azúcar y en la sartén se pone mantequilla.

Según el mismo autor, la versión más simple de la tortilla es una fritada de huevo batido, en forma redonda, hecha sobre una película de aceite, mantequilla o manteca.

Cuenta con antecedentes lejanos en la historia culinaria de la humanidad. Los romanos la denominaban "ovorum torta" y en sus hábitos alimenticios poseía un antecedente especial. La receta de la tortilla "a la leche", que figura resumida en el "Arte culinario" de Apicius, con

miel y pimienta negra molida, acredita su verdadera antigüedad.

Nuestra receta demuestra una vez más el ingenio y el talento de nuestras cocineras, quienes valiéndose de los elementos más simples que tenían a mano, eran capaces de preparar platos de mucho gusto.

## PREPARACIÓN

- Se bate primero la clara y luego se le incorpora la yema, añadiéndole sucesivamente ajo, perejil muy picado y sal.

- Se agrega el pan rallado, procurando que quede una mezcla homogénea.

- Se prepara la tortilla a fuego lento, de modo que se haga por dentro. La forma habitual de esta tortilla es la circular, en forma de torta.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 8 huevos, 1 diente de ajo, 50 gr de pan rallado, perejil, sal.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



## DESCRIPCIÓN

La receta que ofrecemos es típica de Arriate, pero también puede encontrarse en cualquier otro pueblo de los muchos que en la provincia elaboran chorizo.

El chorizo, como todos saben, es un pedazo de tripa generalmente corto, relleno de carne de cerdo, picada y adobada, que se cura al horno. En Andalucía presenta diversas variedades.

El chorizo ibérico se embute en diferentes clases de tripa, que pueden ser cular, semicircular o roscal y cuya longitud no sobrepasa el medio metro. En la sierra de Aracena, el chorizo tiene forma de herradura y se venden ensartados, formando piñas y con una longitud no superior a los quince centímetros.

En la provincia de Málaga, Ronda se lleva la palma. Para su elaboración emplean un picado de manteca en pequeños trozos mezclados y amasados con sal común, pimienta molida, clavo, comino, orégano, pimentón dulce, cilantro y ajo.

Se recomienda que el chorizo sea consumido en su punto justo de maduración, tanto si se toma crudo como frito y se debe cortar en el momento en que se vaya a comer.

## PREPARACIÓN

- Se trocea el chorizo en rodajas no demasiado gruesas, con cuidado de que no se rompan. Se ponen al fuego en una cacerola repleta de vino blanco, de forma que el chorizo quede totalmente cubierto.

- Una vez que haya hervido, se retira y se sirve muy caliente.

- También se pueden hervir los chorizos enteros y cortarlos en rodajas una vez sacados de la cacerola.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de chorizo, 1 botella de vino blanco.

**Temporada:** Otoño-invierno

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



**COSTA DEL SOL**

PATRONATO DE TURISMO  
& CONVENTION BUREAU

## Segundos platos.

- **CARNES**

- Choto serrano
- Perdices en salmorejo
- Solomillo de cerdo a la malagueña

- **PESCADOS**

- Atún mechado
- Calamares rellenos a la malagueña
- Cazón en amarillo
- Mejillones en pipirrana
- Medallones de rape al estilo perchelero
- Moraga de sardinas
- Buñuelos de bacalao
- Fritura de pescado malagueño





## DESCRIPCIÓN

El choto es plato típico de la serranía de Ronda, aunque también se prepara en Granada de forma análoga, llamándole "choto en ajo caballín".

En Aragón se asa ensartándolo en espetones que se envuelven en papel y se colocan sobre las llamas.

En Cuevas de San Marcos se organizan murgas y comparsas para recaudar dinero por el pueblo y con su importe celebran el Domingo de Pascua un buen banquete en el que sólo participan los postulantes. Compran un chivo pequeño y, a veces, un guarrillo y lo cocinan frito, en adobo, con un majaíllo y con una salsa de almendras, tomillo y vino.

El choto es la cría de la cabra mientras mama y, habitualmente se denomina 'cabrito', aunque en Andalucía preferimos la palabra 'choto'. Generalmente, el ejemplar sacrificado para la cocina suele ser macho, de entre seis semanas y cuatro meses. Las hembras se suelen reservar para la producción lechera. En las mismas zonas se elaboran quesos de cabra muy reputados. Se dice que la carne de cabrito, aunque blanda, es algo sosa, por lo que los serranos la animan con aromas de laurel y tomillo, también propios de la zona.

## PREPARACIÓN

- Una vez limpio y troceado el cabrito, se sazona con sal y pimienta molida, se dora en una sartén y se aparta.

- En la misma sartén se frien los ajos, el hígado del cabrito, un poco de vinagre y pan. Se maja este preparado en un mortero y se vuelve a poner en la sartén junto con el cabrito y caldo previamente elaborado.

- Se añaden los pimientos, un ramillete de laurel, tomillo, algún picante y sal y se deja cocer un rato. Se pasan estos ingredientes por el chino hasta obtener una salsa, que se verterá sobre el cabrito.

- Se cuece el conjunto hasta que se considere que el cabrito está tierno.

## CONSEJO

Se puede servir acompañado de pimientos verdes fritos.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 2 Kg de cabrito, hígado de cabrito, 1 cabeza de ajos, 2 pimientos, aceite, picante, vinagre, pan, laurel, perejil, tomillo, pimentón, pimienta, sal.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

La composición de este sencillo plato evidencia claramente su procedencia cortijera. Las perdices eran cobradas libremente por los vecinos de las tierras y todo lo que se añade a las mismas es del propio contorno: aceite, huevos, aceitunas y pimientos morrones. Eran tiempos en los que la alimentación quedaba reducida al aprovechamiento de lo que se tenía más a mano.

Hoy la perdiz silvestre es tan rara que, según dice Gonzalo Sol, sería un pecado que en nuestra cazuela pudiera llegar a caer una sin haber alcanzado previamente la práctica y el punto necesarios para guisarlos con los soberbios resultados que su rareza y sus inéditas calidades exigen. La receta malagueña, naturalmente, nació para las perdices que andaban libremente por los campos.

En tiempos antiguos -nada menos que de Plinio- se estimaba que la perdiz tenía propiedades afrodisíacas, basándose en la lujuria excesiva de sus machos. Esta condición afrodisíaca ha sido atribuida a muchos alimentos y como es sabido, no siempre surten los efectos deseados.

### PREPARACIÓN

-Una vez que las perdices estén perfectamente desplumadas, limpias y vacías, se cuecen en una olla con agua y sal.

-A continuación, se asan a la parrilla de forma que queden un poco tostadas y luego, se desmenuzan cuidadosamente.

-Las yemas de los huevos, previamente cocidos, se machacan en un mortero, añadiéndoles poco a poco y sin pausa aceite puro de oliva y unos granos de pimienta.

-A este majado se le incorpora el caldo de haber cocido las perdices, así como las claras de los huevos bien batidas, las aceitunas partidas por la mitad y sin hueso y los pimientos morrones cortados en trocitos.

-Se rocían las perdices con esta salsa y se ponen al fuego durante un rato, con objeto de que lleguen calientes a la mesa.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 4 perdices, 2 huevos, 1/4 l. de aceite de oliva, 100 gr de aceitunas, 200 gr de pimientos morrones, sal, agua y pimienta.

**Temporada:** De caza.

**Tiempo:** 2 horas.

**Coste:** Alto.

**Dificultad:** Media.



## DESCRIPCIÓN

El cerdo era comida habitual en las casas de campo, donde se hacía matanza, almacenando todo lo procedente del animal para los duros días del invierno.

La matanza era un rito, aunque hoy día en muchos lugares se reduce a festivales más o menos turísticos.

Las mujeres preparaban los aderezos para la confección de chorizos, longanizas y morcillas y el buen lomo en manteca que se conservaba en orzas.

Tan pródigo era el cerdo en las comidas de los pueblos que se cantaba así:

*Hubo seis cosas  
en la boda de Antón:  
cerdo y cochino,  
puerco y marrano,  
guarro y lechón.*

Nuestra receta (confeccionada en 1979), se diferencia en muy pocos detalles de la verdaderamente castiza de Málaga, que figura en el libro de cocina (editado en 1931) de José Gómez Moreno, que fue cocinero del desaparecido Círculo Mercantil.

## PREPARACIÓN

-Se prepara el solomillo, previamente sazonado, en una cazuela al fuego o metiéndolo en el horno con manteca, zanahoria y cebolla.

-Aparte se hace una salsa con mantequilla puesta al fuego en una sartén. En ella se fríe otra cebolla picada. Cuando esté dorada, se le vierte harina, zumo de limón, nuez moscada rallada, caldo y sal. Se pasa todo por el chino, añadiéndole después huevos duros picados, guisantes y unos taquitos de jamón.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de solomillo, 1 zanahoria, 2 cebollas, 100 gr de guisantes, 50 gr de harina, huevos duros, manteca, mantequilla, jamón, zumo de limón, nuez moscada, caldo, sal.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



## DESCRIPCIÓN

Esta receta es familiarmente malagueña y en ella se prescindiría de la harina. Además, el plato se sirve frío, al contrario de lo aconsejado en otras recetas.

El atún tiene un carácter migratorio relacionado especialmente con la reproducción. En lo que respecta a nuestras costas, este carácter migratorio se observa en los meses de abril y mayo, cuando los ejemplares adultos y reproductores llegan a las costas de Huelva y Cádiz procedentes del Atlántico en busca de las áreas de reproducción situadas en el Mediterráneo. Una vez cumplido su cometido, a primeros de julio, vuelven a pasar, esta vez en dirección contraria, en dirección a las aguas atlánticas.

La pesca del atún, en nuestras costas, se practica desde la antigüedad más remota. Ya los fenicios utilizaban monedas con acuñaciones en las que aparecía esta especie en el dorso.

Pese a lo muy apreciado que el atún ha sido en la gastronomía de otras épocas, y a pesar de la reivindicación que como "pescado azul" ha experimentado en tiempos recientes, en la cocina malagueña este pescado no goza de una especial predilección. Ruperto de Nola, en su famoso "Libro de guisados" del siglo XVI, cita varias fórmulas de condimentación del atún y el propio refranero castellano dice: "Atún de ijada, mejor es que pescado".

## PREPARACIÓN

- Se elige una rodaja ancha de atún de la parte alta, que es la más jugosa, y se mecha con tiritas de tocino o panceta, ajo finamente picado, pimienta en grano y perejil. Se añade sal, una hoja de laurel y una cebolla muy picada.

- Se dora por ambos lados en aceite de oliva. Se le agrega un vaso de vino blanco y se deja cocer tapado a fuego lento, durante aproximadamente media hora.

- Se pasa la salsa y se sirve frío, adornado con perejil y limón.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1,5 Kg de atún, 200 gr de tocino entreverado, 1 cabeza de ajos, 1 cebolla, 1/4 l. de vino blanco, 1 hoja de laurel, pimienta en grano, perejil, sal, limón y aceite de oliva.

**Temporada:** Todo el año

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Alto.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

El calamar pequeño, llamado "calamarito", forma parte de la fritura malagueña, pero cuando es de mayor tamaño nuestra cocina lo utiliza para guisos realmente sabrosos como el de la receta que ofrecemos.

Su sello de identidad se acredita con todos sus ingredientes y muy especialmente con las almendras que tanto abundan en nuestros preparados.

El calamar, que en los restaurantes suele servirse cortado en aros y frito, bajo el nombre de "a la romana", admite otras ingeniosas preparaciones, como por ejemplo, una receta de Ángel Caffarena Raggio en la que se trocea en pedazos pequeños y se rehoga junto con sus patas picadas y tomate, pimientos verdes,

ajo, pimentón y perejil. Una auténtica delicia, si se prepara bien.

Existen otras recetas de "calamares rellenos" en las que, en lugar de pincharlos con un palillo, se pasan por harina antes de freírlos. Si el calamar es grande, el huevo duro se puede introducir entero.

### PREPARACIÓN

-Se limpian bien los calamares y se les retira la tinta y las patas, dejando sólo las bolsas.

-Se pican las patas muy menudo, se frien y se reservan. Lo mismo se hace con la cebolla.

-Se prepara una masa con la mitad de la cebolla frita, las almendras crudas, peladas y machacadas, jamón serrano picado, las patas fritas y un huevo duro partido. Se revuelve todo muy bien y se rellenan los calamares con esta mezcla, pinchándolos con un palillo de dientes de madera, para que el relleno quede sujeto.

-Se doran lentamente en aceite los calamares, añadiéndoles el resto de la cebolla frita, el vino blanco y el laurel.

-Se cuece a fuego lento hasta que los calamares estén tiernos.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1,5 Kg de calamares, 1 cebolla, 50 gr de almendras, 1 huevo duro, jamón serrano, vino blanco, aceite, laurel y sal.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 2 horas.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

La receta procede de Ronda y en ella se utiliza el cazón, pez del orden de los escuálidos, que -por medir, a veces, dos metros de largo- es muy apto para ser troceado. También, en trozos, se utiliza para adobarlo y servirlo frito. Sin embargo, no es de los más apreciados en nuestra gastronomía.

Salcedo Hierro, el sabio gastrónomo cordobés, del cazón en adobo dice que su elaboración es más difícil de lo que parece a primera vista, porque el cazón no tendrá buen sabor si no se prepara muy bien. Hay que respetar rigurosamente todos los preparativos del adobo - sin pasarse ni en los condimentos ni en el tiempo- y ser un maestro en el arte de la fritura.

Aunque la receta del "cazón en amarillo", según hemos dicho, procede de Ronda, no hay duda de que se trata de una cocción netamente marinera, apropiada para ser elaborada incluso a bordo de los barcos pesqueros que no llegan a tierra para la hora de comer.

En cierto sentido, este plato tiene parangón con el famoso "marmitako" del que cantaba el poeta:

*De un bonito la carne palpitante  
corta en pequeños trozos, que sofríe  
con buen tomate y pimiento picante,  
luego con agua hirviendo lo deslíes  
y así lo dejás (etc., etc.)".*

### PREPARACIÓN

-Se pone la cebolla y el ajo picado en una cazuela con aceite.

-Cuando estén dorados, se agrega el cazón limpio y troceado y se rehoga. Se le añade el perejil, una pizca de azafrán y el vino blanco y se deja cocer a fuego lento.

-Aparte, en un mortero, se prepara un majado de almendras peladas que se añade a la cazuela unos minutos antes de que finalice la cocción.

-Se sirve caliente.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de cazón, 1 cebolla, 1 ajo, 100 gr de almendras, vino blanco, perejil, azafrán, aceite, sal.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

En principio, parece recomendable que los mejillones antes de cocer estén abiertos o presenten alguna rotura, sean retirados como precaución. En los mejillones, no se debe incurrir en la equivocación de menospreciarlos por el hecho de que su precio sea inferior al de otros bivalvos. Esto se debe, sencillamente, a su abundancia y no a su calidad. En los Países Bajos y Bélgica el mejillón es gastronómicamente muy apreciado.

El novelista malagueño Salvador González Anaya, hoy injustamente olvidado, dice en su novela "La oración de la tarde" que en Almuñécar y otros pueblos de la costa, llaman pipirrana a cierta ensaladilla hecha con pepino y tomate. La Real Academia también la define así, añadiendo que es "preparada de manera

especial" aunque no aclara cuál es esa manera.

En los tiempos en que abundaban los chanquetes, esa delicia malagueña que tantos recuerdos trae, se preparaba con los chanquetes sobrantes, fritos del día anterior, un plato que consistía en mezclarlos con pipirrana y que estaba realmente exquisito.

### PREPARACIÓN

-Se lavan cuidadosamente los mejillones. En un cacharro se pone un poco de agua, sal, laurel y pimienta, se añaden los mejillones y se dejan cocer.

-Se separan de sus conchas los mejillones, ya abiertos, se vuelven a colocar sobre ellas y se disponen en una fuente.

-Se pican los tomates, los pimientos sin corazón ni semillas, la cebolla y el pepino. Se mezclan estos ingredientes, se les añade sal, vinagre y aceite y se vierte este aliño sobre los mejillones.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de mejillones, 1 tomate, 1 cebolla, 2 pimientos, 1 pepino, 1 hoja de laurel, pimienta, vinagre, aceite, sal y agua.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



### DESCRIPCIÓN

Pese a su nombre, esta receta no parece ser la que elaboraban los habitantes del antiguo Perchel.

El rape nunca ha sido pescado económico y lo mismo se puede decir de las gambas y del flambeado con vino de Málaga y coñac. Aparte de la genealogía, el plato es exquisito y anuncia su malagueñismo por todos lados.

El rape es pez de cabeza grande, por lo que ha recibido también los nombres de "pejesapo" y "rata de mar", aunque en Málaga no se le conozca habitualmente bajo estas denominaciones. Precisamente por su desproporcionada cabeza, tan bien aprovechada por algunos cocineros, en otros tiempos no se le apreciaba en su justo valor.

Este pescado siempre ha formado parte de la gastronomía malagueña, siendo la sopa de rape uno de sus platos más destacados.

El rape que se da en nuestras costas es más fino y delicado que el del Atlántico. Su sabor delicioso y su carne prieta y blanca hacen que muchos lo prefieran al lenguado y al rodaballo.

### PREPARACIÓN

-En una sartén con aceite de oliva se saltean, a fuego muy vivo, los tomates limpios, la cebolla y el ajo bien picados, además del laurel y los piñones.

-A todo ello se añaden los trozos de rape cortados en forma de medallones. Pasados algunos minutos, se les agregan las gambas peladas.

-Se flambea el preparado con vino de Málaga y coñac y se pasa a la fuente en que se servirá.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1,5 Kg de rape, 2 tomates, 1 cebolla, 1 ajo, 100 gr de gambas, 50 gr de piñones, vino de Málaga, coñac, laurel, aceite, sal.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Alto.

**Dificultad:** Media.



## DESCRIPCIÓN

Esta receta es pariente muy próxima de la moraga, fiesta playera que tiene lugar cerca del rebalaje en las maravillosas noches de verano (y si es con buena luz de luna, mejor). Ambos, la receta de la "moraga de sardinas" y la "moraga" tienen como protagonista la sardina.

En otros lugares de Andalucía se denomina moraga al tueste de los garbanzos y, concretamente en Almería, se aplica a la limpieza de las espigas de trigo sin madurar para comer los granos.

Según se deduce claramente de su nombre, se trata de un aprovechamiento muy sabio de las sardinas por parte de los árabes. Los cristianos, al adoptarlo, la bautizaron como moraga. En La Rioja se da este nombre a la matanza del cerdo y es evidente que tal denominación tiene otro sentido.

Tal como la concebimos en esta receta, la moraga es un plato sencillo, propio de pescadores, elaborado por gentes del pueblo, como en el Torremolinos o La Carihuela de otros tiempos.

Dionisio Pérez, "Post-Thebussem", que tanto sabía del buen comer español, pedía que la moraga llevase el zumo de medio limón, un vaso de vino blanco, un chorrillo de aceite crudo y un picadillo de ajo y perejil. Advertía que "generalmente es más grato hecho en la misma playa, cuando habéis visto sacar las redes que desaparecían bajo el platal tembloroso de las sardinas capturadas".

El antequerano Juan Alcaide de la Vega, aunque de tierra adentro, hace la moraga con una mezcla de pimiento, tomate, cebolla, ajos, azafrán en hebra y molido, una hoja de laurel, pimiento molido y una ración de limón y aceite. Antes de que hierva, se echa sobre las sardinas. Al cabo de un ratillo -dice-, ya está listo para servir.

## PREPARACIÓN

-En el fondo de una cacerola se coloca una capa compuesta por tomates cortados en rodajas, junto con los pimientos verdes cortados en trozos y limpios de simientes y rabos. Se adereza con abundante perejil, ajo y cebolla bien picada, un

poco de pimienta molida y azafrán.

-Sobre esta preparación, se disponen las sardinas, bien limpias, abiertas, sin espinas ni escamas.

-Otras capas con los mismos componentes cubrirán las sardinas y así sucesivamente hasta cuatro "pisos", siempre siguiendo el mismo orden.

-Se rocía con aceite de oliva y un chorretón de vinagre, moderado, (puede ser sustituido por vino blanco) y se cuece a fuego lento.

-Este plato genuinamente de pescadores también se conoce como "sardinas a la moruna", denunciando así su origen.

## CONSEJO

Los meses de verano son los mejores para consumir las sardinas.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de sardinas, 1/2 Kg de tomates, 200 gr de pimientos verdes, 2 ajos, 1 cebolla, 1/4 l. de aceite de oliva, vinagre o vino blanco, perejil, azafrán, pimienta molida, sal.

**Temporada:** Primavera-verano.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Media.



## DESCRIPCIÓN

Los buñuelos de bacalao no deben confundirse con los "soldaditos de Pavía", denominación que acepta la Real Academia para las tajadas de bacalao frito. En la Plaza de la Merced, hace años, había vendedores que los ofrecían al atardecer.

Los buñuelos hacen más digerible el bacalao, por encontrarse éste ya desmenuzado. Hay quien añade cerveza a la masa y asegura que da buen resultado.

El buñuelo que, en definitiva, es una masa frita en aceite, puede prepararse con distintos ingredientes: merluza, plátano, jamón, huevo, queso y los famosos "de viento", si bien los de bacalao son los más populares.

Otra variedad, aunque no sean propiamente buñuelos, son las "gambas con gabardina", pero en este caso las gambas que se utilizan van enteras y no forman parte de la masa.

## PREPARACIÓN

- Se desala el bacalao, cambiándolo varias veces de agua. Se le quita el pellejo y todas las espinas, se corta en trozos pequeños y se desmenuzan.

- Se cuecen las papas en agua con sal y se pasan por la "turmix". Se unen al bacalao, añadiendo yemas de huevo, perejil y ajos bien picados, sal, harina y pimentón y al final, las claras a punto de nieve.

- Con una cuchara se van vertiendo porciones de esta pasta a una sartén con abundante aceite bien caliente.

- Cuando estén dorados, se sacan y se escurren sobre papel absorbente.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 200 gr de bacalao, 100 gr de patatas, 2 huevos, ajos, perejil, harina, pimentón, aceite, sal y agua.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 2 horas.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

Este plato es uno de los que han dado renombre internacional a Málaga. Esta fama, a veces, ha oscurecido otras creaciones de nuestra cocina haciendo creer a los pocos advertidos que, en Málaga, tan sólo se sabía freír.

La fritura de pescado tiene entre sus componentes al boquerón, pescado que fue elevado a la máxima jerarquía gastronómica gracias al plato que preparó en 1989 el cocinero Paul Schiff para los Reyes don Juan Carlos y doña Sofía y que denominó "boquerones rellenos de espinacas y jamón serrano con ensalada de pimientos".

Otro de los ingredientes de esta fritura malagueña era el glorioso chanquete, hoy en entredicho en pro de su conservación.

El andaluz posee el arte de saber freír y, dentro de Andalucía, es en Sevilla, Málaga y Cádiz donde este sutil arte adquiere eminencia. Dentro de nuestra provincia es muy comprometido asignar preeminencias. Sin embargo, los restaurantes del Paseo Marítimo de La Carihuela son los que se llevan la palma.

El secreto de la fritura consiste en usar sólo aceite de oliva refinado, cambiándolo todos los días, tener cuidado de que el pescado esté seco antes de entrar en la sartén y cernirlo muy bien para que expulse toda la harina, de modo que no se formen pellas. El aceite debe estar muy caliente y, cuando se trata de pescado de cierto tamaño, hay que quitarle las tripas y las cabezas por la mañana temprano.

Y además, hay que tener ángel.

### PREPARACIÓN

- Se limpian los diferentes tipos de pescado y se enharina cada especie por separado. Se pasan por un tamiz con objeto de quitarles bien la harina sobrante.

- Se fríen en pequeñas cantidades, con el aceite a temperatura elevada de manera que el pescado no quede cocido. (Los boquerones se suelen freír en panojas de cinco unidades).

- Se sirven en una fuente amplia, en montoncitos separados.

### CONSEJO

Tradicionalmente los pescados utilizados son los boquerones (si son victorinos, mejor), salmonetes, calamaritos, chopitos, jurelitos, etc.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 2 Kg de pescado pequeño, harina, aceite, sal.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.

## • Postres.

- Bienmesabe
- Bizcocho de naranja
- Borrachuelos al vino de Málaga
- Flan de castañas
- Naranjas al vino de Málaga
- Pestiños
- Polvo de batatas
- Polvorones
- Roscos de vino
- Tortas de aceite
- Torrijas al vino de Málaga



## DESCRIPCIÓN

Este dulce es típico de Antequera. En uno de sus conventos lo confeccionan de forma maravillosa, y también se puede encontrar en establecimientos convencionales.

En el pueblo de Posadas (Córdoba) existe registrada una receta manuscrita, datada en 1875, que presenta una forma muy parecida de preparar este dulce.

También se consume en las Islas Canarias, así como en Cuba y Venezuela, probablemente llevado por emigrantes andaluces.

Dentro de su ortodoxia hay ciertas variantes en su elaboración. Hay quien le añade marrasquino y virutas de naranja, aunque dejando -como es natural- las almendras, que pueden mezclarse

con avellanas y mermelada.

Puede servirse en una fuente el dulce entero o en raciones individuales en pequeños recipientes.

En la actualidad, se da también este nombre a pequeños trozos de pescado en adobo, siendo muy común en los chiringuitos playeros.

## PREPARACIÓN

- En una fuente se coloca una capa de almíbar de cidra, otra capa de bizcochos de plantilla y una tercera capa del mismo almíbar de cidra.

- En un recipiente aparte se prepara un almíbar claro con el azúcar.

- Se hace una masa con las almendras tostadas y molidas, a la que se añade nueve huevos y las yemas de otros tres, muy bien batidos y se pasa todo por el fuego unos minutos.

- Se echa todo en una fuente, extendiéndolo muy bien y se cubre con una capa de canela molida. Se deja en reposo un día o dos.

- Se espolvorea con azúcar molido y se adorna la fuente según el gusto de cada cual.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1 Kg de azúcar, 1 Kg de almendras, 1 docena de huevos, almíbar de cidra, bizcochos de plantilla, canela molida y azúcar molido.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

La tradición de la naranja en la repostería tiene muy hondas raíces árabes.

En un recetario andaluz anónimo de los siglos XI-XIII, figura una pasta de naranja hecha con cortezas maceradas en agua a la que se añade miel. Se decía en el manuscrito que servía para disolver la flema, aumentar la orina y "*hacer bien a las narices frías*".

Suponemos que la maceración en ron en vez de en agua no hará desaparecer los buenos efectos de la naranja.

En la bellísima "Pastoral de Málaga" del poeta cordobés Pablo García Baena, se canta así a los frutos de nuestra tierra:

*¿Qué llevan los campesinos  
en ese rubio pañil?  
Cubiertos de lienzo crudo  
van limones de Alhaurín,  
naranjas cajel de Álora (...)*

Se ha dicho que la naranja es hija predilecta del sol, cuyos rayos se reflejan brillantes en su pulpa al ser cortada. Existen cientos de variedades de naranjas. Las más usadas de nuestra tierra son las dulces o de consumo y las agrias o amargas, corrientemente llamadas "chinas".

Fue introducida en los países del Mediterráneo en fechas relativamente recientes, probablemente alrededor del primer siglo de nuestra Era, cuando los romanos conocieron la naranja agria en Arabia. La dulce fue traída por Vasco de Gama allá por el siglo XVI.

### PREPARACIÓN

- Se trocea una naranja confitada, se macera en ron durante varias horas, se escurre y se reserva.

- Se ralla la corteza de una naranja y se coloca en un cuenco con el azúcar, añadiéndole las yemas de huevo. Se bate todo ello muy bien hasta que

adquiera un color blanquecino.

- Se le agrega harina y fécula a la mezcla anterior y se sigue batiendo hasta que esté perfectamente ligada.

- En un cuenco aparte, se baten las claras a punto de nieve y se incorporan a la masa.

- En un molde, previamente untado de aceite o mantequilla se echa la mitad de la masa, sobre la que se van colocando los trozos de naranja macerada.

- Cuando ya se hayan colocado todos los trozos de naranja se vuelca el resto de la masa y se hornea durante media hora.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 250 gr de harina, 250 gr de fécula, 200 gr de azúcar, 7 huevos, 1 naranja natural, 1 naranja confitada, ron, aceite o mantequilla.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

El borrachuelo se encuentra muy extendido por toda España. Martínez Llopis en su "Recetario histórico español" menciona unos borrachuelos de Cabeza de Buey (Badajoz) en los que el vino de Málaga desaparece y es sustituido por vino blanco y aguardiente. La dulzura de nuestro vino hace más goloso el borrachuelo.

La confección de estos dulces supone la conjunción de tradiciones árabes y locales e incluso podría decirse que romanas, ya que la miel era utilizada antes de que a la confitería se incorporase el azúcar.

Un filósofo, que fue gobernador de Hispania en el siglo IV, decía: *"La mejor miel es la que tiene mayor peso; la parte que está en el fondo de un*

*vaso de miel, como es la más pesada, es también más preciada que la que sobrenada"*.

Así, para mejorar una miel debe despojarse de la espuma y es frecuente hervirla antes de espumarla, pues, según dice Dioscórides: *"(...) la miel cruda irrita el intestino y produce la tos"*.

### PREPARACIÓN

- En una sartén, se calienta aceite al que se echa una corteza de naranja. Se retira del fuego y se deja enfriar.

- Cuando esté templado, se vierte en un lebrillo y se le agrega el ajonjolí, la matalahúva, el azúcar, el zumo de un par de naranjas y abundante vino

de Málaga. Se va añadiendo harina poco a poco hasta conseguir una mezcla perfecta.

- Se estira la masa en una superficie de madera o mármol y se aplana con un rodillo. A continuación, se corta en trozos con los que se hacen círculos. Se doblan, uniéndolos por los bordes y se fríen en aceite.

- En una cazuela se calienta la miel a fuego lento y se bañan en ella los borrachuelos.

- Se escurren, se pasan por azúcar en polvo y se dejan enfriar.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de harina, 1 dl de aceite, 50 gr de azúcar, 2 naranjas, matalahúva, ajonjolí, vino de Málaga, azúcar en polvo, miel.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



### DESCRIPCIÓN

Se dice que la castaña es uno de los alimentos más antiguos que conoce el hombre. Isaías y, más tarde, Homero, hacen mención de ella y los legionarios romanos solían preparar un amasijo hecho de harina de castañas al que llamaban "bullote".

El castaño está extendido por gran parte del planeta. Como fruto seco, se utiliza en China, Corea, Japón, Estados Unidos y en toda Europa. Las tradicionales castañeras no se han extinguido en las calles europeas y cada año, cuando llega el invierno, vuelven a aparecer.

Existen recetas de puré de castañas, menestra de castañas y otras mil fórmulas que ponen de manifiesto la versatilidad gastronómica de este fruto.

Los franceses inventaron el "marrón glacé", que es un confitado conocido en el mundo entero. Su origen es remoto, ya que los griegos preparaban higos en ánforas con miel haciendo que el fruto quedara impregnado de ella por ósmosis.

Gracias al "marrón glacé" la castaña alcanza su máxima cúspide en la dulcería, lo que no quiere decir que el flan de castañas que hemos obtenido de un recetario malagueño no merezca un respeto.

Debe tenerse en cuenta el alto valor nutritivo de las castañas que, en épocas de penuria, fueron utilizadas como sustituto del pan cuando el trigo escaseaba en el país.

### PREPARACIÓN

- Se ponen a cocer las castañas ya peladas en un cacharro con la leche, la mantequilla, el azúcar, y la vainilla.

- Una vez cocidas y blandas las castañas, se colocan en un recipiente hondo, al que se incorporan los huevos y se bate todo hasta conseguir una pasta fina.

- Se vierte en un molde apto para flanes, previamente caramelizado con azúcar, y se hornea durante media hora.

- A la hora de servirlo, se puede decorar con nata y, si se desea, con algunas guindas.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de castañas, 3/4 l. de leche, 4 huevos, 100 gr de azúcar, mantequilla, vainilla, nata y guindas (decoración).

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Baja.



### DESCRIPCIÓN

Málaga es pródiga en los dos elementos que forman este plato. Las naranjas son buenas en casi toda la provincia, aunque es quizás en Coín y en la vega del Guadalhorce -tierras de Álora, Pizarra y Cártama- donde se producen las de mejor calidad. Se ha dicho que la naranja es hija predilecta del sol, cuyos rayos se reflejan brillantes en su pulpa al ser cortada. Entre las muchas vitaminas que posee el fruto, la más importante es la C, calculando que con 200 gramos de naranja al día quedan satisfechas las necesidades de dicha vitamina para un adulto.

España ocupa uno de los primeros lugares entre los países que en el mundo producen naranjas. Puede decirse que en Málaga aparece este fruto en el primer siglo de nuestra era. Se trata de la "naranja amarga", ya que la "dulce" llegó más

tarde. Se cree que su localización inicial fue en China, cuyo nombre sirvió para bautizar a una de las especias.

Quien más bellas palabras ha escrito al vino de Málaga es nuestro poeta Salvador Rueda:

*Envidia de las rosas orientales,  
en el alma, suavísima, penetra;  
él enciende el valor y el heroísmo,  
y engendra sin cesar mundos de ideas;  
alienta en él la vida en cada gota,  
y en él la inspiración bebe el poeta (...)*

### PREPARACIÓN

-Se pelan las naranjas cuidadosamente y se cortan en rodajas medianas.

-Se corta en tiras la piel de una de ellas y se pone al fuego en un cazo, junto con el zumo de naranja, la mermelada y un palo de canela.

-A continuación, se añaden las rodajas de naranjas y se bañan con el vino de Málaga.

-Cuando esté lista la preparación, se pasa a una fuente y se espolvorea con almendras muy picadas.

### CONSEJO

Se puede adornar con nata montada. Esta receta se puede preparar también con pomelos, teniendo en cuenta que, además de la mermelada, habrá que añadir alguna cantidad de azúcar.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 4 naranjas, 100 gr de mermelada de melocotón, 1 palo de canela, 1/4 l. de vino de Málaga, 50 gr de almendras y nata.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



## DESCRIPCIÓN

Características de amplias zonas de Andalucía y de La Mancha son las llamadas 'flores' o 'frutas de sartén', entre las que, entre nosotros, destacan los pestiños.

Los pestiños son dulces típicos de épocas navideñas y, aunque pueden encontrarse en las confiterías, la tradición generalmente los ha encerrado en conventos y monasterios. Una vez reconquistada Andalucía, la elaboración genuinamente morisca de buñuelos, flores, pestiños y otros dulces, se refugió misteriosamente en las casas de religión. En el convento de las Carmelitas Descalzas de Antequera, previo encargo, preparan unos deliciosos pestiños. Hierven el aceite con matalahúva, añadiendo sal, vino, harina, zumo de naranja y ajonjolí. Aclaran estas monjas que sus pestiños difieren de los que se hacen en

otros conventos, porque no llevan relleno de cabello de ángel o crema de batata.

Juan Valera en su novela "Juanita la Larga" se refería a su personaje diciendo que era *"una especialista maravillosa para las frutas de sartén, de modo que en los días que preceden a la Semana Santa no daba paz a la mano ni a la mente, acudiendo a las casas de los hermanos mayores de las cofradías, para hacer los esponjosos hoyudos, los gorros y los exquisitos pestiños que se deshacen en la boca"*.

En Málaga, en tiempo de Cuaresma, si hay suerte, pueden encontrarse en el convento de Santa Ana del Císter o en el monasterio de la Madre de Dios de las Madres Agustinas Ermitañas, de Antequera.

## PREPARACIÓN

- Se pone a calentar aceite en una sartén y se fríe en él una cáscara de limón, que se retira cuando esté dorada. Se echan unos anises y se deja enfriar el aceite.

- En un recipiente se mezcla este aceite con el vino y la harina y se amasa sobre una superficie lisa, previamente espolvoreada con harina.

- Se deja reposar media hora aproximadamente y se estira la masa con un rodillo hasta que quede muy fina. Se corta en tiras rectangulares de 3 centímetros de ancho por 5 de largo que se doblan, uniendo los extremos. Se fríen en aceite abundante y bien caliente y se escurren.

- En un cazo se pone a hervir la miel con unas cucharadas de agua y se retira cuando haya dado un hervor. En este almíbar se bañan los pestiños y se escurren sobre una rejilla.

## CONSEJO

También se pueden preparar sin miel, cubriéndolos, una vez fritos, con azúcar y canela en polvo.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 300 gr de harina, 1/4 l. de aceite, 50 gr de azúcar, 50 gr de anises, 1/4 l. de vino blanco, 300 gr de miel, 1 limón, agua y canela.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



### DESCRIPCIÓN

La batata callejera era algo consustancial con la vida malagueña. Cuando llegaba el invierno, a pesar de que sus fríos son tan livianos en nuestra tierra, en las calles y plazas aparecían vendedores de batatas bien calientes que asaban en sus modestos hornillos. El paseante se entretenía comiéndolas y calentando tanto su estómago como sus manos.

Francisco Bejarano, más conocido como "Paco Percheles", en un artículo añoraba esta costumbre malagueña. Decía que antes -escribe en 1944- había mayor delicadeza para tratar las batatas. En una canasta grande, se disponían sobre un blando lecho de sacos de arpillero y se colocaban ordenadamente "por categorías", es decir, según su vitola y tamaño. "Acabaditas de asar, se las arropaba para que conservaran el

*calor, evitando el resecamiento que el aire había de producirles".*

La receta que ofrecemos es alimenticia y no muy costosa, aunque requiere un cierto tiempo de preparación.

En una receta de la Abadía Cisterciense de Santa Ana, cuya actividad dulcera data de 1604, se dice que les fue facilitada por un padre Trinitario, quien advertía a las religiosas que se trataba de un producto muy laborioso.

### PREPARACIÓN

- En una cacerola con agua abundante se cuecen las batatas.
- Cuando estén tiernas, se les quita la piel y se pasan por el pasapuré.
- En otro cacharro se pone un poco de agua y azúcar para preparar el almíbar. Cuando esté hecho, se le agregan virutas de limón y el puré de batatas.
- Se mueve esta mezcla, en caliente, hasta conseguir que espese.
- Se pasa a recipientes de cristal y puede servirse caliente o frío.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de batatas, 250 gr de azúcar, 1 limón y agua.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



### DESCRIPCIÓN

Independientemente de que los polvorones se coman en cualquier época del año, su verdadero tiempo es el de Navidad. En estas festividades, el polvorón debe aparecer inexcusablemente junto a los turrónes de Jijona y los mazapanes de Toledo. La fama especial se la llevan los polvorones conventuales, destacando sobre todo la producción de Antequera.

El cordobés Fernández de Mesa estima que los polvorones pueden llevar avellanas o chocolate, en vez de almendras molidas. Y, defensor del aceite, añade en su receta: "Con aceite de oliva no tendrá problemas de colesterol, no tendrá problemas de coronarias; es comer con una medicina, especialmente si se toma crudo. Cuando yo era niño, los aceites estaban mucho menos cuidados que ahora. Recuerdo que la

*solución era quemarlos un poco en la sartén con mondaduras de naranja o de limón y una rebanada de pan. Pierden parte de sus defectos, pero también de sus beneficios. Hoy día, en el mercado, hay suficientes clases de aceites de alta calidad, prácticamente sin acidez, rayando algunos en la perfección, para tener que hacer este tipo de inventos".*

Los polvorones, como otros muchos productos de la dulcería andaluza, se pueden elaborar con manteca. Recordemos que existen unos dulces que se llaman "mantecados".

### PREPARACIÓN

-Se unta muy ligeramente de aceite una sartén de hierro y se pone a fuego lento. Se va echando harina poco a poco, removiendo con

una cuchara de madera, para evitar que se pegue. Debe quedar tostada, de color caramelo.

-Se deja enfriar y se le añade aceite o manteca de cerdo, azúcar, almendras molidas, un poco de canela y unas copas de licor. Se amasa todo ello hasta conseguir una mezcla perfecta.

-Se extiende la masa sin demasiado grosor sobre una superficie de madera y se va cortando, con un molde apropiado o bien con un vaso.

-Formados los polvorones, se envuelve cada unidad en papel de seda.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 250 gr de harina, 125 gr de manteca de cerdo, 100 gr de azúcar, 75 gr de almendras molidas, canela, licor, aceite.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.



## DESCRIPCIÓN

Esta receta de roscos de vino procede de doña Remedios Molina, del pueblo de Arenas, en la Axarquía.

Es sencilla y, con ligeras variantes, puede encontrarse en otros lugares, no sólo de Málaga sino de Andalucía y en casi toda España. La escritora Carmen de Burgos (más conocida como Colombine) recoge una de Priego, en Córdoba, muy parecida a la del pueblo de Arenas en la que se recomienda que *"para formar los roscos se tomará la masa en porciones, para sobarla muy bien, pues en lo bien trabajada consiste el salir de más mérito; el horno ha de estar como después de sacar el pan blanco"*.

En La Mancha también se hacen roscos de vino, aunque poniéndoles avellanas tostadas molidas, limón rallado y un poco de canela en rama.

Las monjas del Císter de Málaga suelen preparar unos estupendos roscos de vino. En otra receta conventual, los roscos se hacen, además de con los elementos mencionados, con anisetes molidos y anís dulce, recomendándose que, una vez hecha la masa y trabajada sobre el mármol, antes de darle forma de roscos se deje reposar durante horas.

## PREPARACIÓN

- Para preparar la masa, se mezclan los huevos, raspaduras de limón, azúcar, leche, vino de Málaga, harina, levadura y aceite frito pero frío, y se trabaja bien el conjunto hasta la masa resulte homogénea.

- Se deja reposar unos minutos y a continuación, enrollando con las manos, se hacen los roscos del tamaño deseado.

- Se fríen en una sartén con aceite, procurando que no se quemen y se ponen a secar. Seguidamente, se pasan ligeramente por aguardiente y azúcar en polvo.

## RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 300 gr de harina, 2 huevos, 1 limón, 100 gr de azúcar, leche, vino de Málaga, levadura, aguardiente, azúcar en polvo y aceite.

**Temporada:** Otoño-invierno.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Media.



### DESCRIPCIÓN

En una receta popular de hace unos cincuenta años, una señora de Vélez-Málaga consigna lo siguiente: "Yo que las he hecho en Vélez, como casi todo el pueblo, las mandaba a la panadería, que entonces tenía hornos de leña y allí sabían darle el punto preciso. El aceite se fríe antes de echarlo a las tortas, de modo que cuando esté caliente se le adiciona una cáscara de limón o naranja y, una vez frito, se le echa un poco de matalahúva que estará en un cacharro aparte y una vez frito, se juntan".

"Estas tortas, -añade la veleña- que son riquísimas y tienen la especialidad de no ponerse duras en mucho tiempo, se hacían en todo el pueblo de Vélez-Málaga y había mujeres especializadas en hacerlas o en ayudar a hacerlas en las casas particulares. Era corriente

*enviarlas a los que vivían fuera de Vélez, pues era cierto lo que les agradaba. Ahora me parece que pocas personas las harán en sus casas. Las hacen en las confiterías de Vélez y Torre del Mar".*

Quizás un poco arriesgadamente, se opina que el pueblo de Totalán debe su nombre a que, en uno de sus cortijos, se confeccionaban unas tortas aprovechando la harina que producían sus molinos, así como lo que ofrecían los almendros, olivos y algarrobos de los alrededores.

### PREPARACIÓN

-Se deslíe la levadura en la harina con agua templada y un poco de sal. Se amasa a la vez que se le va añadiendo el aceite.

-A continuación, se le agrega azúcar poco a poco, canela y almendras tostadas y partidas (no machacadas) y se trabaja bien la masa.

-Se extiende sobre un papel apropiado, espolvoreado con harina, y se corta en forma de tortas.

-Se les echa por encima huevo batido y azúcar, se les colocan verticalmente unas almendras peladas pero sin tostar y se meten en el horno.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/2 Kg de almendras, 20 gr de levadura, 1/2 Kg de harina, 1/2 l. de aceite, 200 gr de almendras, 2 huevos, azúcar, canela, agua y sal.

**Temporada:** Todo el año.

**Tiempo:** 1 hora.

**Coste:** Medio.

**Dificultad:** Baja.



### DESCRIPCIÓN

En una receta del siglo XIX, se consigna que la fritura debe hacerse en manteca en vez de aceite, aunque no parece lo más recomendable.

Las torrijas, cuyo nombre procede de 'torrar' (tostar), es un preparado bien sencillo que requiere cierta habilidad y que se encuentra muy extendido por toda España.

Los días más típicos para comerlas son los de Semana Santa. Unas veces se comen como postre y otras a la hora de merendar, acompañadas de chocolate o café.

Antiguamente se hacían con panecillos entrelargos a los que les cortaban las puntas.

El poeta y gastrónomo sevillano Garmendia les tiene dedicada una oda que comienza así:

*Vengo a contarte, torrija,  
dulce postre cuaresmal,  
esponjoso cuadrilátero  
de tamaño natural.  
Eres pan frito en aceite,  
con canelita en rama,  
eres pan con miel y vino,  
eres más buena que el pan,  
el pan y el vino que Cristo  
consagra en cena pascual.*

### PREPARACIÓN

-Se cortan rebanadas de pan no demasiado gruesas y se empapan en vino de Málaga.

-Se fríen en aceite abundante, se sacan y se pasan por huevo batido. A continuación, se vuelven a freír hasta que se dore el huevo y tenga costra.

-Se deslíe a fuego lento un vaso de miel blanca en un poco de agua y se pasan las torrijas por este almíbar.

-Se colocan en una fuente y pueden decorarse con anises o canela.

### RECETA PARA CUATRO PERSONAS

**Ingredientes:** 1/4 kg de pan, 2 huevos, 1/2 l. de vino de Málaga, 1 l. de aceite, miel, agua, anís y canela.

**Temporada:** Primavera.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Coste:** Bajo.

**Dificultad:** Baja.