

Guía Visual Culinaria de Málaga







Guía Visual Culinaria de Málaga





Esta guía pretende añadir un grano de arena más en la promoción de los valores gastronómicos de una provincia tan turística como lo es Málaga, donde lo culinario va ganando cada vez más enteros

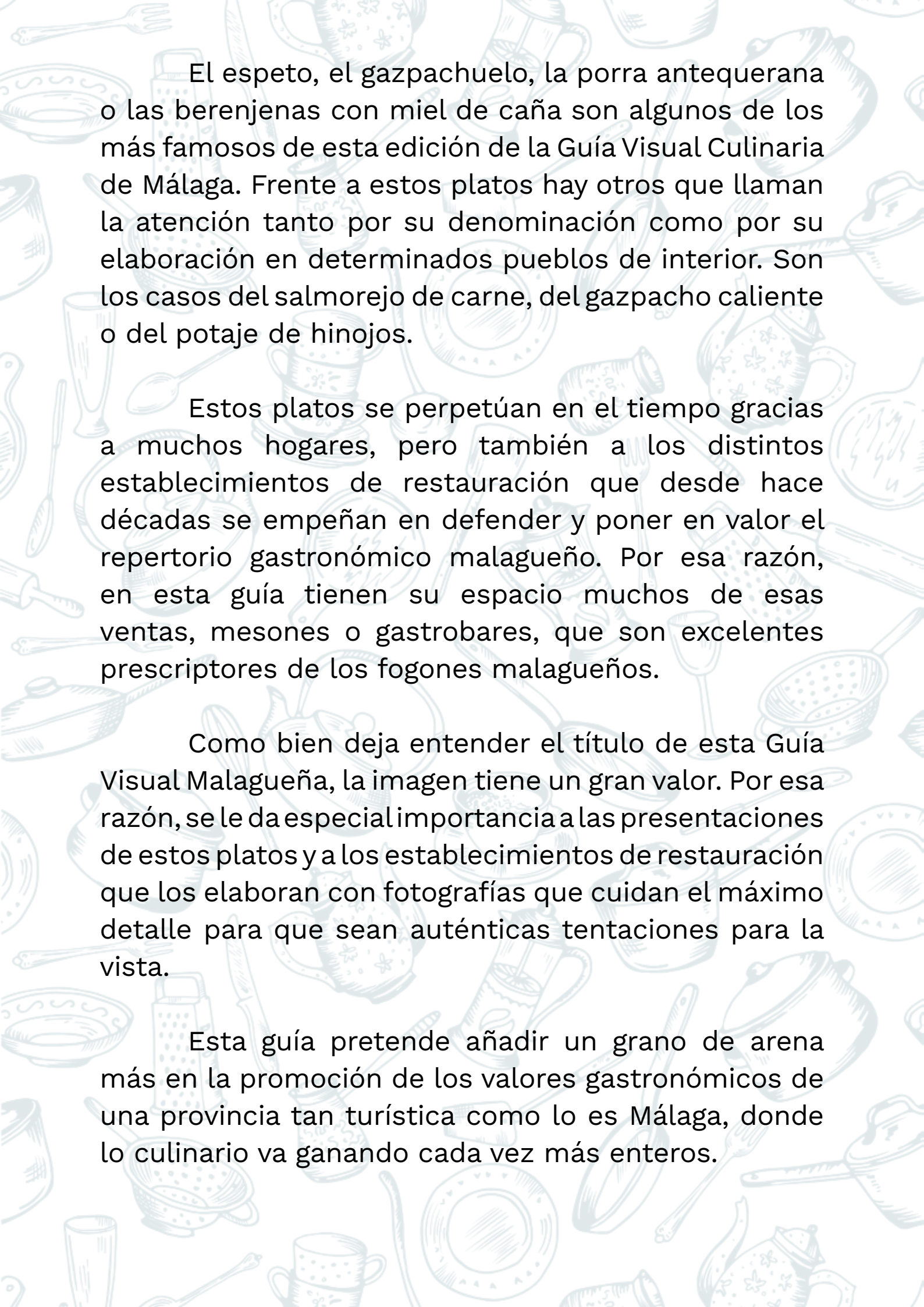
Introducción

Es la provincia con menos extensión de toda Andalucía, pero Málaga es, sin duda alguna, una de las que ofrece mayor diversidad gastronómica. Su franja costera, sus montañas, sus dehesas y sus vegas hacen posible que sea una tierra rica en productos agropecuarios, desde el aceite de oliva virgen extra hasta la cabra malagueña o la pasa moscatel.

Esa variedad gastronómica se refleja desde hace siglos en su cocina, que cuenta con un abanico de recetas tradicionales. Algunas se han quedado ancladas en el tiempo y se pueden degustar casi como antaño. Otras han ido evolucionando e incluso añadiendo productos de cultivos más recientes.

Toda esa diversidad se intenta reflejar con esta **Guía Visual Culinaria de Málaga**. A modo de ejemplos, se puede hacer un recorrido por las cinco grandes comarcas de la provincia: **Antequera, Guadalhorce, Serranía de Ronda, Axarquía y Málaga-Costa del Sol**.

Del mar a la sierra y de ésta a las vegas y las dehesas. Es el recorrido que se plantea a través de platos que, en algunos casos, son sobradamente conocidos por los malagueños e incluso por quienes nos visitan. En otros, hay recetas muy arraigadas en determinados pueblos o comarcas, que incluso, en algunos casos, son poco conocidas en otros puntos de la provincia.



El espeto, el gazpachuelo, la porra antequerana o las berenjenas con miel de caña son algunos de los más famosos de esta edición de la Guía Visual Culinaria de Málaga. Frente a estos platos hay otros que llaman la atención tanto por su denominación como por su elaboración en determinados pueblos de interior. Son los casos del salmorejo de carne, del gazpacho caliente o del potaje de hinojos.

Estos platos se perpetúan en el tiempo gracias a muchos hogares, pero también a los distintos establecimientos de restauración que desde hace décadas se empeñan en defender y poner en valor el repertorio gastronómico malagueño. Por esa razón, en esta guía tienen su espacio muchos de esas ventas, mesones o gastrobares, que son excelentes prescriptores de los fogones malagueños.

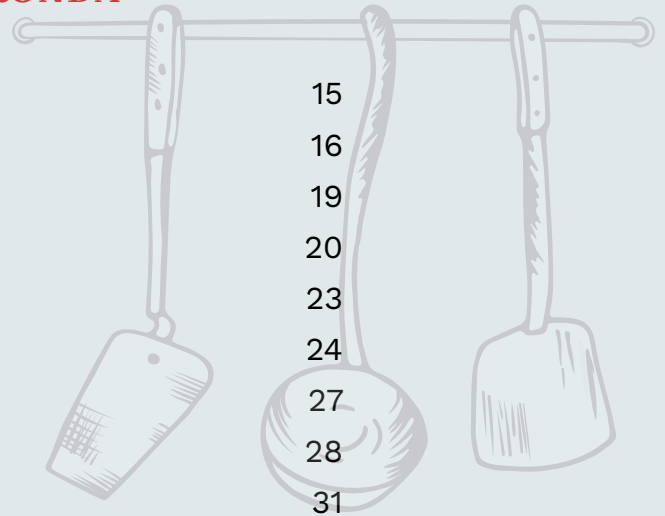
Como bien deja entender el título de esta Guía Visual Malagueña, la imagen tiene un gran valor. Por esa razón, se le da especial importancia a las presentaciones de estos platos y a los establecimientos de restauración que los elaboran con fotografías que cuidan el máximo detalle para que sean auténticas tentaciones para la vista.

Esta guía pretende añadir un grano de arena más en la promoción de los valores gastronómicos de una provincia tan turística como lo es Málaga, donde lo culinario va ganando cada vez más enteros.

Índice

SERRANÍA DE RONDA

Rabo de toro a la rondeña	15
- Restaurante Pedro Romero	16
Migas serranas con castañas	19
- Hotel Bandolero	20
Salmorejo de carne	23
- Restaurante Kábilas	24
Conejo al ajillo	27
- Eco hotel Cueva del Gato	28
Gazpacho caliente	31
- Restaurante Audalázar	32

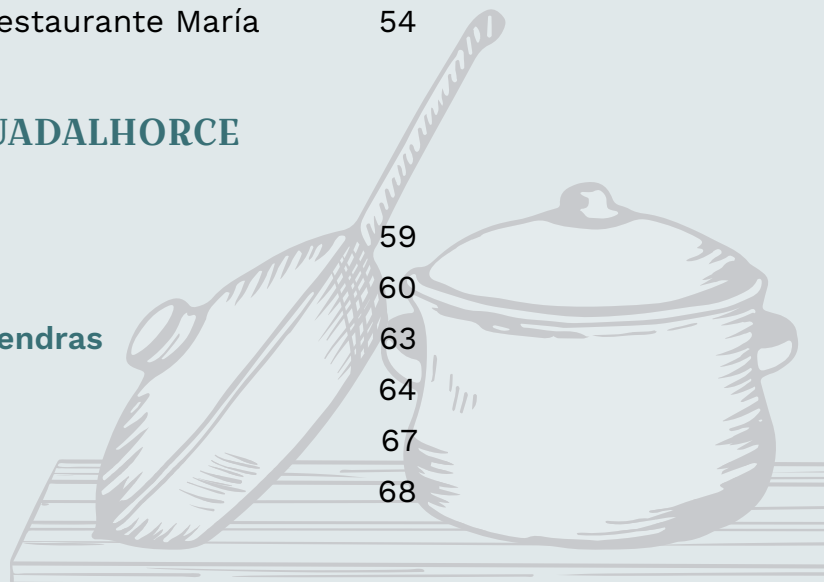


AXARQUÍA

Chivo lechal malagueño al horno	37
- Bodegón de Juan María	38
Potaje de hinojos	41
- Restaurante La Sociedad	42
Ajoblanco	45
- Gastrotaberna Payba	46
Solomillo con salsa moscatel	49
- Posada del Bandolero	50
Berenjenas con miel de caña	53
- La Posada de El Borge o restaurante María	54

VALLE DEL GUADALHORCE

Mojete alhaurino	59
- Restaurante La Higuera	60
Albóndigas en salsa de almendras	63
- Restaurante Platero	64
Sopa perota	67
- Restaurante La Garganta	68





Tartar de salchichón de Málaga

- Venta Los Atanores

Pipeo de Casarabonela

- Bar Nuevo

71

72

75

76

COMARCA DE ANTEQUERA

Porra

81

- Restaurante Arxiduna

82

Pío antequerano

85

- Parador de Antequera

86

Chivo a la pastoril

89

- Restaurante Arte de Cocina

90

Pelona de lomo

93

- Venta San Isidro

94

Bienmesabe

97

- Restaurante Bienmesabe Santa María

98

MÁLAGA-COSTA DEL SOL

Gazpachuelo

103

- Almijara Casual Bar

104

Arroz caldoso

107

- Venta El Túnel

108

Boquerones fritos

111

- Chiringuito Vicens Playa

112

Espeto de sardinas

115

- Chiringuito Pepe y Carmen

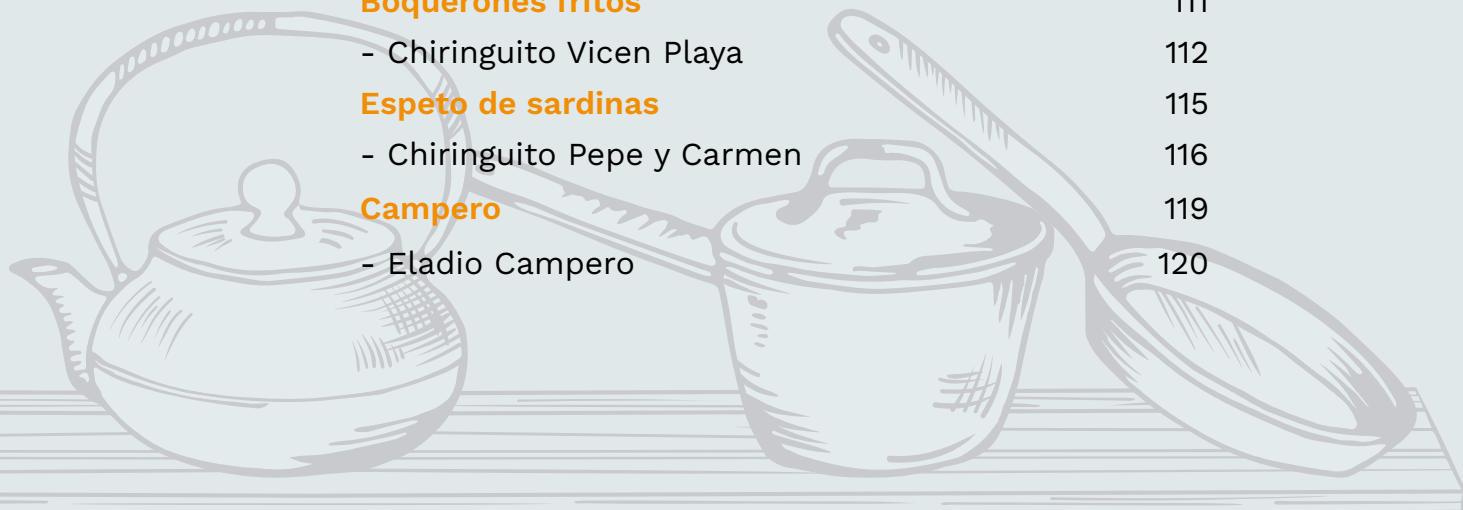
116

Campero

119

- Eladio Campero

120







Guía Visual Culinaria de Málaga



Serranía de Ronda





Rabo de toro a la rondeña

No cabe duda de que es uno de los **emblemas** de la ciudad monumental de Ronda, que es conocida desde hace siglos por su vinculación con la tauromaquia. A partir del rabo de toro, la **receta más difundida** implica una cocción lenta y el uso de verduras, especias y vino tinto, a ser posible de una bodega rondeña, para su jugosa salsa.

Ingredientes

- 2 kilos de rabo de toro
- 3 puerros
- 3 tomates
- 4 zanahorias
- Agua
- Un litro de vino tinto de Ronda
- Dos hojas de laurel
- Dos clavos
- Sal
- Pimienta
- Dos cucharadas grandes de harina
- Un chorro de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. En una olla grande se prepara el día antes un sofrito con el pimiento, la zanahoria, el tomate y el puerro, al que se añadirán las especias y se le añade el vino tinto y la propia carne de rabo de toro (con el hueso).
2. El día en el que se vaya a comer, en una sartén se añade el aceite y las especias para marcarlas ligeramente. Después se echan en la olla donde está el sofrito y se cubre con agua.
3. Con todos los ingredientes ya en la olla, se pone a fuego lento unas dos horas aproximadamente. Esta cantidad de tiempo se puede acortar una media o tres cuartos de hora si se usa una olla exprés.
4. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, se puede servir la carne, que se puede acompañar de patatas fritas o de puré. Se pueden triturar todos los ingredientes menos la carne para conseguir una textura más suave para la salsa. Igualmente, se puede espesar con un par de cucharadas de harina.

Restaurante Pedro Romero

Situado justo en frente de la plaza de toros de la **Real Maestranza de Ronda**, este establecimiento se fundó en el año **1974**. Lleva el nombre del famoso torero local **Pedro Romero**, que también sirve para denominar a la feria de septiembre de esta ciudad monumental.

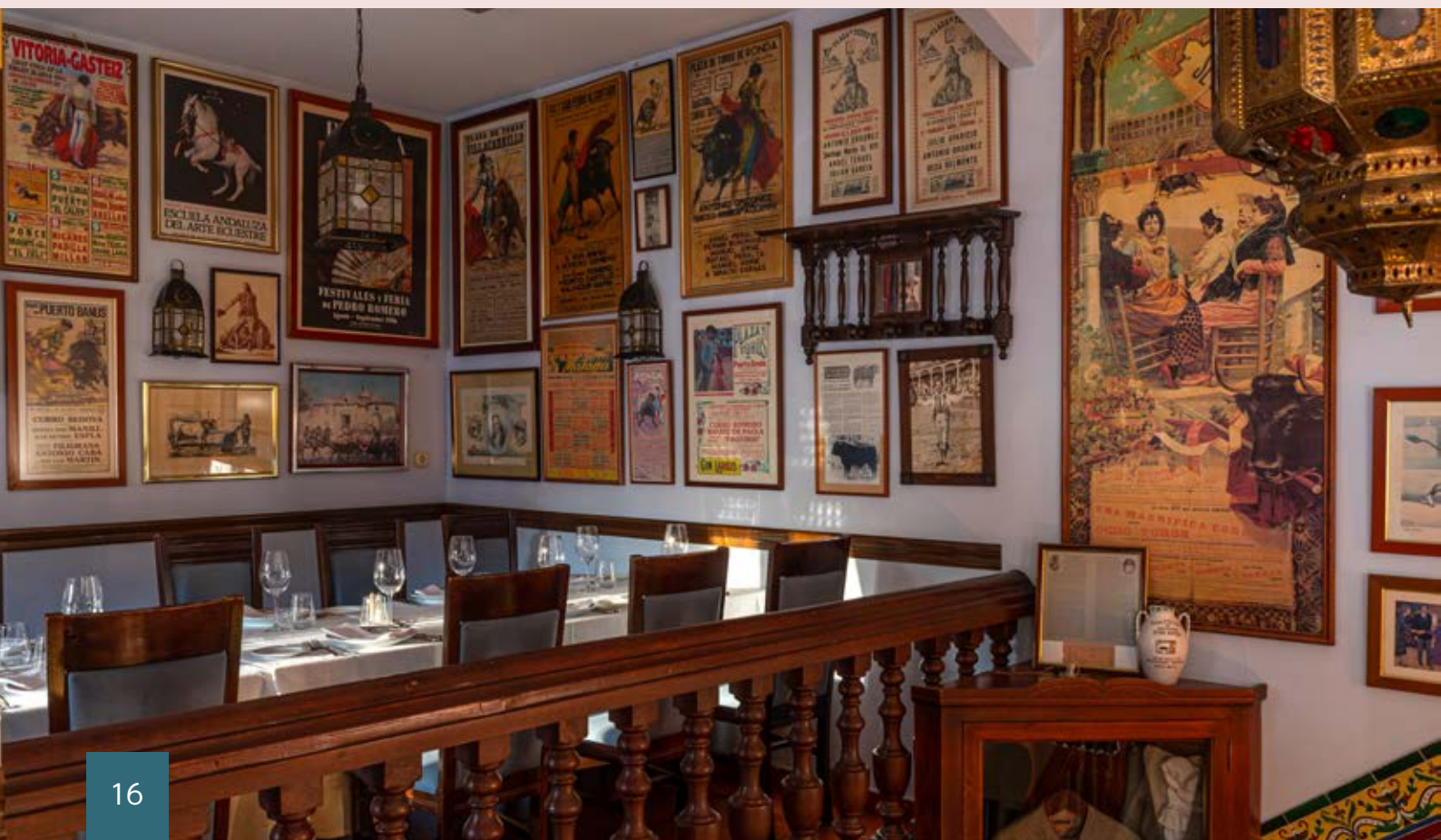
Los **aficionados a la tauromaquia** tienen allí un auténtico **restaurante-museo**. Aunque muchos acuden hasta el establecimiento por la fama de su rabo de toro a la rondeña, otros lo hacen por su **rico legado histórico**. De hecho, en sus paredes se han recopilado numerosos documentos, fotografías y carteles relacionados con la historia taurina de la ciudad del Tajo y, más concretamente, con las sagas de los Ordóñez y los Romero.

Gracias a ello, presumen de tener **un millar de elementos** relacionados con la tauromaquia. Además de su mencionado rabo de toro, en la carta se podrán encontrar otros platos con sello andaluz, como las **carrilladas con setas** o las **perdices estofadas**.

Calle Virgen de la Paz, 18. 29400 Ronda

Teléfono: 952 87 11 10

Web: www.1pedroromero.com







Migas serranas con castañas

La receta de las migas es **muy popular**, con numerosas variantes a lo largo del territorio nacional. Incluso en la provincia de Málaga, se pueden encontrar **distintas opciones** para degustar este plato de origen humilde. Las más frecuentes son las que se hacen con pan asentado, como es el caso de las **migas serranas**, donde se pueden encontrar acompañantes como el chorizo, pero también otros donde se añaden castañas del Genal.

Ingredientes

- Un kilo de pan cateto asentado (de uno a tres días)
- Medio vaso de aceite de oliva virgen extra
- Un poco de agua
- Una cabeza de ajos grande
- Sal
- Cuatro chorizos

Elaboración

1. Es conveniente desmigar el pan la noche anterior. Este trabajo sólo se puede hacer a mano, lo que suele requerir tiempo y paciencia. Después se humedece con agua en un recipiente que se tapa con un paño.
2. Al día siguiente, se calienta el aceite de oliva virgen extra, se sofríen los ajos y se añaden los chorizos en trozos. Cuando estén en su punto, se sacan y se reservan.
3. En la misma sartén donde se han frito los ajos y los chorizos, se echa el pan reservado el día anterior y se remueve hasta conseguir que las migas estén sueltas y secas.
4. Por último, se añaden los chorizos y ajos fritos y se mueven para que se mezclen con las migas. Finalmente se sirve caliente. Se puede acompañar de un huevo frito o incluso con otros ingredientes derivados del cerdo, como la panceta o la morcilla rondeña.

Hotel Bandolero

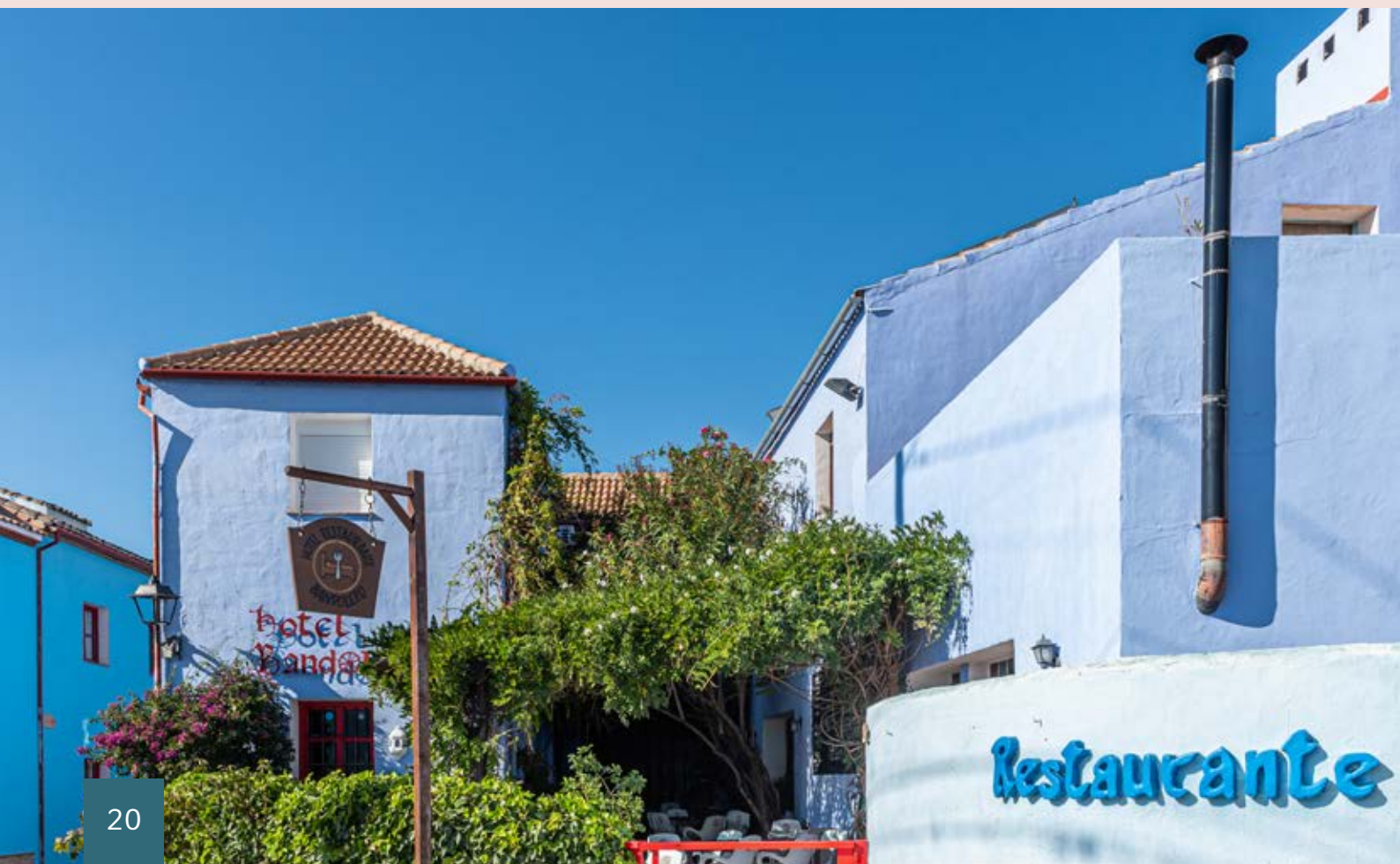
Desde **2004**, este hotel de Júzcar se ha convertido en uno de los grandes **templos culinarios** de la Serranía de Ronda. En ese año arrancó el proyecto de **Iván Sastre y David Nuyen**, en el que se le dio especial importancia a la restauración. El primero de ellos es conocido hoy como el '**chef de la castaña**', ya que ha apostado decididamente por introducir este fruto seco, que es el principal cultivo del **Valle del Genal**, en sus platos. No lo hace solo en los postres sino también en primeros y segundos platos, como es el caso de sus migas, en las que se usan castañas previamente confitadas, setas -preferentemente boletus- y pan de harina de castañas.

Además de las **migas con castañas**, este cocinero, que es de origen abulense y ha trabajado en prestigiosos restaurantes de Londres, cuenta con un amplio repertorio de platos donde este fruto seco se usa como ingrediente, desde un **risotto de boletus con chips de castañas** a un **micuit de pato con 'marron glacé'**.

Avenida Havaral, 41-43. 29462 Júzcar

Teléfono: 952 18 36 60

Web: www.hotelbandolero.es







Salmorejo de carne

Con este curioso nombre se denomina a un **sencillo plato cárnico** que es tradicional en el Bajo Genal. Hoy se hace en muchos hogares de Gaucín, Genalguacil o Benarrabá.

Este **plato frío**, que no tiene nada que ver con el salmorejo cordobés, está hecho a base de lomo de cerdo, ajo, cebolla, perejil, aceite de oliva virgen extra y vino blanco, como principales ingredientes.

Ingredientes

- Un kilo de cabeza de lomo de cerdo
- 200 gramos de manteca de cerdo
- 2 cabezas de ajos
- 1 cebolla fresca
- 1 copa de vino blanco
- Perejil
- Limón
- Sal

Elaboración

1. En primer lugar, se trocea la carne en trozos pequeños y se echan en un perol con la manteca de cerdo, ya derretida, y la sal al gusto. Se deja cocinar con su propio jugo a fuego medio. Cuando haya consumido el agua se le añade el vino, y agua si la carne aún no estuviese tierna.
2. Una vez haya gastado todo el líquido y esté tierna, se le añade la cebolla cruda cortada en juliana para que se poche con el último calor y se quita del fuego.
3. Los ajos se separan y se ponen a asar en una sartén con la piel. Una vez asados se pelan y se añaden a la carne.
4. Por último se añade el perejil picado y el zumo del limón. Se mezcla todo y se sirve. Se puede comer tanto caliente como en frío.

Restaurante Kábilas

Este restaurante, que pertenece al **hotel Banu Rabbah**, en la localidad serrana de Benarrabá, es uno de los principales artífices de que el salmorejo de carne no haya desaparecido del recetario del Bajo Genal. No en vano, desde hace mucho tiempo es uno de los platos fijos.

El **chivo ecológico al ajillo**, las **carrilleras ibéricas al vino tinto** o los ‘**güevos bandoleros**’ (con jamón, huevos fritos o ajo y patatas a lo pobre) son algunas de las especialidades de este establecimiento de Benarrabá. A ellas hay que unir el **estofado de garbanzos con setas**. La contundencia de las legumbres y la sutileza de las setas, que son recogidas habitualmente en el entorno, hacen que esta receta tenga muchos adeptos en la Serranía de Ronda cuando llega el frío. Pero, más allá de este plato, en los fogones de este restaurante también se elaboran **carrilleras ibéricas al vino tinto** o **pisto de verduras de la huerta con huevo**.

Además de poder degustar éstos y otros tentadores platos, como el **cordero al curry con cuscús** o las **croquetas de boletus**, sobresalen muy especialmente la atención al cliente y las vistas que se tienen desde su terraza.

Calle Sierra Bermeja, s/n. 29490 Benarrabá

Teléfono 952 15 02 88

Web: www.hbenarraba.es







Conejo al ajillo

Aunque hoy lo más habitual es comprar el conejo en las carnicerías, antaño la mayor parte de las piezas provenían de la **caza menor**. No en vano, durante muchos años este animal fue fundamental para aportar carne a los hogares más humildes.

Hoy en la Serranía de Ronda y también en otras comarcas malagueñas la **receta más extendida y básica** es la del conejo al ajillo, que es muy sencilla de elaborar y usa pocos ingredientes.

Ingredientes

- Un conejo no excesivamente grande
- 4 o 5 dientes de ajo
- Perejil o tomillo al gusto
- Una copa de brandy o de vino blanco seco
- Medio vaso de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

Elaboración

1. Se trocea el conejo (si no se ha hecho previamente en la carnicería), se sazona y se pone a freír en aceite de oliva virgen extra bien caliente. Cuando la carne esté dorada, se le agregan tanto los ajos como el perejil picados y se termina de freír. En lugar del perejil, también se puede usar una hierba aromática, como el tomillo.
2. Se le agrega brandy o vino blanco seco y se deja cocinando unos minutos más hasta que se compruebe que la carne está blanda y se han mezclado suficientemente los ingredientes.
3. No es necesario añadir agua si se ha lavado previamente el conejo. Con esa humedad, el jugo de la propia carne de conejo y el vino o el brandy es suficiente para conseguir la salsa necesaria.
4. El conejo al ajillo se sirve caliente y se puede acompañar de patatas fritas como guarnición.

Eco hotel Cueva del Gato

Situado frente al monumento natural de la **Cueva del Gato**, este restaurante, que gestiona el reputado **chef Miguel Herrera**, ha apostado fundamentalmente por la cocina más tradicional y por los productos de temporada y de cercanía. Gracias a esa **filosofía de kilómetro 0**, hoy este restaurante, que forma parte del Eco hotel Cueva del Gato, se ha convertido en uno de los **templos culinarios** no solo de la Serranía de Ronda sino también de toda Andalucía.

En su **compromiso con el desperdicio cero y el 'slow food'**, el establecimiento con antelación ofrece el menú disponible según temporada, productos de su propio huerto ecológico y proveedores locales para que los clientes puedan elegir con total tranquilidad qué quieren degustar.

Además, el hotel dispone de dos salones para reuniones y eventos bajo reserva, que son idóneos para una reunión privada con amigos o clientes. En el año 2023, se supo que almorzó en una visita privada el rey Felipe VI.

Carretera Ronda-Benaoján, Km 3,5. 29370 Benaoján

Teléfono 744 61 18 32

Web: www.hotelcuevadelgato.com







Gazpacho caliente

En el **recetario de invierno** de la Serranía de Ronda, además de las migas, sobresale muy especialmente el gazpacho caliente, llamado así porque cuenta con muchos ingredientes en común con el frío, cuya receta es más conocida en toda Andalucía. En este caso, el plato, que aún se hace en muchos hogares de la comarca, forma parte de la **familia de las sopas del caldo 'poncima'**, aunque con algunas diferencias importantes tanto en los ingredientes usados como en su elaboración final.

Ingredientes

- 5 tomates rojos
- Una cebolla
- 3 pimientos verdes o rojos
- 50 mililitros de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- Medio kilo de pan cateto asentado
- Un litro de agua
- Un chorro de vinagre de Jerez
- Sal

Elaboración

1. Se pican los ajos y se doran en una cazuela grande con aceite de oliva virgen extra. Después se le añaden la cebolla y los pimientos picados y se sofríe al menos cinco minutos. Cuando estén pochados, se echan los tomates cortados en trozos pequeños y se deja a fuego lento como mínimo un cuarto de hora.
2. Se echa el agua y la sal y se deja toda la mezcla al fuego hasta que hierva. Se aprovecha este tiempo para desmigalar el pan con las manos y se echa en los distintos platos en los que se va a servir. Después se cuela el sofrito y se usa el líquido para remojar el pan desmigado. Hay que echar solo lo justo para que el pan se humedezca y ablande. Por tanto, no debe sobrar líquido.
3. El sofrito restante se aliña con aceite de oliva virgen extra y vinagre (opcional) y se reparte el pan previamente humedecido. Es conveniente dejarlo reposando unos minutos bajo un paño para que la miga siga absorbiendo el sofrito. Se puede acompañar de huevos escalfados.

Restaurante Audalázar

Este establecimiento ha conseguido hacerse un hueco entre los mejores restaurantes de la Serranía de Ronda gracias a la **calidad** de sus platos. Situado en el pueblo menos habitado de la comarca, hoy es uno de los **templos culinarios del Valle del Genal**.

Audalázar aúna **tradición y vanguardia** en su carta. Los platos de carne ofrecen una abrumante variedad: pluma, presa y secreto ibéricos, pollo teriyaki, hamburguesa de cordero, entrecote de vaca, chuletón de buey, solomillo a la miel o magret de pato, entre otros.

A ello hay que añadir otras opciones, como bacalao gratinado, rollitos de salmón, la moruna de rape o migas serranas y gazpacho caliente. Estos dos platos últimos solo se pueden encontrar en temporada de invierno. En concreto, es uno de los pocos sitios que todavía incluye en su carta al gazpacho caliente, un tipo de sopa que se sirve caliente, que se elabora con hortalizas de la huerta, pan asentado, aceite de oliva y sal. El restaurante Audalázar cuenta con menú diario, muchas opciones para vegetarianos y variedad de postres caseros.

Calle Nueva, 4. 29494 Atajate

Teléfono: 952 18 50 27

Web: www.audalazar.com









Axaarquía



Chivo lechal malagueño al horno

La carne de chivo lechal cada vez tiene **más adeptos** en la provincia de Málaga. Una de las formas más tradicionales de probarlo es asado, ya sea entero o en partes. De esta forma, se consigue una **carne especialmente muy jugosa**. En un recorrido por la provincia de Málaga se pueden encontrar muchos restaurantes, asadores y ventas que están especializados.

Ingredientes

- Un chivo lechal malagueño entero (sin piel ni cabeza)
- Un limón
- Un chorreón generoso de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimienta molida
- Una docena de dientes de ajo pelados
- Perejil picado

Elaboración

1. Para esta receta se necesita un horno relativamente grande, a ser posible de leña, para poder sacar el máximo partido a la carne de chivo lechal malagueño. Igualmente, se requiere una bandeja ancha para colocar extendido sobre la misma al chivo lechal malagueño.
2. Tras colocar el chivo abierto sobre la bandeja, se le añaden el limón, el aceite de oliva virgen extra, los dientes de ajo, el perejil picado, la sal y la pimienta sobre la carne del chivo. Se intentará repartir de la mejor forma posible. También hay quien cambia el perejil por alguna hierba aromática, como el tomillo.
3. Una vez se han añadido todos los ingredientes referidos sobre el chivo, se mete la bandeja con el chivo lechal malagueño en el horno, que debe estar previamente calentado a una temperatura de entre ciento ochenta y doscientos grados aproximadamente. Habrá que dejarlo dentro aproximadamente entre dos horas y media y tres horas, dependiendo de la temperatura elegida.
4. Tras dejar el chivo en el horno a esa temperatura durante casi tres horas, se saca, se trocea y se sirve con guarnición de patatas fritas o puré.

Bodegón de Juan María

A los pies de la cima de La Maroma, el techo de Málaga, se pueden saborear los más succulentos **chivos lechales de la Axarquía**. Se trata del pueblo de **Canillas de Aceituno**, que es, sin duda alguna, uno de los más famosos en la elaboración tradicional al horno del cabrito.

Entre los establecimientos especializados en la elaboración de esta carne de chivo al horno está el **Bodegón de Juan María**, que tiene en este plato su especialidad. Para poder degustarlo, el cliente debe reservarlo al menos con **un día de antelación**, ya que los propietarios necesitan como mínimo ese tiempo para buscar el chivo entre sus proveedores.

Además de esta receta, allí se pueden pedir recetas de **chivo al ajillo**, así como otros platos con carnes de cerdo, ternera o cordero. A ello hay que añadir **platos tradicionales** como las **albóndigas en salsa de almendras**, el **flamenquín casero** o el **lomo de cerdo adobado con manteca ‘colorá’**.

Calle Placeta, 6. 29716 Canillas de Aceituno
Teléfono: 952 51 80 41







Potaje de hinojos

Una de las **plantas silvestres** que forman parte del repertorio culinario de la provincia de Málaga es el **hinojo** (*Foeniculum vulgare*), que es frecuente encontrar en restaurantes y ventas de la Axarquía o del Valle del Genal. En la comarca más oriental de la provincia de Málaga, es frecuente ver el hinojo sobre todo en potajes. La legumbre que le acompaña puede variar: garbanzos, habichuelas o incluso lentejas. Es un **plato muy típico** de pueblos como Sedella o Canillas de Aceituno, que están en la ladera de Sierra Tejeda, donde esta planta es especialmente abundante.

Ingredientes

- Un kilo de habichuelas blancas secas
- Un kilo de garbanzos
- Un kilo de hinojos (aproximadamente)
- Medio kilo de acelgas
- Un trocito de tocino
- Una morcilla canillera o cualquier otra con cebolla
- Medio kilo de costilla de cerdo
- Dos pimientos
- Cinco tomates maduros
- Cinco dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra para hacer el sofrito
- Sal

Elaboración

1. En la tarde o la noche antes se ponen en remojo tanto los garbanzos como las habichuelas blancas.
2. El día que se vaya a cocinar se prepara un sofrito con los ajos, los pimientos y los tomates, usando para ello aceite de oliva virgen extra.
3. En una olla grande con abundante agua se añaden los garbanzos y las habichuelas que estaban en remojo (quitándoles el agua antes). Las legumbres tienen que quedar cubiertas. Después se añade el sofrito preparado previamente, así como el tocino y las costillas. Deben cocer en torno a una hora a fuego lento.
4. Cuando las legumbres lleven un buen rato hirviendo, en una cacerola con agua fría se ponen tanto las acelgas como los hinojos. Se pondrá a calentar hasta empieza a hervir. En ese momento, se sacan, escurren y se añaden a la olla donde están los garbanzos y las habichuelas. Al mismo recipiente se añadirá finalmente la morcilla. A continuación, se le echa la sal y se dejará hervir un rato más antes de poder servir bien caliente en los platos.

La Sociedad

Aunque el chivo lechal al horno de leña es su plato estrella, en el **restaurante La Sociedad** siempre han apostado por tener en su carta el **tradicional potaje de hinojos** tal y como se elabora en Canillas de Aceituno. Así, actualmente **casi en cualquier época del año** se puede pedir este guiso tradicional, tan arraigado en esta zona de la comarca de la Axarquía. Otros platos para combatir el frío son las **sopas de ajo y de espárragos trigueros** o las **migas caseras**. En verano, se puede pedir allí desde un **gazpacho** a un **ajoblanco**.

El origen de este restaurante hay que buscarlo en la **década de los años cuarenta** del siglo pasado, cuando comenzaron a servirse chivo frito y vino del terreno. Posteriormente, en la década de los años ochenta comenzó a introducirse el cabrito asado a la leña. Entre los platos con chivo lechal malagueño, además de elaborarlo completo al horno, previo encargo, allí se puede pedir frito al ajillo o en un lingote, con la carne desmenuzada y muy jugosa.

Calle Iglesia, 12. 29716 Canillas de Aceituno
Teléfono: 952 51 82 92







Ajoblanco

El ajoblanco es una **receta milenaria**, que se considera precedente del gazpacho andaluz. Hoy la provincia de Málaga puede presumir de tradición en la elaboración de esta **sopa fría**, muy vinculada a comarcas como la Axarquía. Esto se puede explicar en parte porque hay una leyenda que sitúa en Almáchar el lugar donde se tomó la primera receta para divulgar. Pero también está claro que también se puede entender por el **maridaje perfecto** de la uva moscatel con el ajoblanco.

Ingredientes

- Entre 150 y 200 gramos de almendras crudas y sin piel
- Dos o tres dientes de ajo
- 300 gramos de migas de pan
- Un chorreón generoso de aceite de oliva virgen extra de la variedad verdial de Vélez
- Un poco de vinagre (al gusto)
- Sal
- Un racimo de uvas moscatel de Alejandría

Elaboración

1. En primer lugar, hay que poner en remojo todo el pan con agua fría.
2. Se escurre el pan y se coloca en un vaso de batidora. Ahí se añaden también los ajos pelados y las almendras crudas y sin piel. Se trituran bien estos tres ingredientes.
3. Una vez que se ven bien mezclados el pan, el ajo y la almendra, se comienza a echar poco a poco, sin dejar de batir, un chorro de aceite de oliva virgen extra. Después se le añade vinagre y sal. Así quedará una masa espesa, que hasta aquí se conoce también en muchos pueblos del interior de Málaga como porra blanca y que recuerda a la mazamorra de Córdoba.
4. Por último se añade agua fría hasta conseguir convertirlo en una bebida que no sea demasiado espesa, pero tampoco que quede excesivamente líquida. Se puede acompañar con uvas moscatel de Alejandría en verano o con otras frutas dulces como el mango.

Gastrotaberna Payba

Situado en segunda línea de playa de Torre del Mar, en plena Axarquía, este establecimiento ha apostado desde sus inicios por rendir tributo a la riqueza culinaria de la comarca, dando protagonismo a pescados como la **pintarroja**. A un paso del emblemático Paseo de Larios de este núcleo de población y a otro del Mediterráneo, en esta gastrotaberna se ha apostado especialmente por la **cocina de producto**.

Este establecimiento pertenece al grupo de restauración fundado por el **chef Marcos Iglesias** junto a su primo **Antonio Ruiz**. Juntos han creado ya tres restaurantes a partir del **asador La Sastrería**, situado en Vélez-Málaga y fundado en 2011. La carta de cada uno de los establecimientos está impregnada de alguna forma por la Axarquía, con la inclusión de **recetas en temporada** como el ajoblanco (verano) y el ajobacalao (Semana Santa). Pero, además también hay una **cocina muy cosmopolita**, fruto del recorrido que durante casi dos décadas hizo Marcos Iglesias por Galicia, Baleares, Aragón, además de otros puntos de Andalucía.

Paseo Marítimo Levante, 29740. Torre del Mar (Vélez-Málaga)

Teléfono 951 83 21 54







Solomillo con salsa moscatel

Con **vino dulce y pasas moscatel** se puede hacer uno de los platos más atractivos de lo que hoy se conoce como **territorio SIPAM** (Sistema Importante del Patrimonio Agrícola Mundial), en la comarca de la Axarquía. Ambos son necesarios para hacer la salsa que acompaña y otorga un **sabor muy especial** al pollo o al cerdo. A la alborgeña, a la competeña o a la moscatel. Esos son algunos de los distintos apellidos que recibe este plato de carne que lleva años haciéndose en estos pueblos con tradición de viñedos.

Ingredientes

- Dos solomillos de cerdo
- Tres dientes de ajo
- Una cebolla grande
- Medio litro de vino dulce moscatel
- 100 gramos de pasas
- Aceite de oliva virgen extra
- Un vaso de agua o caldo de verduras o de carne
- Pimienta
- Sal
- Harina o maicena para espesar
- Nata líquida (opcional)

Elaboración

1. En primer lugar, hay que trocear los solomillos en medallones. Después los trozos se sofríen con un poco de aceite de oliva virgen extra. Después se reservan, y en la misma sartén con la grasa del propio aceite y la que ha perdido el solomillo se hace un sofrito de cebolla y ajo. Una vez que estén bien pochados esos ingredientes se le añade el vino dulce moscatel.
2. Se deja que hierva toda la mezcla de la sartén para que el vino pierda el alcohol. Una vez que se dé por evaporado, se le añade algo de agua o caldo de verduras o de carne. Se saca todo de la sartén y se tritura. Se vuelve a echar en la sartén y se añade un poco de harina o maicena para espesar. Dependiendo de la textura deseada habrá que añadir entre una o tres cucharadas.
3. Cuando toda la mezcla está bien integrada en la sartén, se añaden los medallones de solomillo de cerdo que estaban reservados y un puñado de pasas de la variedad moscatel de Alejandría, con su pepita incluida, que otorgará un matiz crujiente durante la comida. Eso sí, siempre se puede optar por cortarlas una a una para sacarles ese pequeño hueso.
4. Finalmente, cuando la carne y las pasas están a la misma temperatura que la salsa, se puede servir. Esta receta admite hoy muchas variantes. Así, hay quien añade pollo (contramuslos), lomo de cerdo o incluso filetes de ternera. Además, hay quien le añade almendras (tostadas previamente), también muy arraigadas en esta zona de la Axarquía. Para espesar la salsa lo habitual es usar harina o maicena, aunque también hay quien le da un toque lácteo con nata líquida.

Posada del Bandolero

Además de ser un confortable hotel e incluso un auténtico museo, en **La Posada del Bandolero** se encuentra también uno de los mejores restaurantes de la **Ruta de la Pasa**. Allí se puede encontrar un **amplio repertorio** de platos con sello de la comarca más oriental, como el **solomillo de cerdo a la pasa y al vino moscatel** o una variante con pollo a la alborceña, las **migas al estilo de la Axarquía**, el **lomo en manteca** o el **chorizo y la morcilla de Colmenar**. También tienen en su carta otros platos con el sello del establecimiento, como el **chivo al bandolero** o la **pata de pulpo a la brasa con parmentier de patatas**.

Situado en la calle La Peseta, en el centro de El Borge, esta fue la casa donde nació uno de los bandoleros más temidos de la Axarquía, **el Bizco de El Borge**. Así no es sólo un agradable hotel-restaurante, sino que también se ha convertido en un auténtico **museo de artes populares e historia**. El edificio, que fue restaurado para su uso turístico, fue también una antigua almazara. De ahí que se conserve en el interior una impresionante piedra de molino.

Calle La Peseta, 29718 El Borge, Málaga

Teléfono: 951 83 14 30

www.posadadelbandolero.es







Berenjenas con miel de caña

Es complicado encontrar el origen de las berenjenas con miel de caña (hoy llamado comercialmente concentrado del jugo de la caña de azúcar). La fritura de esta hortaliza enharinada puede tener [siglos de historia](#), al igual que el añadido dulce del extracto de la caña. Lo que es más novedoso es la evolución que ha tenido en las últimas décadas esta receta en muchos restaurantes, donde ha pasado a elaborarse como una especie de buñuelo con la berenjena en trozos pequeños en su interior. El origen aquí hay que buscarlo en una receta original del tristemente desaparecido gastrónomo [Manolo Maeso](#).

Ingredientes

- Dos berenjenas
- Medio kilo de harina de repostería (aproximadamente)
- Agua
- Una cucharada de levadura fresca
- 20 centilitros de cerveza tipo Pilsen
- Tres dientes de ajo
- Una rama de perejil
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír
- Miel de caña de Frigiliana (un par de cucharadas)

Elaboración

1. En primer lugar, en un mortero se machacan el ajo y el perejil con la sal y la pimienta. Después, en un bol se echa el agua y la cerveza junto a los ingredientes previamente triturados.
2. A esta mezcla se le va echando paulatinamente la harina, que se irá mezclando con la batidora manual. Este paso es el más importante de esta receta de berenjenas con miel de caña, ya que debe quedar una mezcla homogénea (ni muy espesa ni muy clara). Una vez que está en su punto, se deja reposar una media hora aproximadamente.
3. Tras dejar reposar la masa, se cortan las berenjenas en medias lunas o en rodajas (al gusto) y se pone a calentar en una sartén el aceite de oliva virgen extra. Después, habrá que hundir en la masa, uno a uno, cada trozo de berenjena para que se impregne de ella y se echa a freír. Se dejan dorarse y se escurren bien.
4. Por último, se emplatan las masas fritas y se les echa la miel de caña sobre ellas. Deben quedar regadas con hilos de esta melaza de la caña de azúcar para que queden en su punto óptimo.

Restaurante El Adarve

Situado en el **'Barribarto' o Barrio Alto de Frigiliana**, este restaurante, que **combina la creatividad con la tradición** en sus fogones, ofrece desde su terraza una de las mejores vistas de la Axarquía. El litoral mediterráneo, los tejados del pueblo o los cultivos del aguacate son algunos de los elementos de este particular paisaje de la comarca más oriental de Málaga.

Además de **vistas panorámicas**, en este restaurante, el comensal disfrutará de una carta, donde deleitarse con **cerdo a la miel y a la hierbabuena**, **solomillo de jabalí con salsa de castañas**, el **confit de pato con salsa de naranja**, las **berenjenas con miel de caña de Frigiliana** u otros platos de inspiración exótica, como el **risotto de verduras y trufa** o el agridulce con pollo. Entre los postres, no faltan las **gachas con miel de caña y cuscurreones**, uno de los más tradicionales en esta zona de la comarca de la Axarquía.

Calle Alta, 3, 29788 Frigiliana

Teléfono: 952 53 34 97

www.restauranteeladarve.com









Valle del Guadalhorce



Mojete alhaurino

En Alhaurín El Grande tienen una ensalada muy similar a la conocida como malagueña, que se conoce como **mojete alhaurino**, pero difiere con ésta en la ausencia de bacalao o atún. Esto lo convierte en un plato idóneo para veganos. Entre los restaurantes alhaurinos que lo elaboran con más mimo está el establecimiento **La Higuera**, que también lo prepara cada año en la **Fiesta de las Cachorreñas**. El mojete alhaurino se puede encontrar con naranja en temporada, pero también con tomate cuando no hay cítricos. Los demás ingredientes son la patata, la cebolleta, la sal y el aceite de oliva virgen extra.

Ingredientes

- Dos naranjas
- Una cebolleta
- Medio kilogramo de patatas
- Un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto



Elaboración

1. En primer lugar, se cuecen las patatas con piel. Después se sacan y antes de que se enfríen se les quita la piel, se cortan en trozos más o menos pequeños y se les añade un poco de aceite de oliva virgen extra para que éste sea absorbido por el calor del tubérculo.
2. Sobre las patatas cortadas y cocinadas, se echan las naranjas previamente cortadas, al igual que la cebolleta.
3. Finalmente se añade sal, al gusto, y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra de una variedad como la manzanilla aloreña o la verdial de Vélez. Opcionalmente, se le pueden echar algunos trocitos de bacalao asado, desmenuzado previamente.

Restaurante La Higuera

Este restaurante es conocido no solo por ser uno de los pocos que elaboran habitualmente el **mojete alhaurino** (con su variante de tomate en verano) o la **sopa cachorreña**, sino también por otras especialidades gastronómicas. Entre ellas, está el **chivo lechal malagueño**, que se puede consumir de distintas formas, desde las succulentas chuletitas o las contundentes patas. Además, también es un lugar idóneo para degustar el **cochinillo al horno** o un auténtico **bacalao al pil pil**.

No faltan otros clásicos, como la **ensaladilla rusa**, la **lubina a la espalda**, el **bacalao a La Higuera** (receta propia), la **presa ibérica** o la **paleta de cordero**.

Además de platos tradicionales, allí tampoco faltan otros más **innovadores**, como el **tartar de carabinero**, el **tataki de tomate huevo de toro** (en temporada estival) o el **filete Chateaubriand**, entre otros.

El restaurante está situado en una de las encrucijadas urbanas de Alhaurín El Grande y cuenta con un amplio salón y una confortable terraza, donde se pueden degustar cada uno de sus platos.

Carretera de Coín, 27, 29120 Alhaurín el Grande
Teléfono: 952 49 10 94



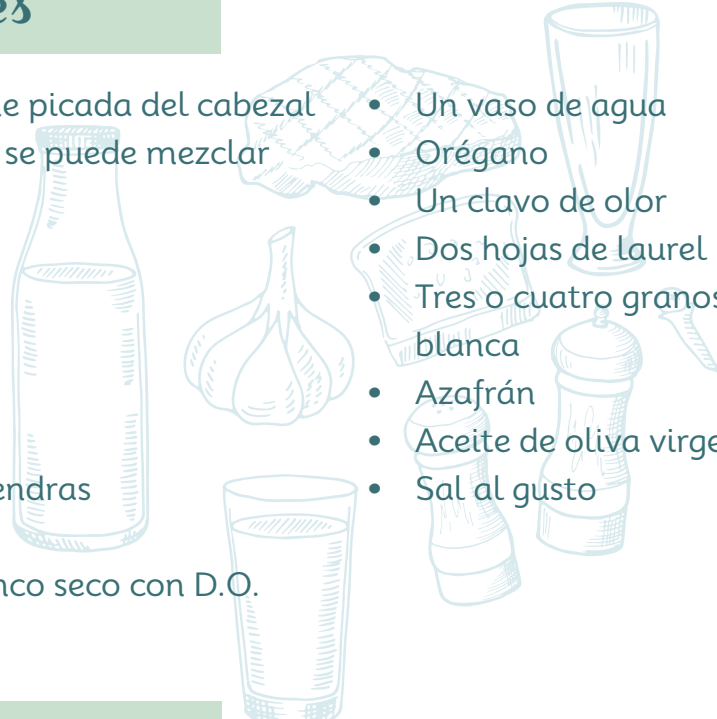


Las **albóndigas de carne** son muy versátiles en cuanto a la hora de ser acompañadas de salsas de tomate o de verduras (cebolla y zanahoria), pero en Málaga la tradición dice que hay que hacerlas sobre todo con **almendras**. A ser posibles con la **variedad marcona**, que es la más abundante en la provincia y, de forma algo más concreta, en municipios de la comarca del Valle del Guadalhorce. Éstas, una vez escalfadas, se fríen junto a rebanadas de pan asentadas y ajo. Son el aliado perfecto para hacer este sabroso plato y no muy complejo en cuanto a su elaboración. Es fácil encontrarlo en cualquier **restaurante tradicional** de pueblos del interior.



Albóndigas en salsa de almendras

Ingredientes

- 
- Medio kilo de carne picada del cabezal de cerdo (también se puede mezclar con ternera)
 - Un vaso de leche
 - Pan rallado
 - Dos huevos
 - Harina
 - Un trozo de pan
 - Entre 15 y 20 almendras
 - Seis dientes de ajo
 - Brandy o vino blanco seco con D.O. Sierras de Málaga
 - Un vaso de agua
 - Orégano
 - Un clavo de olor
 - Dos hojas de laurel
 - Tres o cuatro granos de pimienta negra o blanca
 - Azafrán
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal al gusto

Elaboración

1. La carne de cerdo, que tiene que estar picada dos veces, se aliña con dos ajos cortados muy finos, los dos huevos, el orégano, el pan rallado, la sal y un poquito de leche. También hay quien le añade nuez moscada. Una vez que se ha mezclado todo en un recipiente grande, se deja reposar unos minutos.
2. Después se hacen las bolas con la carne, se enharinan y se fríen en aceite de oliva virgen extra bien caliente. Tras este proceso, se apartan.
3. En la misma sartén, si se quiere, se pueden freír el pan, tres ajos y el puñado de almendras. Una vez que estén dorados, se echa sobre ellos un chorreón de brandy o en su defecto vino blanco seco de Málaga.
4. En una olla o cazuela se echan las almendras, el pan y los ajos fritos y mojados ligeramente en brandy. A ellos se les agrega el clavo de olor, la pimienta en grano y un diente de ajo crudo. Se le agrega un vaso de agua y se bate todo.
5. Sobre la mezcla resultante, que será la salsa, se añaden las albóndigas fritas, así como el azafrán y las hojas de laurel. Se deja a fuego lento durante unos 20 minutos para que se integren todos los sabores. En caso de que la salsa quede demasiado densa, se le puede añadir un poco de agua.
6. Se suele servir con patatas fritas.

Restaurante Platero

Este establecimiento, situado en las afueras de Coín, se fundó en 1990 y está considerado como uno de los **referentes de la cocina tradicional** en la comarca del Valle del Guadalhorce. Entre sus platos más vinculados con el territorio están las **albóndigas en salsa de almendras**. Otras especialidades de este restaurante, situado a pie de carretera, son su **conejo en salsa de dos pimientos**, los **caracoles**, el **rabo de toro**, el **revuelto de espárragos**, el **magro con tomate**, el **plato de los Montes** o la **pata de pulpo a la brasa**.

También cuenta con un **amplio repertorio** de carnes de vacuno con treinta días de maduración, así como distintos cortes de cerdo ibérico como la presa, la costilla o el solomillo. A ello hay que unir el cordero lechal, ya sean patas, paletillas o chuletitas.

El restaurante Platero también es conocido por su **popular desayuno** a base de cebolleta y huevos fritos, que se pueden complementar con chorizo u otros derivados del cerdo.

Ctra. Coín-Cártama km. 3,5 29100 Coín

Teléfono: 952 11 99 98







Sopa perota

La **sopa perota** es un plato típico de Álora que se elabora con pan y con productos de la huerta que cada primer sábado de octubre recibe su homenaje en una fiesta gastronómica en la localidad. Esta receta es seguramente la más famosa de la familia conocida como **sopas del caldo 'poncima'**, denominación genérica y descriptiva del modo de elaboración, ya que aquí lo que se hace es volcar el sofrito sobre el pan previamente desmigado. Otros nombres que recibe esta sopa en otros pueblos es el de 'aplastá' (Pizarra), morisca (Casarabonela), mondeña (Monda), de los siete ramales (El Burgo) o gazpacho casareño (Casares).

Ingredientes

- Un kilo de pan cateto desmigado a pellizcos
- Un kilo de tomates maduros
- 260 gramos de pimientos
- 260 gramos de cebolla
- 250 gramos de espárragos
- 600 gramos de patatas cortadas en rodajas
- Medio litro de aceite de oliva virgen extra
- Dos litros de agua
- Sal al gusto

Elaboración

1. En una olla grande se pone un poco de aceite de oliva virgen extra para freír las patatas -cortadas en rodajas-, que una vez listas, se reservan.
2. En el mismo aceite de haber frito las patatas, se agregan los pimientos, las cebollas y los espárragos, hasta que queden bien pochados. A continuación, se les añaden los tomates hasta tener el sofrito listo con el punto de sal deseado. Sobre el resultante se añadirán las patatas fritas.
3. Posteriormente se añadirá el agua y se esperará hasta que arranque a hervir. Será entonces cuando se vierta el caldo sobre el pan picado previamente extendido en un lebrillo o recipiente similar. Es conveniente dejar reposar unos minutos y seguidamente aplastar.
4. En el caso de que sobre sopa, se puede hacer un plato para otro día. Se llama bolo y es el resultado de añadir a lo que quede de sopa perota cuatro ingredientes: Huevo duro, atún claro, cebolleta y aceite de oliva virgen extra.

Restaurante La Garganta

Situado dentro del complejo turístico del mismo nombre, el **restaurante La Garganta** es uno de los más conocidos del interior de la provincia de Málaga. Situado en la barriada de la Estación del Chorro, tiene una vista privilegiada del paraje natural del **Desfiladero de los Gaitanes**. Así lo comprueban los numerosos comensales que reservan mesa en su terraza o su salón.

Su carta es una firme defensora de los **valores culinarios de la provincia** y más especialmente de la comarca del Valle del Guadalhorce. Las hortalizas y frutas de su fértil ribera están muy presentes en ensaladas y otros platos: **sopas perotas, salteado de verduras, croquetas** e incluso algunas guarniciones. También trabajan con otros productos **Sabor a Málaga**, como una amplia bodega de vinos, el chivo lechal malagueño, embutidos, quesos y subtropicales. Con una carta donde hay muchas referencias a la cocina tradicional, fue en su día **uno de los primeros establecimientos** en adherirse a esta marca promocional.

En los últimos años ha sido incluido con un **Solete** en la prestigiosa **Guía Repsol** y ha recibido de la asociación Hostelería de España el **Premio** a la empresa hostelera comprometida con la sostenibilidad.

Barriada El Chorro s/n. 29552 Álora
Teléfono: 952 49 50 00



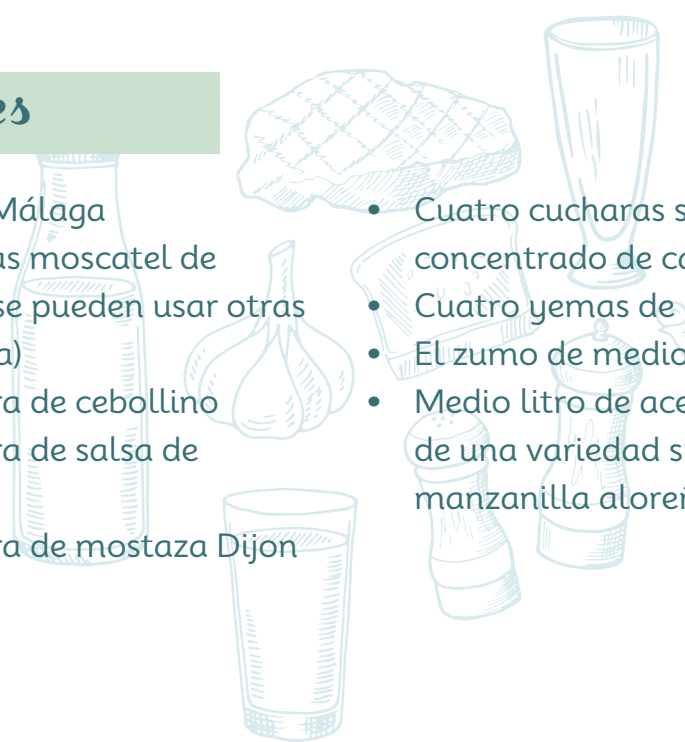


El tartar de salchichón de Málaga es una receta que le da una [vuelta de tuerca](#) a un producto tradicional del Valle del Guadalhorce. Este embutido, que se caracteriza por su textura blanda, es óptimo para elaborar este preparado que tiene casi tantas versiones como restaurantes u hogares lo trabajan. Eso sí, habría que adjudicar el origen del mismo al [cocinero Pachu Barrera](#), ya que fue éste quien lo elaboró por primera vez en el [restaurante La Cocina](#). Hoy se ha convertido en una receta que demuestra la versatilidad y la evolución de la gastronomía malagueña.



Tartar de salchichón de Málaga

Ingredientes

- 
- Un salchichón de Málaga
 - 20 gramos de pasas moscatel de Málaga (también se pueden usar otras opciones sin pepita)
 - Una cuchara sobera de cebollino
 - Una cuchara sobera de salsa de tabasco
 - Una cuchara sobera de mostaza Dijon
 - Cuatro cucharas soberas de jugo concentrado de caña de azúcar
 - Cuatro yemas de huevo
 - El zumo de medio limón
 - Medio litro de aceite de oliva virgen extra de una variedad suave (como verdial o manzanilla aloreña) o de girasol

Elaboración

1. Para elaborar la salsa hay que añadir a la batidora las cuatro yemas de huevo e ir añadiendo de forma progresiva el aceite de oliva o en su defecto de girasol. Cuando esté emulsionado, se incorporará la mostaza Dijon (también se admiten algunas más suaves), el jugo concentrado de caña de azúcar (antes denominada miel de caña), el zumo de limón y el tabasco. Toda esta mezcla se reservará para proceder al siguiente paso.
2. Picar el salchichón de Málaga en daditos muy pequeños. Para ello lo más aconsejable es hacerlo con un cuchillo, ya que proporciona una mejor textura que el uso de una picadora.
3. Una vez cortado en daditos muy pequeños, lo resultante se mezcla con la salsa ya preparada y las pasas de la variedad moscatel, que habría que cortar para quitar la pepita previamente. También se añadirá la cucharada de cebollino.
4. Por último, se emplatará la masa resultante en un molde o un corta pasta, de forma que se dejará en el centro del plato. A su vez se podrá adornar alrededor o encima con algunas pasas, cebollino y unas gotas de la salsa emulsionada o aceite de oliva virgen extra.

Venta Los Atanores

Aunque el pueblo de **Valle de Abdalajís** es vecino del de Antequera, oficialmente pertenece a la comarca del Guadalhorce, donde tiene una fuerte competencia. Eso sí, en esta venta, regentada por la **familia Rosa**, saben muy bien lo que hacen. Dan prioridad a los **productos de temporada** y al **recetario tradicional**. Por eso, en buena parte del año los comensales podrán encontrar **potajes y guisos de hoy y de siempre** o **migas** acompañadas de naranjas y de granadas de la zona.

Como buenos amantes de la cocina más arraigada, allí no falta tampoco el **chivo lechal malagueño**, con elaboraciones muy tradicionales. Tampoco faltan algunos clásicos del repertorio culinario malagueño, como el **tartar de salchichón de Málaga**, el plato de **lomo en manteca troceado**, las **berenjenas con miel de caña**, el **gazpachuelo con bacalao**, el **ajoblanco de almendras**, el **conejo al ajillo** o el **rabo de toro**.

Adherido a **Sabor a Málaga**, colaborador de la **Gran Senda de Málaga** y con muchos **premios** por su trayectoria y su cuidada carta, este establecimiento es una buena excusa para visitar Valle de Abdalajís.

Huerta del Chorro. Ctra. A-343 Km 27 29240 Valle de Abdalajís
Teléfono: 952 48 80 68



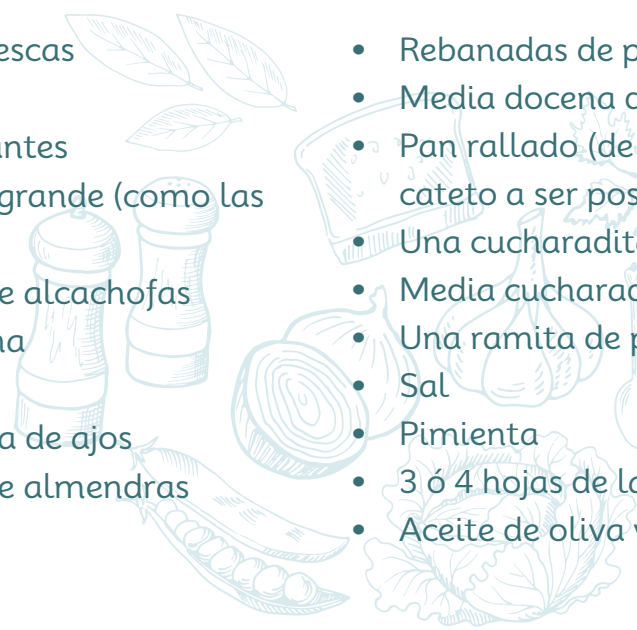




El nombre de esta [curiosa receta](#), muy arraigada en el pueblo de [Casarabonela](#), se relaciona tanto con las pipas de las habas como de los guisantes, pero más allá de esa anécdota, hay que tener en cuenta que éste es un [plato de sobrehúsa](#). En él se aprovechan productos de temporada primaveral. El resultado es una receta [apta para veganos](#), que encaja también tanto por su temporalidad como por sus ingredientes con la conocida como [cocina de Cuaresma](#).

Pipeo de Casarabonela

Ingredientes

- 
- A detailed line drawing of various ingredients used in the recipe. It includes a whole head of garlic, a bunch of green peas in their pods, a whole onion, a head of lettuce, a potato, a slice of bread, a small bowl of ground spices, and several leaves of parsley and bay leaves. There are also some loose seeds or small pieces of food scattered around.
- Un kilo de habas frescas desgranadas
 - Medio kilo de guisantes
 - 3 lechugas de hoja grande (como las de orejas de burro)
 - Un cuarto de kilo de alcachofas
 - Una patata mediana
 - Cebollas
 - Una cabeza y media de ajos
 - Un cuarto de kilo de almendras crudas
 - Rebanadas de pan
 - Media docena de huevos
 - Pan rallado (de una rebanada de pan cateto a ser posible)
 - Una cucharadita de pimentón dulce
 - Media cucharadita de comino molido
 - Una ramita de perejil
 - Sal
 - Pimienta
 - 3 ó 4 hojas de laurel
 - Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. En una sartén se fríe con aceite de oliva la cabeza de ajo entera y se saca. Posteriormente, en la misma sartén se fríen las almendras peladas y escaldadas y se apartan. También en la misma sartén y con el aceite que quede se doran las rebanadas de pan e igualmente se apartan.
2. Las hojas de lechuga y las patatas peladas se lavan, se trocean y se almacenan en un recipiente. En una sartén con bastante aceite y pimentón se fríe la cebolla.
3. En una olla grande se pone abundante agua y sal y, cuando rompe a hervir, se le echa la lechuga troceada como si fuese para ensalada, las habas, los guisantes, las alcachofas partidas en cuatro, el laurel y la patata como para tortilla. Se deja que hierva hasta conseguir que las habas estén tiernas.
4. Mientras se cuecen en la olla la lechuga, las habas, los guisantes, las patatas y las alcachofas, se pone una sartén con aceite y cuando esté caliente se le agrega el pimentón, se le da una vuelta y se vierte en la olla. Después, en un mortero se labra el pan, las almendras, el comino y los ajos y se echa también en la olla, se deja un par de minutos y se aparta.
5. Para hacer las tortillitas se baten los huevos y se le echa el pan rallado, los dos o tres dientes de ajo y el perejil muy picados, se amasa y en una sartén con abundante aceite caliente se vierten con una cuchara sopera porciones de esta masa, se doran por ambos lados y se apartan. Se añaden a la olla unos diez minutos antes de terminar la elaboración.

Bar Nuevo

Este establecimiento, a pesar de su nombre, lleva abierto ya unas cuantas décadas. Eso sí, en enero de 2023 finalizó su primera etapa, en la que la **cocinera María Cueto Quintana** fue la encargada de rescatar la **receta del pipeo**. El mejor impulso que le dio a esta receta fue su inclusión en la carta del establecimiento. En su segunda etapa, los nuevos propietarios también han apostado por mantener este plato tradicional entre las opciones para el fin de semana. Así, sigue siendo **uno de los platos más tradicionales** que se pueden pedir en este establecimiento.

El bar es de sobra conocido por los moriscos (gentilicio de Casarabonela) y muy frecuentado por los que visitan alguna vez esta localidad de la comarca de la **Sierra de la Nieves**, ya que se encuentra en el centro histórico, justo en frente del Ayuntamiento y a un paso de la iglesia de Santiago. Cuenta con una amplia terraza en la plaza Buenavista, que hace honor a su nombre, ya que ofrece una **bonita panorámica** del entorno de Casarabonela.

Plaza Buenavista, 1, 29566 Casarabonela
Teléfono: 952 45 65 72









Antequera



-Sopa OLIVA VERDE-

Porra

La porra es, sin lugar a duda, la **crema fría más famosa del verano malagueño**. Muchos buscan su origen en Antequera o en Archidona, aunque su uso hoy es muy extendido. El abanico es amplio; las hay tradicionales, vanguardistas e incluso las que ahondan en el pasado. En cada establecimiento y en cada hogar, les dan **su propio toque** ya sea con el pan, con el tipo de tomate o con el aceite de oliva virgen extra utilizado.

Ingredientes

- Un kilo de tomates de pera o en rama cortados en mitades
- Un diente de ajo
- 50 gramos de pimiento rojo o verde (opcional)
- 150 gramos de aceite de oliva virgen extra (a ser posible hojiblanca)
- 200 gramos de pan del día anterior en trozos
- Una cucharada pequeña de sal
- Un chorro de vinagre de Jerez al gusto (opcional)
- Dos huevos cocidos cortados en trozos
- Unos cien gramos de jamón serrano o ibérico picado en trozos pequeños

Elaboración

1. Lo idóneo para hacer esta receta es prepararla la noche anterior. Así, se deja el pan cateto asentado y el tomate cortado en trozos juntos en el frigorífico. De esa forma, se comienza a hidratar el pan.
2. Al día siguiente, cuando se tiene planteado comer la porra, se tritura el tomate y el pan reservados junto al ajo y al pimiento (opcional) en una batidora de mano o de vaso. En cualquier caso, en este primer momento se trata sólo de mezclar ligeramente estos ingredientes.
3. A continuación, se le añade el aceite de oliva virgen extra, la sal y el vinagre al gusto. En este caso se trata de triturar con más velocidad si es posible para conseguir que todos los ingredientes se integren en la mezcla y haya cierta emulsión gracias al aceite. Así, en el caso de batidora de vaso o similares se puede poner la máxima velocidad. En el caso de las batidoras de vaso, se necesitará más tiempo para conseguirlo.
4. Finalmente, se añaden en trozos pequeños el jamón y el huevo cocido. También hay quien añade atún claro o incluso salchichón de Málaga como sustituto del jamón.

Restaurante Arxiduna

En la emblemática Plaza Ochava de Archidona se encuentra uno de los restaurantes **más reputados del interior** de la provincia de Málaga.

Allí, se pueden encontrar desde platos creativos como el **arroz submarino** a tan tradicionales como la **porra**, apellidada allí ‘archidonesa’. El **chef Rubén Antón** lleva años sorprendiendo con estas y otras recetas que usa para poner en valor tanto el repertorio gastronómico como la materia prima de la zona. Allí prepara una porra que **respeto totalmente la tradición del pueblo** y la elabora con los ingredientes habituales, entre los que se encuentran el mollete de Archidona y un aceite de oliva virgen extra de la variedad picual. El resultado es una porra muy fina que se consigue con una emulsión final con el aceite, lo que le da una textura más propia de una mayonesa. En este caso, en este restaurante se acompaña de melva –en lugar de atún–, jamón y huevo cocido.

Igualmente, en este establecimiento el cocinero también le da una vuelta de tuerca a la receta tradicional y elabora una **espuma de porra con galleta de jamón, espagueti de agua de tomate, tierra de aceite de oliva y miel de tomate**.

Plaza Ochavada de Andalucía, 7, 29300 Archidona

Teléfono: 952 51 80 41

Web: www.restaurantearxiduna.com







Pío antequerano

En la ciudad del Torcal y de los Dólmenes están **muy orgullosos de su ensalada con naranjas**, ya que tienen una receta en la que, a diferencia de otras, **no lleva como añadido la patata**. La ausencia de este ingrediente podría suponer que la fórmula culinaria sea anterior al Descubrimiento de América. Otra característica importante es que lleva **algo más de bacalao** que otras versiones. Hoy en día hay varios establecimientos de la localidad que la tienen en carta, como Arte de Cozina, Marmitia o el restaurante del complejo Finca Eslava.

Ingredientes

- 650 gramos de migas de bacalao ya desaladas previamente
- 2 cebolletas
- 3 naranjas
- 2 huevos cocidos
- Un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra
- Un puñado de aceitunas aloreñas partidas



Elaboración

1. Las migas de bacalao, previamente desaladas, se pasan por una sartén en seco para que coja algo de sabor. Después de que se enfríen se colocan sobre la fuente en la que se va a elaborar el resto de esta ensalada típicamente antequerana.
2. A continuación se pelan las naranjas y se cortan los gajos en tres o cuatro trozos. Igualmente, se les quita la primera capa a las cebolletas y se cortan en pedazos pequeños. Tanto las naranjas como las cebolletas se añaden a la fuente con el bacalao. Igualmente se aprovecha el zumo que han dejado las naranjas al ser cortadas.
3. Sobre esa mezcla se añaden los últimos ingredientes. Es decir, los huevos cocidos, cortados en trozos pequeños, y las aceitunas aliñadas. En este caso, lo tradicional es que éstas se metan en el plato con los huesos, pero también se puede optar por quitárselos o añadir olivas que no lo lleven.
4. Finalmente se añade aceite de oliva virgen extra y sal al gusto. Opcionalmente se le puede añadir vinagre de Jerez.

Parador de Antequera

En las últimas décadas este restaurante, perteneciente al Parador de Antequera, se ha convertido en uno de los **referentes de la gastronomía** tanto de esta ciudad monumental como de la comarca.

Entre las características que lo distinguen de otros establecimientos está su apuesta decidida por la **cocina tradicional** de la zona. Así se puede ver en la inclusión del **pío antequerano** en su carta. A este plato le dan su propio toque especial, con el uso, por ejemplo, de la cebolla morada en lugar de la cebolleta.

Además, en su luminoso y acristalado comedor aguardan otras especialidades locales como la **porra antequerana** o el **bienmesabe**. A ellos hay que añadir platos muy arraigados en toda la provincia de Málaga, como son las **migas**, la **paletilla de chivo lechal malagueño**, el **ajoblanco**, el **gazpacho** o el **gazpachuelo**, así como productos elaborados en el territorio, como son la miel, aceite de oliva virgen extra o el queso de cabra, entre otros.

Paseo García del Olmo, 2, 29200 Antequera
Teléfono: 952 84 02 61







Chivo a la pastoril

El choto o chivo lechal malagueño se cocina hoy de muchas formas distintas, aunque existen recetas especialmente antiguas, como la que rescató del olvido la **cocinera Charo Carmona** en Antequera. Se trata del chivo a la pastoril, que también se denomina **porra o porrilla de chivo** en otros puntos de la provincia. Para ello se usa carne y asaduras del chivo y se cocinan a fuego lento. El toque de los ingredientes que acompañan a este plato es la **clave para un sabor a campo**: almendras, tomillo, laurel, pimienta, ajo o aceite de oliva virgen extra.

Ingredientes

- Un kilo de carne de chivo lechal malagueño limpio de huesos y grasa
- El hígado de un chivo
- Una rebanada grande de pan cateto
- 4 dientes de ajo
- 100 mililitros de aceite de oliva virgen extra
- Un vaso de vino blanco
- 2 tomates maduros
- Una hoja de laurel
- Una cucharada pequeña de pimentón dulce
- Una pizca de tomillo
- Una pizca de romero

Elaboración

1. El chivo, una vez deshuesado, se trocea y se echa a una sartén con aceite bien caliente para que se fría. Se saca y se reserva y, a continuación, se añade el hígado, que igualmente se fríe ligeramente y se reserva en un mortero o un bol.
2. A continuación, se doran los dientes de ajo, las almendras y la rebanada de pan. Después se añaden al mismo recipiente donde esté el hígado. Se añade el pimentón y se majan todos los ingredientes hasta que quede una masa más o menos homogénea.
3. Por otra parte, se fríen los tomates, previamente troceados, con una pizca de sal. Cuando éstos estén sofritos se añaden el tomillo y el romero y el propio chivo. Después se añade por encima el majado elaborado previamente con el hígado, las almendras, el ajo y el pan.
4. Por último, se añade el vino blanco y se rectifica de sal. A continuación se pone a fuego lento aproximadamente una media hora. Es importante que este último se haga con la cazuela o sartén tapada. Tras ese tiempo, se comprueba que la carne del chivo está tierna. De no ser así, se deja un poco más. Cuando esté en su punto, se sirve acompañado de patatas fritas o a lo pobre.

Restaurante Arte de Cocina

El mejor repertorio del **cuchareo más tradicional** se puede encontrar en el centro histórico de Antequera. Allí su propietaria y cocinera, **Charo Carmona**, cuenta con una selección de platos de temporada que harán las delicias de los amantes de la cuchara en mano.

Con el **máximo respeto a la tradición**, pero, en algunos casos, con una actualización, allí se sirven desde el **caldillo de pintarroja** a la **sopa de maimones**, el **galipuche** o la célebre **olla podrida**. Otras opciones que ofrece estos días Arte de Cocina son la **olla de verdinas**, las **tagarninas con pringá** o la **olla con castañas**.

En su apuesta por la cocina más tradicional, Charo Carmona ha ahondado en las **raíces** de la cocina antequerana y malagueña. Así, ha recuperado del olvido el **chivo lechal malagueño** a la pastoril o la **porra de naranjas**, idónea para hacer en invierno, como algunas recetas más originales. Todo ello en un acogedor salón en el corazón de la ciudad monumental de Antequera.

Calle Calzada, 27, 29200 Antequera
Teléfono 952 840 014





En muchos puntos de la provincia de Málaga se le conoce como **lomo en manteca**, pero tradicionalmente en la comarca de Antequera a esta carne de cerdo preparada y adobada se le conoce popularmente como '**pelona de lomo**'. En cualquier caso, se trata de una **forma ancestral** de conservar esta pieza cárnica, en épocas en las que no había refrigeración y había que usar el ingenio para tener este producto durante buena parte del año. Hoy suele ser el elemento principal de un plato que se puede acompañar de patatas fritas e incluso huevos, pimientos y chorizo.



Pelona de lomo

Ingredientes

- Una cinta de lomo de cerdo de aproximadamente un kilo
- 5 cabezas de ajo
- 3 hojas de laurel
- 5 clavos de olor
- Un kilo de manteca de cerdo
- Aceite de oliva virgen extra para freír
- Un vaso de agua



Elaboración

1. En primer lugar, hay que trocear la cinta de lomo en trozos de unos cuatro o cinco centímetros aproximadamente, de tal forma que queden como tacos. Después se pone a derretir la manteca, preferentemente de cerdo ibérico, en una cazuela de gran tamaño.
2. A la cazuela se le añaden en primer lugar las cabezas de ajo partidas por la mitad y, después, los trozos de lomo. Todo ello con un fuego medio para que se haga despacio, pero sin que la carne quede cocida. Cuando la manteca esté bien caliente también hay que añadir las especias (granos de pimienta, laurel y clavos).
3. Tiene que pasar cerca de una hora para que queden bien dorados los tacos de lomo. En ese momento, se añade un vaso de agua, que servirá para determinar el tiempo de cocción que, a partir de ese momento, tendrá la pelona. En este punto es importante reseñar que el agua se tiene que evaporar por completo, ya que si queda algo de humedad el lomo se puede reverdecer y tener un gusto nada apropiado para este plato.
4. Una vez que se ha evaporado el agua vertida, se deja enfriar un poco para echar el contenido en una cacerola de barro o una orza. Gracias a la grasa de la manteca, se conservará durante mucho tiempo a temperatura ambiente (no se puede derretir).
5. Para servir la pelona se saca un taco y se corta en filetes de algo menos de medio centímetro de espesor. Se pueden acompañar simplemente con algo de manteca o bien de patatas fritas, huevos o incluso chorizos. En las ventas y restaurantes más tradicionales también es costumbre servir el taco sin cortar para que sea el comensal el que lo haga a su gusto.

Venta San Isidro

Junto a la autovía A-92, frente al casco urbano de Antequera, se encuentra este establecimiento familiar, que está reconocido hoy como un verdadero **santuario de la cocina más tradicional**. Allí, la **familia Paradas**, con Javier en la barra y con su madre Teresa a los fogones, se encargan de hacer felices a muchos comensales ávidos de probar los platos de siempre.

Aunque en sus redes sociales suelen avisar de los menús que han preparado para cada jornada, siempre hay que tener en cuenta que se tratará de platos con mucha solera, preparados con mimo y con buena materia prima. Valgan como ejemplos, en los primeros días de la primavera, las **albóndigas en salsa de almendras**, la **pelona de lomo**, la **porrilla de habas**, el **conejo al ajillo**, el **flamenquín casero** o el **guisado de patatas**, un contundente **potaje con garbanzos** y derivados del cerdo que recuerda a los callos con garbanzos.

Calle Antequera, 1, 29250, Los Llanos de Antequera

Teléfono: 952 84 48 52





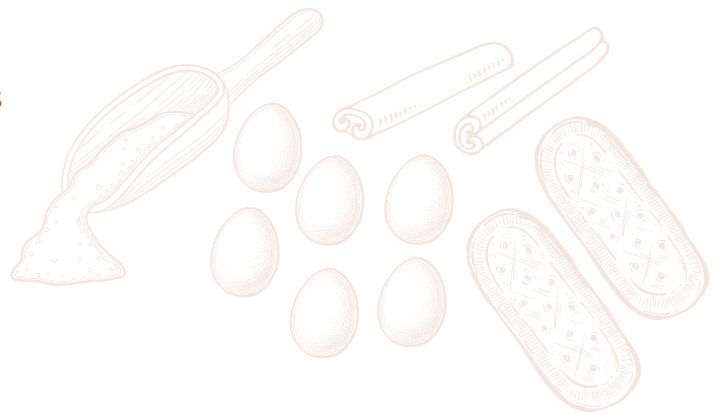


Bienmesabe

Este dulce de origen conventual es el **más famoso** de la repostería antequerana. Existen recetas muy similares en distintos municipios del interior de Andalucía, aunque en el conocido como convento de Belén, situado en la ciudad del Torcal y los Dólmenes, cuentan por siglos la **elaboración artesanal** del bienmesabe. En la actualidad hay quien lo elabora en fuentes grandes, para que desde ahí se parta en porciones, pero también hay quienes lo elaboran directamente en formatos individuales.

Ingredientes

- 500 gramos de almendras crudas peladas
- 600 gramos de azúcar
- 200 gramos de cabello de ángel
- Canela molida
- 6 huevos
- Bizcochos de soletilla (o plantilla)



Elaboración

1. En primer lugar, se trituran las almendras con un mortero o ligeramente con alguna batidora de vaso. El objetivo no es hacer una harina, sino que quede de forma irregular. Toda esta cantidad de almendras se echa en una sartén hasta que quede bien dorada en su conjunto. Se reserva.
2. En una cacerola se añaden todo el azúcar y solo medio litro de agua hasta que ésta hierva y quede un almíbar, que se dejará enfriar. Mientras se hace, se baten los huevos con la canela, al gusto. Debe quedar una mezcla bien homogénea que hay que añadir al almíbar. Se ha de mezclar todo bien a fuego lento hasta que la mezcla quede espesa.
3. A continuación, se añaden las almendras molidas y tostadas en esa misma cazuela hasta que hierva. En ese momento, hay que apartarlo del fuego y dejar la mezcla enfriar.
4. Cuando toda la mezcla se haya enfriado casi del todo, se echa sobre una bandeja o fuente bien extendida, donde previamente se hayan dejado los bizcochos de soletilla como base. Para ello será importante que queden bien extendidos. A continuación se cubre con canela y azúcar glass con los 100 gramos restantes de azúcar blanca. Habrá que triturlarla en una batidora convencional para que quede con esa textura.

Restaurante Bienmesabe Santa María

Croquetas de ciervo, berenjenas rellenas de carne de retinto, pulpo con pipirrana de mango de la Axarquía o huevos trufados son algunos de **los platos más originales** que se pueden encontrar en la carta de este restaurante, situado frente a la emblemática Real Colegiata de Santa María la Mayor y, por tanto, también junto a la Alcazaba.

Desde sus inicios, cuando tomó el relevo del ya desaparecido restaurante El Escribano, este establecimiento ha apostado por la **cocina de mercado**. Por tanto, tampoco faltan algunas de las **especialidades** de la ciudad de Antequera o su entorno, como la **porra** o el **lomo en manteca**. Entre sus entrantes más valorados por sus clientes, está su **ensaladilla rusa**. Tampoco falta el postre más famoso de Antequera, del que toma precisamente su nombre este establecimiento, el **bienmesabe**.

Fuera de carta suelen contar con muchas sugerencias en las que se pueden percibir el gusto por la **buena cocina tradicional y de vanguardia**, donde prima sobre todo la calidad de la materia prima elegida.

Plaza de los escribanos 11, Antequera
Teléfono: 951 46 30 85









Málaga - Costa del Sol

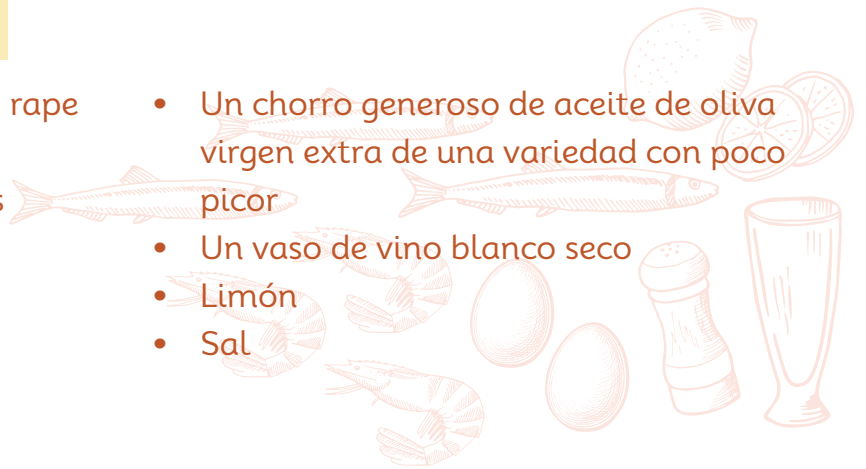


Gazpachuelo

El gazpachuelo es, como afirmaba el gastrónomo Manolo Maeso, uno de los **grandes logros del saber culinario malagueño**. Un huevo, un poco de aceite (de oliva), agua, y la sal y el limón son la base de esta sopa, que en los últimos años se ha puesto **de moda** en la restauración malagueña. Sobre todo, gracias a su alianza con los productos del mar, desde pescados a mariscos, que sirven para hacer aún más delicioso este plato de origen humilde.

Ingredientes

- Medio kilo de pescado (merluza, rape o salmonetes, por ejemplo)
- 200 gramos de marisco (gambas blancas o carabineros)
- Dos huevos
- Un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra de una variedad con poco picor
- Un vaso de vino blanco seco
- Limón
- Sal



Elaboración

1. Con los huevos, el aceite de oliva virgen extra escogido y la sal, se hace una mayonesa que se reserva para el último paso de esta elaboración.
2. Se pela el marisco y se saca la carne del pescado. A continuación, con un poco de aceite se hace un fondo con las cabezas y las espinas para dar un toque marengo al gazpachuelo. Con un poco de agua se hace un fondo, al que se le puede añadir previamente vino blanco seco, que debe hervir para perder el alcohol.
3. Se cuele el caldo y se pone a calentar en una cazuela a una temperatura media. En ningún caso se deben superar los 65 grados, ya que se podría cortar la mayonesa que hay que verter sobre la olla. Éste es precisamente el último paso y el más importante de esta elaboración. Hay que conseguir que se diluya la mayonesa por completo. Después se añaden los trozos de pescado y marisco para que se cocinen, pero sin sobrepasar nunca la temperatura indicada antes. Se deja a ese fuego medio unos cinco minutos o más, lo que necesite el pescado y el marisco para su correcta cocción.
4. Se sirve rápidamente en platos para que no se enfríen. Se puede acompañar también con patatas cocidas, pan o incluso arroz.

Almijara Casual Bar

La **tradición** y la **innovación** van de la mano en este establecimiento situado entre las céntricas calles Cuarteles y Salitre, a un paso del Soho. Allí, con una trayectoria de más de tres décadas, lo que era un humilde bar de barrio se ha convertido en uno de los **templos gastronómicos** de la ciudad de Málaga.

En su repertorio culinario, sorprende ver menús diarios donde aparecen el **gazpachuelo** o las berzas malagueñas con una carta donde la creatividad hace poner en valor la materia prima de la provincia y de otras zonas de Andalucía.

El **chef José Andrés Jiménez** lidera el equipo de este establecimiento, que ofrece la posibilidad de un menú degustación muy exclusivo (sólo cuatro personas por día bajo reserva previa). El **chivo lechal malagueño** y el **cerdo ibérico de castañas** son dos de las carnes más mimadas y trabajadas en sus fogones. Aparecen en muchos platos con recetas que sorprenden y ponen en valor la **calidad** de la materia prima.

Pasaje San Fernando, 3, 29002 Málaga

Teléfono: 951 35 39 00

Web: www.almijaracasualbar.com



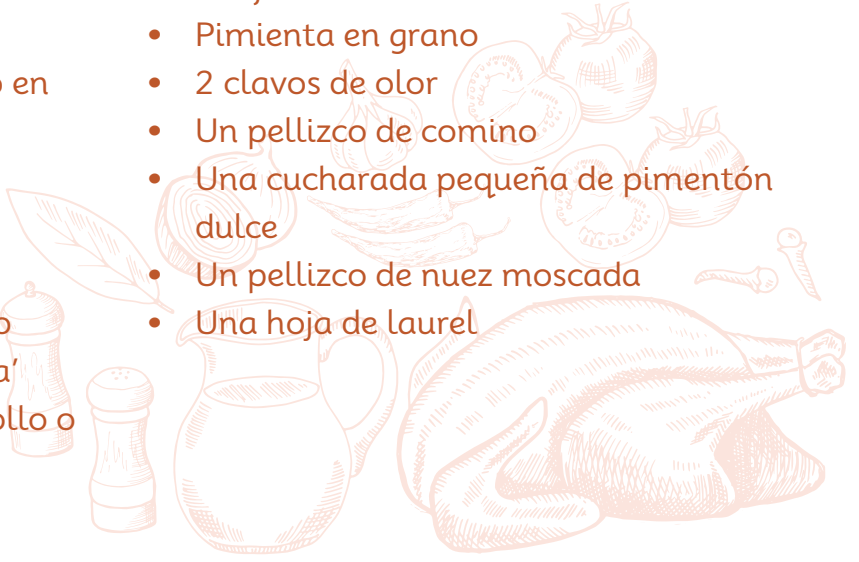


Es uno de los platos más vinculados hoy a la gastronomía de los **Montes de Málaga**. A diferencia de otros arroces, éste viene **caldoso y muy especiado**, lo que lo hace muy especial. La tradición de este tipo de arroz, que lleva pollo como elemento cárnico, **se está perpetuando** gracias a que es uno de los platos fijos en las distintas ventas que hay en esta zona de Málaga. En especial, ocurre con los establecimientos que se pueden encontrar en el entorno de los pantanos del Limonero y del Agujero.



Arroz caldoso

Ingredientes

- Una cebolla
 - Aceite de oliva virgen extra
 - 500 gramos de pollo deshuesado en trozos
 - Tres tomates de pera
 - 2 pimientos verdes o rojos
 - 2 ajos
 - 100 mililitros de vino blanco seco
 - 350 gramos de arroz tipo 'bomba'
 - Un litro de agua o de caldo de pollo o verduras
 - 2 cucharadas pequeñas de sal
 - Azafrán
 - Pimienta en grano
 - 2 clavos de olor
 - Un pellizco de comino
 - Una cucharada pequeña de pimentón dulce
 - Un pellizco de nuez moscada
 - Una hoja de laurel
- 

Elaboración

1. En primer lugar, se marcan los trozos de pollo con aceite de oliva virgen extra en una sartén o cazuela grande, que es donde se debe servir el plato final. Una vez que se ha dorado la carne, se saca y se hace un sofrito con la cebolla, los ajos, los pimientos y los tomates, que deben cortarse en trozos muy pequeños. Cuando las verduras estén bien pochadas, se echa vino blanco seco y se deja a fuego fuerte durante un minuto para que se evapore el alcohol.
2. Mientras se hace el sofrito, se calienta en una olla más pequeña el caldo de pollo o de verduras (o en su defecto agua), al que se le van echando las distintas especias como azafrán, granos de pimienta, comino, nuez moscada, laurel y pimentón dulce.
3. Sobre el sofrito se echa tanto el arroz como el pollo y se remueve ligeramente para que se impregnen ambos de las verduras. A continuación, se echa el caldo especiado y se deja aproximadamente veinte minutos o hasta que disminuya notablemente la cantidad de líquido, pero que quede caldoso.
4. A este plato, hay quien le añade también sangre de pollo o incluso carne de cerdo o de conejo en lugar de pollo. En la actualidad, existen muchas versiones distintas, ya que también hay quien le echa un toque de canela o incluso de jengibre rallado para otorgarle otro matiz a esta receta tradicional.

Venta El Túnel

No es el único establecimiento del entorno del pantano del Limonero que ofrece entre sus especialidades el **arroz caldoso**, pero sí es una de las mejores opciones que hay para probar este plato tradicional de la gastronomía malagueña, tan idóneo para los meses más fríos del invierno como para buena parte del resto del año.

El toque diferenciador de este establecimiento lo han percibido quienes han probado varios arroces caldosos en Málaga. Entre otros ingredientes, no falta la sangre de pollo.

En este restaurante emblemático situado a un paso del **pantano del Agujero** los comensales también encontrarán otras recetas arraigadas a la tierra, como son el **lomo en manteca**, el **plato de los Montes**, las **migas** o los **callos con garbanzos**. Son algunos de los clásicos que maridan perfectamente con un vino tinto crianza de la zona o con un mosto seco o incluso dulce de esta zona de la ciudad vinculada históricamente a los viñedos. En su carta, tampoco faltan las **berenjenas con miel de caña** o distintas raciones de '**pescaíto**' frito.

Carretera MA-3101, km 2, 29014 Málaga

Teléfono: 952 26 62 11

Web: www.ventaeltunel.com





Es, con seguridad, la **fritura de pescado más conocida** en Málaga. Así es hasta el punto de que a los malagueños se les conoce popularmente como los **boquerones**, ya que este pescado azul ha sido históricamente abundante en la Bahía de Málaga. Su elaboración puede parecer aparentemente sencilla, pero obtener la fritura adecuada no siempre resulta fácil de conseguir. Para ello es fundamental el aceite elegido para freír (de oliva virgen extra a ser posible), la temperatura y el tiempo de fritura y, por supuesto, la calidad y frescura del boquerón.



Boquerones fritos

Ingredientes

- Un kilo de boquerones de la Bahía de Málaga, con un mínimo de 9 centímetros de longitud
- Sal al gusto
- Unos 100 gramos de harina de trigo para freír
- Aceite de oliva virgen extra para freír



Elaboración

1. En primer lugar se limpian los boquerones uno a uno para quitarles las tripas. Esta tarea ha sido tradicional en las cocinas y restaurantes de Málaga, aunque existen también pescaderías donde se hace esta tarea (normalmente por encargo previo).
2. Una vez que están limpios todos los boquerones se les echa sal al gusto (no es recomendable hacerlo de forma excesiva) y se enharinan. Esta tarea se puede hacer por grupos de boquerones o, como marca la tradición, a manojitos. Para ello se unen cuatro o cinco boquerones por la cola y se pasa por la harina por ambos lados.
3. Se pone en una sartén grande aceite de oliva virgen extra para freír. Se puede usar el de girasol, pero desde los puntos de vista organoléptico y saludable es más recomendable el primero. El aceite se debe poner a una temperatura de como mínimo 180 grados y como máximo 210 grados. Así, cuando se perciba que el aceite esté bien caliente, pero nunca quemado, se echan los boquerones por pequeños grupos o manojitos.
4. Al tener una temperatura elevada y ser un pescado relativamente pequeño, la cocción del interior se hace relativamente pronto. Por tanto, no se deben dejar excesivo tiempo para evitar que se quede demasiado seco el boquerón por dentro.
5. Por último, se sacan los boquerones en un plato, intentando escurrir en la medida de lo posible el aceite adherido por la fritura. Se puede acompañar de una ensalada de pimientos asados.

Chiringuito Vicen Playa

Este restaurante situado **a pie de playa** es uno de los más conocidos por la calidad y la frescura de sus pescados y mariscos. No en vano, se trata de una empresa familiar que tiene su origen en el carácter emprendedor de **Vicente Jurado**, quien apostó hace ya más de medio siglo por el negocio de la pescadería en Málaga.

A partir de ahí nace en el año 2006 el proyecto de Vicen Playa, que ha conseguido gracias al boca a boca una **gran fama** en la zona oeste de Málaga, en la conocida como Sacaba.

Además de la fritura del ‘pescaíto’, se han hecho especialmente conocidos por sus **espetos** (no sólo de sardinas sino también de otros pescados) y por sus **arroz caldosos y marineros**. Otros platos fijos de su carta son las **berenjenas rebozadas con miel de caña al estilo Vicen**, la **merluza al vino**, la **urta al horno**, el **rodaballo a la sal** o el **rape a la marinera**.

Calle Pacífico, 201, 29004 Málaga

Teléfono 620 53 74 04

Web: www.vicenplaya.es







Este plato se ha convertido en los últimos años en uno de los **más conocidos** de la costa malagueña. Solo se requieren dos ingredientes, las sardinas y un poco de sal. Sin embargo, ofrece una gran **dificultad técnica** para quienes quieren elaborarlo. Por un lado, se necesita una brasa con madera de olivo y una ligera brisa que la avive. Por otro, hay que saber ensartar estos pequeños pescados azules para poder meterlos en las tradicionales cañas.

Espeto de sardinas

Ingredientes

- Sardinas
- Sal gruesa

Elaboración



1. En primer lugar se escogen sardinas de tamaño medio. No deben ser en ningún caso muy grandes ni excesivamente pequeñas. En Málaga la tradición denomina como 'manolita' a la sardina que es idónea para espetar. No es necesario limpiarlas de vísceras, ya que lo idóneo es simplemente lavarlas y salarlas ligeramente. Así estarían ya listas para el siguiente paso.
2. La primera gran dificultad de esta receta está en el arte de espetar. Hay que ensartar el pescado en una caña o espetón, previamente preparado, para poder atravesar la sardina. Hay que procurar no dañar en ningún caso la espina. De esta forma, se atraviesa el lomo, quedando lo más ajustado posible a la espina. Por cada caña o espetón se insertan entre seis y ocho sardinas.
3. La otra gran dificultad del espeto está en conseguir la fuente de calor idónea para el asado de la sardina. Para ello se necesita leña de olivo, que es conocida por su resistencia. Previamente, hay que conseguir unas brasas que sirvan para crear una flama que ase a las sardinas. Para ello no debe haber llamas que puedan quemar o secar a estos pescados azules.
4. Una vez que se tienen las sardinas en espetos y la fuente de calor en su momento óptimo, se colocan a una distancia idónea para que se hagan con la flama de las brasas. Para esto es fundamental hacerlo al aire libre y que corra una ligera brisa. Si hace excesivo viento, el fuego se aviva y termina quemando el pescado. Si no hay nada de viento, se tarda mucho más en hacer los espetos. En cualquier caso, hay que dar la vuelta al espeto, para que la carne del pescado se haga uniformemente.
5. En el caso de usar acero inoxidable en lugar de cañas, hay que tener en cuenta que el metal es un excelente termoconductor. Esto provoca que el calor no sólo provenga de las brasas sino del propio acero, lo que propicia un excesivo asado por dentro y fuera, que, si no se tiene mucha maña, termina secando la carne de la sardina.
6. Una vez que se ha conseguido el punto deseado, se sacan con mucho cuidado las sardinas de los espetones y se sirven en un plato. Se pueden acompañar con un trozo de limón, pero, ojo, el cítrico no es para echárselo a las sardinas sino para usarlo para limpiarse los dedos, ya que la costumbre en Málaga es consumir este plato con las manos.

Chiringuito Pepe y Carmen

En la playa de los Álamos, frente al hotel Puente Real, se encuentra uno de los chiringuitos **más famosos** de la costa torremolinense. Allí los comensales encuentran la **auténtica cocina marenga**, donde, además del ‘**pescaíto**’ frito y del **espeto**, aguardan otras recetas propias de Málaga y su litoral.

Por un lado, cuenta con una **amplia variedad de arroces**, como caldosos con bogavante o carabineros o paellas. A ello hay que unir una **gran variedad de pescados grandes** que se hacen a la espalda o a la sal. Entre ellos, están el voraz (besugo), el borriquete, la urta, el sargo, la dorada, la lubina, la breca o el pargo. Éstos y otros platos se suelen acompañar con las famosas **papas a lo pobre** que desde hace años se sirven en este establecimiento y que se han convertido en una **seña de identidad**.

Pero, lo que más diferencia a este restaurante de otros es su **especialidad en atún rojo salvaje** procedente del Estrecho de Gibraltar. Allí se suele preparar de muy diversas formas. Incluso organizan ronqueos en temporada.

Paseo Marítimo de los Álamos, 16. 29620 Torremolinos

Teléfono: 952 37 46 95

Web: www.chiringuitopepeycarmen.es







Campero

Es una de las **recetas más jóvenes** de cuantas se pueden encontrar en Málaga y su provincia, pero en los últimos años ha calado tanto que merece estar en la lista de imprescindibles gastronómicos de esta tierra. Es más, ha llegado incluso a la alta cocina gracias a la puesta en valor que le han hecho algunos cocineros malagueños con gran reputación. Puede parecer un simple bocadillo redondo, pero para los malagueños es mucho más. Hoy hay múltiples posibilidades, desde el más sencillo o mixto hasta los más sofisticados o los que llevan más ingredientes.

Ingredientes

- Un pan redondo tipo campero, a ser posible de masa madre
- Dos o tres lonchas de jamón cocido
- Dos lonchas de queso (que se funda)

- Dos hojas de lechuga de trocadero
- Dos rodajas de tomate tipo Daniela
- Mayonesa



Elaboración

1. Para hacer un campero normal o mixto, lo fundamental es encontrar un pan adecuado. Éste debe ser redondo, de harina blanca y a ser posible de masa madre. Una vez que se tiene, se corta por la mitad.
2. Sobre una de las mitades se pone el jamón cocido, el queso en lonchas, las rodajas de tomate y la lechuga. Sobre la otra se extienden una o dos cucharadas de mayonesa. No debe añadirse de forma excesiva, ya que se saldrá al unir las dos partes.
3. Se pone la tapa con la mayonesa extendida sobre la otra y se mete en una plancha o sandwichera grande. De esta forma, el calor hace que el queso se funda y el pan se tueste ligeramente por fuera. El objetivo final es que el pan quede crujiente por fuera y el interior quede caliente gracias al fundido del queso. Opcionalmente, se puede calentar el jamón cocido en una sartén antes de meterlo en el campero.
4. El campero normal o mixto es el primero de todos, pero en la actualidad hay una gran variedad de posibilidades, en la que suelen ser fijos, además del pan, el queso, la mayonesa, la lechuga y el tomate. Entre las variantes que, por ejemplo, sustituyen al jamón cocido, están la de atún (claro o bonito del norte) o la de pollo, con filetes de pechuga que se han de cocinar previamente. Otras opciones son los camperos con tortilla de patatas o kebab, entre muchos otros.

Eladio Campero

Es difícil saber dónde está el auténtico origen del campero malagueño, pero seguramente esté muy vinculado a uno de los **establecimientos más famosos** por su elaboración, **Eladio**. Éste se fundó en 1983 y ha estado en la barriada de Carranque hasta el año 2021, año en el que los propietarios decidieron mudarse a la zona norte del polígono industrial Alameda, al otro lado del campus universitario de Teatinos.

Durante cuatro décadas, **Eladio Campero** ha conseguido una **gran fama** entre los malagueños. Así, ha ido aumentando notablemente la lista de estos bocadillos redondos tan **singulares** y que ha cautivado ya a varias generaciones. En la actualidad, en su carta hay **más de una treintena de opciones**, desde el normal o mixto, que está desde el origen, hasta otros como el Monstruo, que lleva entre sus ingredientes una hamburguesa doble, huevo a la plancha, bacon, cebolla, queso, mayonesa, ketchup y mostaza. Cuenta incluso con un par de opciones para veganos. En definitiva, camperos **para todos los gustos**.

Calle La Bohème, 8, 29006 Málaga
Teléfono: 952 30 85 89









