

BIBLIOTECA DE LA  
GASTRONOMÍA



# La Cocina Tradicional Andaluza

800 recetas para conocer Andalucía

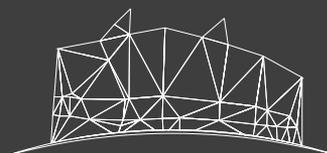


## Almería

Antonio Zapata y Juan Moreno



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED

Instituto Europeo de la  
Alimentación Mediterránea

# *La Cocina Tradicional Andaluza*

*800 recetas para conocer Andalucía*

Edita: Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural

Coordinador de la obra: Fernando Rueda

Revisión de textos y recetario: Antonio Zapata y Juan Moreno

Diseño y maquetación: AGAPA

Publicación digital: septiembre 2016

Promueve: Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

Depósito Legal: SE 1818-2016



*Almería*





# Introducción a la cocina popular almeriense

Antonio Zapata

Más que cocina tradicional, prefiero hablar de cocina popular o casera, porque tradicional puede ser también la cocina de palacio del siglo XVI, por no hablar de Roma o Grecia, abuelos de buena parte de nuestra cultura.

Las cocinas populares españolas –incluida la almeriense– las que se han hecho en la mayoría de hogares españoles hasta mediados del siglo XX, cristalizaron a lo largo del XIX, fruto de una larga y lenta evolución que, en buena medida, da el último “salto” evolutivo con la incorporación plena de los alimentos americanos. Estaban elaboradas con pocos elementos, generalmente humildes pero que combinados ingeniosamente dieron lugar a una buena variedad de platos. Esto era lo habitual en cualquier cocina popular, hasta que la revolución industrial acabó con todo tipo de folklores y cambió la forma de comer.

En Almería la escasez era mayor que en la mayoría del resto del territorio nacional, debido en buena parte a su aislamiento geográfico. Hasta tal punto eran infames las carreteras desde Málaga, Granada y Murcia, que para llegar a la capital de la provincia los viajeros preferían coger un tren hasta Málaga o Cartagena y desde allí venían a Almería en barco. Por eso pudo decir Pedro Antonio de Alarcón que Almería es una isla anclada en tierra firme.

Como casi todo tiene su lado bueno, ese aislamiento propició que aquí se conservaran platos que un tiempo fueron generales en Andalucía y aún en toda España, y que ahora configuran una cocina con suficiente personalidad como para que no se explique uno por qué los pocos autores que han escrito sobre cocina almeriense incidan en el tópico que fundó el famoso libro *Cocina Regional Española*, de la Sección Femenina: *La cocina de Almería no tiene fisonomía propia; es mitad murciana, mitad granadina, aunque, naturalmente, tiene algunos platos y dulces típicos.*

Y de ahí han bebido múltiples “autores” de libros, folletos turísticos y otros refritos (¡qué bien viene aquí la palabra!), muy potenciados hoy por el “copiar y pegar”. Para no aburrir, pondré solo un ejemplo, relativamente reciente y significativo: en 1991 publicó Ymelda Moreno “La cocina moderna de Andalucía”, en cuya página 26 se puede leer: *la vecindad con Murcia y La Mancha determinan su cocina.* Lo de La Mancha es un grado más de desconocimiento incluso geográfico.

Otro factor influyente en la variedad del recetario popular almeriense es su complicada orografía. No menos de media docena de sierras dividen el territorio en comarcas muy diferenciadas en clima, suelo y régimen de lluvias: Los Vélez, Alto y Bajo Almanzora, Sierra Nevada-Nacimiento, Vega del Andarax, Alpujarra... más dos comarcas costeras que se extienden a lo largo de más de doscientos kilómetros de costa, que también están cercados por sierras muy próximas. La separación de ambas, de fondos marinos y régimen de vientos diferentes, la marca el cabo de Gata. Tres llanuras, relativamente extensas, son el desierto de Tabernas y las dos zonas de invernaderos más grandes del mundo: Campos de Níjar y Campo de Dalías (hoy denominado Comarca de Poniente), que antaño fueron tierras casi tan áridas como el citado desierto y hoy producen más de tres millones de toneladas de una variada gama de frutas y hortalizas.

Inciso necesario: la extensión de la polinización con abejorros y la lucha integrada alcanza ya a más del 90% de las 26.000 Ha invernadas, lo que hace que esta agricultura –tan criticada, antes con razón y hoy con desconocimiento– produzca actualmente frutas y verduras más sanas y sabrosas que la mayoría de las agriculturas tradicionales.



Resumiendo: entre la variedad de tierras y climas, y el aislamiento –que aun hoy es mayor que en otras zonas del país- la cocina popular almeriense conserva un legado relativamente original y abundante. La imaginación trabajó tanto o más que otras zonas más ubérrimas y fruto de ello es el centón de recetas de la provincia que este libro recoge.

Como resumen y guía, en el cuadro siguiente se puede ver cómo se repiten los mismos –y pocos- productos en las bases de casi todos los platos locales. Los he resumido en tres aliños (ajos o salsas) y tres caldos. En dos de los tres aliños no aparecen los alimentos más “modernos” –pimiento y tomate- que sin embargo sí son fundamentales en los tres caldos. Y es que los “ajos” son fórmulas muy antiguas que aparecen en recetarios españoles del barroco y en la literatura de los siglos XVIII y XIX. El prefijo “ajo” es muy frecuente en la culinaria tradicional española: ajoharina, ajopringue, ajoarriero, ajocolorao... El ajillo parece ser algo más reciente; desde luego el uso del pimiento lo es. La utilización de sofritos o aliños a base de pimiento y tomate no parece que se generalizara hasta bien avanzado el siglo XIX.

Los tres caldos almerienses son claramente mediterráneos (el que he llamado “mixto” incluye un majado con almendras, llamado también picada en otras costas más al norte) y suenan a marineros, aunque también, como veremos, son la base de guisos del interior con verduras y carnes, incluso de caza.

No se incluyen en el cuadro productos tan elementales y comunes como la sal o el aceite.

	Ajillo (1)	Ajoblanco	Ajopollo (2)	Caldo quemao	Caldo de pimentón	Mixto (3)
Ajo	x	x	x		x	x
Almendra	x	x	x			x
Azafrán			x	x	x	x
Comino	x			x	x	
Pan	x	x	x			
Perejil			x		x	
Vinagre	x	x				
Pimiento seco o pimentón	x			x	x	x
Tomate				x	x	x
Pimiento verde				x	x	
Cebolla				x		x

#### Notas:

(1) Muy cercana al ajillo es la sobrehúsa, que sólo se diferencia en que no lleva comino.

(2) La más antigua referencia que he encontrado de este aliño está en “El cocinero religioso” (siglo XVIII), donde se da tan por sabida que apenas reseña ingredientes. La aplica para guisar anguilas y tortuga, entre otros. Si cambiamos el vinagre por limón y añadimos huevo duro, tenemos la pepitoria.

(3) Es muy típico de nuestra forma de guisar, pero no tiene nombre propio; lo llamo “mixto” porque junta un sofrito de cebolla y tomate con un majado parecido al del ajillo o el ajopollo.



## índice de recetas

Acelgas esparragadas en guiso .....	7	Guisillo de huevos .....	54
Ajillo .....	8	Guiso de pelotas .....	55
Ajo verde .....	9	Gurullos con caza .....	56
Alfajor de Los Vélez .....	9	Habas tiernas con cebolleta .....	57
Albóndigas de leche .....	10	Harapos a la veratense con conejo y caracoles .....	58
Andrajos con liebre .....	11	Harina torcida .....	59
Arroz aparte .....	12	Lentejas con habas .....	60
Arroz caldoso con conejo .....	13	Maimones .....	61
Arroz caldúo .....	14	Marraná de pulpo .....	62
Arroz con boquerones .....	15	Masa rallá .....	63
Arroz con chapas .....	16	Menestra .....	64
Arroz con patatas y pimientos .....	17	Menestra de guisantes .....	65
Arroz con pavo .....	18	Michirones tradicionales .....	66
Arroz de matanza .....	19	Migas de harina de trigo con tropezones .....	67
Arroz por dentro .....	20	Olla de trigo .....	68
Asado del martes .....	21	Pajarillas .....	69
Bacalao a la turrera .....	22	Pan de higo .....	70
Berza .....	23	Papaviejos .....	71
Bizcocho del Palacio de la Marina .....	24	Pastaflores .....	72
Boladillos .....	25	Pasteles virgitanos .....	73
Bullabesa de Almería .....	26	Patatas en ajo pollo .....	74
Buñuelos caseros .....	27	Pavo de corral en salsa velezana .....	74
Caballa en escabeche .....	27	Pebetes .....	75
Cabrillo de los Filabres al ajillo o al “ajo cabañil” .....	28	Pelotas de carnaval .....	76
Calamares rellenos .....	29	Picadillo de calabaza .....	77
Caldo de matanza .....	30	Pimentón .....	78
Caldo en blanco .....	31	Pipirrana almeriense .....	79
Caldo quemao .....	32	Potaje de maíz .....	80
Caracoles serranos .....	33	Potaje de Semana Santa .....	81
Cardonchas .....	34	Potaje de verano .....	82
Collejas de la abuela .....	35	Remojón de sardinas .....	83
Costillas con setas .....	36	Revoltillo .....	84
Cuajadera de pescado .....	37	Rociaos de la sierra Las Estancias .....	85
Cuajao de almendras .....	38	Roscas anís de la abuela .....	86
Dulce del paraíso .....	39	Roscas fritos .....	86
Empanada de vigilia .....	40	Salmonetes con ajoblanco .....	87
Ensalá de caldo .....	41	Sobrehúsa de verduras .....	88
Ensalada de col .....	42	Sopa alpujarreña .....	89
Estofado de toro .....	43	Sopa de almendra de Los Vélez .....	90
Fideos con pescado frito .....	44	Sopa de gallina .....	90
Fideos con rayaos .....	45	Sopa de La Chanca .....	91
Fritá de calabaza .....	46	Talvinas .....	92
Fritada de Sufli .....	47	Tarta borracha de los Padres Mínimos de Vera .....	93
Gachas de harina de maíz con caldo de pescado .....	48	Tortas de bacalao .....	94
Gachas dulces .....	48	Tortas de pascua .....	95
Gallina a la morisca .....	49	Torticas de avío de Vera .....	96
Gambones a la parrilla .....	50	Tortilla de ajetes .....	97
Gazpacho de pepino .....	51	Tortilla de présules (guisantes) .....	98
Guisado de hinojos .....	52	Turrón de Olula de Castro .....	99
Guisillo de cordero .....	53	Zaramandoña .....	100

Recopilador y autor de los textos: Antonio Zapata (AZ), Juan Moreno (JM)



## Acelgas esparragadas en guiso (JM)

Las acelgas son abundantes en estas huertas en la primavera y principio del verano, época en la que este era uno de los platos de subsistencia de la comarca. Las acelgas han sido de las verduras que han contribuido a rellenar las mesas de alimentos cuando estos eran poco abundantes. En la provincia se le ha tenido mucho aprecio por su versatilidad y lo mucho que se ha cocinado. Es un plato que es más conocido en el interior de la provincia que en el litoral. Hay familias que también lo elaboran con judías.

**Modo de hacerlo:** se ponen los garbanzos en remojo la noche de antes y, al día siguiente, se echan a cocer en agua hirviendo. Al final de la cocción, se añaden las patatas troceadas, se deja cocer 20 minutos más y se apaga el fuego. Se trocean y lavan las acelgas para cocerlas solas con poca agua y sal y, una vez cocidas, se escurren bien. Se fríen unas almendras, un par de dientes de ajo y un par de rebanadas de pan y se colocan en el mortero y se maja. Se rehoga la cebolla con un poco de aceite, se añade el pimentón y el tomate, se deja unos minutos a fuego suave y se pasa al mortero donde se sigue majando con lo anterior. Para terminar, se añade a los garbanzos las acelgas y el majado, se le da la vuelta y se deja calentar justo hasta romper a hervir.

2 manojos de acelgas  
300 g de garbanzos  
2 dientes de ajo  
70 g de almendras  
2 rebanadas de pan  
2 patatas  
1 cebolla pequeña  
1 tomate  
1 cucharada de pimentón  
c.s. de aceite de oliva virgen extra





## Ajillo (AZ)

Se dice siempre “en ajillo” para diferenciarlo de “al ajillo” y otras fórmulas populares en toda España. Este antiguo aliño ya aparece como clásico en el Vocabulario Andaluz de Alcalá Venceslada de 1934; si bien en esa época parece que era común en toda Andalucía, ha ido quedando en Almería como otro vestigio del pasado. Y bastante frecuente, por cierto, pues con él se condimentan carnes –conejo, choto (cabrito), cordero, asaduras y magra de cerdo- además de patatas y algunas verduras (ver sobrehusa de verduras). En la costa también se hace, aunque con mucha menos frecuencia, con pulpo y con jibia. Cuenta Juan Goytisolo en **Campos de Níjar**: *Uno se dice todo eso y muchas cosas más, pero la posadera viene ya con la salsa de almendras y pimientos que majaba en el pilón y se abandona al asperillo del vino y al regusto de la comida con un olvido tan completo de lo que en el mundo ocurre que luego le hace avergonzarse*. Está muy extendido por toda la provincia y es de las pocas comidas tradicionales que se pueden encontrar con relativa facilidad en restaurantes y bares y tabernas, pero la cita de Goytisolo abona la teoría de que su centro más acendrado es el Campo de Níjar, según la tradición oral y dada la afición nijareña a los condimentos fuertes. Si añadimos que el pimiento, básico en este plato, llegó a nuestra cocina mucho después de la época hispano musulmana, el uso del adjetivo “moruno” con el que el ajillo aparece con frecuencia en Internet es inexacto y procede de un antiguo libro en el que lo calificué así por broma literaria. Aquí jamás se llamó ajillo moruno, se dice carne en ajillo, asadura en ajillo, etcétera.

**Modo de hacerlo:** se fríen 2 ajos, las almendras y el pan (y en su caso el pimiento seco) y se apartan, dejándolos enfriar. También hay quien no fríe el pan y lo remoja con unas gotas de vinagre. En el mismo aceite se fríe la asadura o la carne, troceadas, a fuego mediano. Mientras, en el mortero se majan los ajos fritos y el ajo crudo con sal, las especias, las almendras y el pan. O lo ponen todo en la batidora con un vaso de agua y en paz. Una vez bien trabado todo, se deslíe con un poco de agua. Cuando la carne está dorada, se le añade el pimentón, se rehoga un momento y se añade lo del mortero y un poco más de agua. Se deja cocer todo hasta obtener una consistencia de salsa espesita, se rectifica de sal y se añade, si el estómago y el gusto lo admiten, un poco de guindilla. Para las patatas en ajillo, muy típicas de Níjar, no se pone almendra ni pan para que no espese demasiado la salsa. Se suelen comer con huevos escalfados.

- 1 kg de asadura o 1 conejo
- 15-20 almendras
- 1 rebanada de pan sentado
- 3 ajos
- c.s. de pimienta en grano
- 1 trocito de canela en rama
- 1 clavo
- 1 pellizco de cominos
- 1 cucharada de pimentón (o un pimiento seco, que se freirá al principio)
- c.s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra.



## Ajo verde (JM)

Esta receta es bien conocida en el centro de adultos de Cuevas de Almanzora, sobre todo por sus mujeres que son las que han estado al frente de los fogones. Con algunas amistades de Cuevas, donde es más habitual, he comentado esta receta y coinciden en la forma de elaborarla con sus pocos recursos y agradable en la mesa.

**Modo de hacerlo:** Se cuece en agua las patatas y la calabaza. Se asan los tomates y pimientos en el horno a 180° C entre 8 y 10 minutos, se dejan enfriar y se limpian. Una vez todo listo, se pica lo más fino posible. Por otro lado se majan en el mortero el ajo y los cominos con un poco de sal, se diluye con un poco de aceite y se mezcla con el anterior majado. Se suele servir acompañado de bacalao desmigajado o de otro pescado.

1/2 kg de calabaza  
1/2 kg de pimiento verde  
1/2 kg de tomates  
4 dientes de ajo  
4 patatas medianas  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de cominos  
c.s. de sal

## Alfajor de Los Vélez (JM)

El alfajor es uno de los postres mas ricos y tradicionales que se hacían para la Navidad, uno de esos muchos postres que hemos heredado con almendra. En la Comarca de los Vélez, que ocupa la parte más septentrional de la provincia de Almería, se hacen en unos hogares a partes iguales de azúcar y miel, mientras que en otros solo se emplea la miel; pero de ambas formas son sumamente ricos. Todavía se pueden encontrar señoras de cierta edad que la elaboran en los Vélez, a pesar de que se pueden encontrar de forma industrial en los supermercados.

**Modo de hacerlo:** se coloca al fuego una cazuela con todos los ingredientes excepto las obleas. Se va moviendo constantemente con una espátula de madera hasta que se vea que comienza a despegarse de las orillas. La masa debe quedar espesa y al mismo tiempo fluida. Se coloca la mitad de las obleas sobre una mesa y se van cubriendo una por una con la masa, procurando que quede bien distribuida por la oblea, y se cubren con las obleas sobrantes. Es aconsejable dejarlas reposar para que no pierdan la forma antes de cortarlas en trozos más pequeños.

1/4 kg de almendras tostadas y molidas  
125 g de azúcar  
125 g de miel  
125 dl de agua  
Raspadura de 1 limón  
1 copita de anís  
1 cucharadita de canela  
c.s. obleas



## Albóndigas de leche (AZ)

En algunos lugares las llaman también sopas de leche. Es un postre que aparece con ambos nombre por toda la provincia, mayormente en las zonas de montaña: Filabres, Alto Almanzora, Los Vélez, La Alpujarra, Sierra Nevada. Se solían hacer para picar en las largas noches de invierno, que en las comarcas montañosas citadas suelen ser bastante fríos. Como suele ocurrir en postres tan populares, hay bastantes variantes. Les pongo la receta más “completa” de las que tengo, que es alpujarreña.

**Modo de hacerlo:** para hacer la leche de almendras, se muelen éstas muy finas y se les añade un litro de agua caliente; se va removiendo hasta conseguir la textura deseada. No hay medida exacta de almendra pues depende del espesor que se desee. Se puede comprar hecha. Se junta la leche de almendra con la de vaca y se ponen a cocer con la canela, la cáscara de limón y azúcar al gusto. Mientras, se hace una masa con el pan, el huevo y las almendras picadas. Se forman bolitas que se pasan por harina y se fríen. Se les escurre bien el aceite y se reservan. Cuando la leche haya hervido un poco, se aparta, se retira la canela y la cáscara de limón y se le añaden las albóndigas.

(6 raciones)

1 l de leche de almendra

1 l de leche de vaca

1/2 pan mediano del día anterior,  
remojado en leche

1/2 taza de almendras picadas

1 huevo

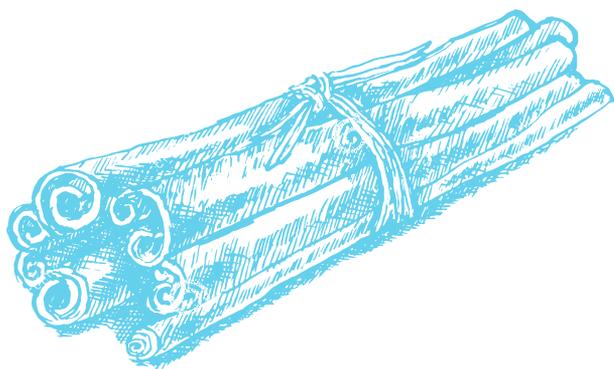
1 cáscara de limón

1 rama de canela

c.s. de azúcar

c.s. de harina para rebozar

c.s. de aceite de oliva de oliva virgen  
extra



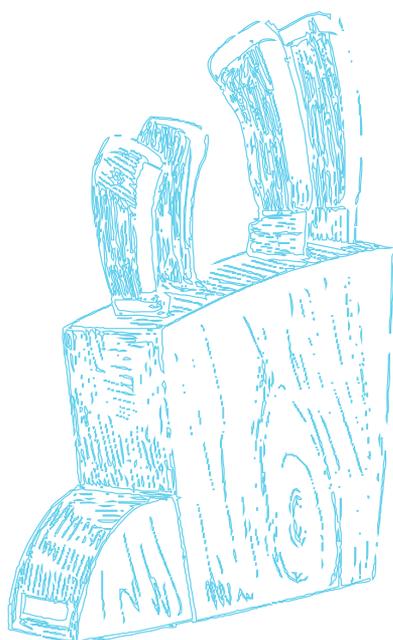


## Andrajos con liebre (JM)

Los andrajos, ya con liebre, conejo, otras carnes o bacalao, son platos tradicionales también de Granada, Jaén e, incluso Murcia. El nombre lo recibe por ser un plato de ingredientes humildes, un despectivo, como define el DRAE el término: *prenda de vestir vieja, rota o sucia. Pedazo o jirón de tela roto, viejo o sucio. Persona o cosa muy despreciable*. Los andrajos son unas tortitas que se sacan a trozos, a jirones (posiblemente de ahí el nombre), de una torta mayor y se incorporan al guiso. Si se elabora en cuaresma siempre es con bacalao u otro pescado.

**Modo de hacerlo:** se corta la liebre bien limpia en trozos grandes y se pone a cocer con agua y sal. Cuando la carne esté bien tierna, se saca y se deshuesa. Reservar el caldo y la carne. En una sartén con un poco de aceite al fuego se echan el ajo y la cebolla picados y, cuando estén ligeramente dorados, se le añaden el tomate, el pimentón y, después, el caldo de la cocción. Se completa de agua hasta los 2 litros y se condimenta con la pimienta, el clavillo y el azafrán. Para hacer la masa, se echa sobre mesa la harina con un poco de sal y se le incorpora poco a poco el agua hasta que deje de admitirla. Debe quedar una masa consistente. Se estira con el rodillo, dejándola muy fina y se espera que seque. Se le va añadiendo al guiso partida en trozos. Se le incorpora la carne y la hierbabuena y se deja cocer 10 minutos.

800 g de liebre  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
200 g de harina  
1 clavillo  
1 dl aceite de oliva virgen extra  
2 tomates maduros  
1 cucharada de pimentón  
2 l de agua  
1 rama de hierbabuena  
unas hebras de azafrán  
c.s. de sal  
c.s. de pimienta molida





## Arroz aparte (AZ)

Dentro de los muchos arroces almerienses de pescado y/o marisco, caldosos o secos, destaca el arroz aparte (o a banda, que significa lo mismo) que se hace con pescados de roca como araña, rascacio, rubio, pollicos, etc. También tradicional en la costa oriental malagueña. Se diferencia de los cercanos de Murcia y Alicante en que el caldo se hace sin sofrito (aunque en La Chanca algunos pescadores sí se lo ponían). Al igual que los demás arroces a banda, el arroz se come sólo, en este caso seco, y el pescado después, acompañado con mahonesa o alioli. En Roquetas, le ponen unas patatas al caldo y, una vez sacado y colado para “cuajar” el arroz, se comen las papas de la olla directamente. Antonio Gallardo, un veterano pescador roquetero ya jubilado, le añadía al sofrito un poco de jibia muy picadita, y muchos opinan que es el que mejor hace este arroz.

**Modo de hacerlo:** se ponen en una olla dos litros de agua, el tomate, el pimiento, la cebolla y las patatas, todo troceado y en crudo, aceite de oliva, azafrán y pimienta; se añade el pescado y se acerca la olla al fuego; se hierva sin prisas hasta que el pescado y las patatas están cocidos. Probar la sal. En una sartén se doran los ajos y un tomate, ambos bien picados; se sofríe el arroz y se añade el caldo de cocer el pescado, colado, en la proporción habitual para que quede el arroz seco, o sea, doble volumen de líquido que de arroz. El pescado se come aparte, con una mahonesa o un alioli, convenientemente limpio de espinas. Mientras se hace el arroz, se pueden tomar unas cucharadas del caldo que ha quedado en la olla, con sus patatas y eso.

### Para el caldo:

**1 kg de pescado de roca**  
(araña, rascacio, rubio...)

**1 tomate**

**1 pimiento verde**

**1 cebolla**

**2 o 3 patatas**

**c.s. de pimienta**

**c.s. de azafrán**

**1 cucharada de aceite de oliva virgen extra**

**c.s. de sal**

### Para el arroz:

**400 g de arroz redondo**

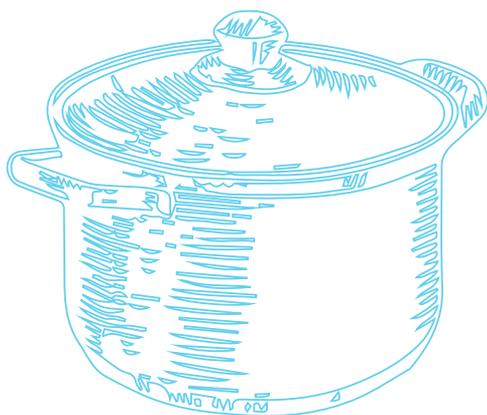
**3 ó 4 dientes de ajo**

**1 tomate gordo maduro**

**c.s. de aceite de oliva virgen**

**c.s. de sal**

**c.s. de alioli**



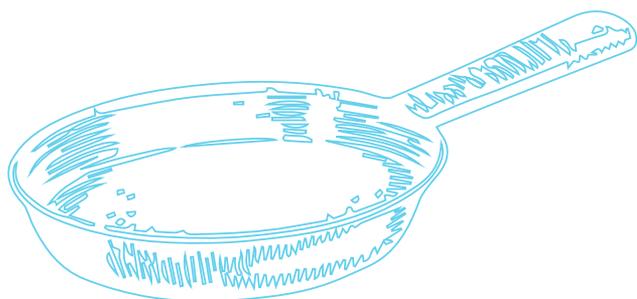


## Arroz caldoso con conejo (JM)

El primer recuerdo que tengo de este arroz es cuando, siendo un niño a principio de los setenta, un día mi madre cocinó este plato con un conejo de caza. Aún recuerdo como había que cocerlo al menos un par de horas, porque de lo contrario la carne era demasiado dura para comer; aunque, eso sí, bastante sabrosa. Son los sabores que cuando los percibes de niño te sirven siempre para comparar cuando comes algo parecido. A veces hasta de forma inconsciente, otro arroz similar que se pruebe. Igualmente recuerdo que la forma de prepararlo cambiaba de verano a invierno, sobre todo porque, mientras que en verano se aprovechaban los pimientos y tomates frescos, en invierno se tenían conservados secos, lo que hacía que cambiara el sabor y diese otros matices.

**Modo de hacerlo:** se trocea el conejo bien limpio, se pone el aceite en una sartén al fuego y se dora ligeramente. Se le añade la cebolla partida muy fina, al igual que el pimiento y los ajos. Cuando se haya rehogado, se le incorpora el tomate rallado previamente. Se deja cocinar un momento, se añade el pimentón y se cubre con el agua. Dejar cocer durante 20 minutos. Si el conejo es de caza, hay que darle más tiempo para que se ablande la carne. Pasado el tiempo se le pone el azafrán, el perejil y el arroz. Debe haber unas cuatro partes de caldo y una de arroz en volumen. Se rectifica de sal y se aparta a los 15 minutos. Se debe servir rápidamente para que no se pase.

400 g de conejo limpio  
400 g de arroz  
1 cebolla mediana  
2 pimientos verdes  
2 tomates maduros  
4 dientes de ajo  
1 cucharada de pimentón  
1 dl aceite de oliva virgen extra  
1 tallo perejil  
c.s. de sal  
c. s. de azafrán.



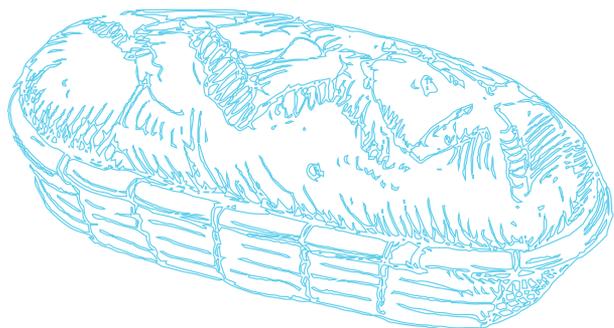


## Arroz caldúo (AZ)

Almería, como en todo el Mediterráneo, y en muchas partes de España, los arroces son muy frecuentes y variados. El más típico de la costa capitalina y alrededores, digamos entre el Cabo de Gata y Aguadulce, es el arroz *caldúo*, en el que se da una mezcla de elementos cárnicos y marinos. En el resto de arroces somos más convencionales. Hay también un arroz con caracoles y guisantes, típico de Dalías, en cuyo recetario abundan ambos productos. Incluso hay una antigua letra de fandangos dalienses (del tronco de los alpujarreños), cuyo estribillo es: *ole, ole, ole, arroz con caracoles*. Su fórmula es similar a la de *caldúo*, con caracoles en lugar de carne; y sin productos marinos, claro. Hay también un arroz “vegetariano” en Líjar (Sierra de los Filabres), que sólo lleva patatas y pimientos.

**Modo de hacerlo:** se hace un sofrito con dos ajos, el tomate y la pota. En una cazuela o sartén honda se rehoga la carne troceada con un poco de aceite y el laurel. Se añade el sofrito con la pota y se cubre con agua caliente; cuando hierve, se echa el arroz, los guisantes y un majado con el ajo restante crudo, pimienta, azafrán y sal. Cuando el arroz está casi a punto, se añaden las gambas y las almejas. También se pueden echar unos trozos de pimiento verde frito. El arroz debe quedar caldoso y se come en cuanto se aparta del fuego.

300 g de arroz redondo  
250 g de magra (y/o costilla) de cerdo  
150 g de pota negra o jibia  
200 g de gambas y/o almejas  
100 de guisantes ya sin cáscara  
3 dientes de ajo  
2 tomates rojos  
1 hoja de laurel  
c.s. de pimienta  
c.s. de azafrán  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de sal.



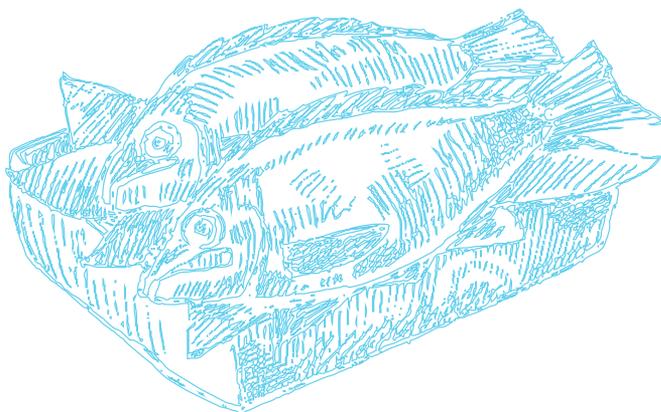


## Arroz con boquerones (JM)

Este es un plato típico en la zona del Levante Norte Almeriense, aunque se pueden encontrar diferentes variantes desde la costa de Alicante, pasando por la costa murciana hasta Málaga. Es un plato tradicional en los pueblos próximos al mar, donde siempre hemos disfrutado de estos pescaditos, antaño difíciles de encontrar en el interior por las dificultades del transporte y las comunicaciones. Es un plato bastante socorrido y habitual en muchas casas e, inclusive, en la hostelería de la zona. Cuando se vaya a elaborar esta receta, a la hora de comprar los boquerones, no olvidar pedirle al pescadero un poco de pescado de roca para hacer el caldo.

400 g arroz  
300 g boquerones  
1 dl de aceite oliva virgen extra  
3 dientes de ajo pelados  
1 pimiento verde  
2 cucharadas tomate frito  
1 rama de perejil  
c.s. de azafrán  
c.s. de caldo de pescado  
c.s. de sal.

**Modo de hacerlo:** se le sacan los lomos a los boquerones, quitado la raspa y espinas. Se pone a cocer el pescado el pescado de roca durante unos quince minutos para hacer el caldo. En una paellera se pone el aceite, se fríen el pimiento y los ajos partidos en pequeños trozos, se doran ligeramente para poner el arroz y rehogarlo. A continuación se le incorpora el tomate y el caldo, el doble de volumen que de arroz; también el azafrán y el perejil, y se deja cocer al principio fuego medio y después a fuego suave unos quince minutos, los boquerones los incorporamos unos 10 minutos antes de terminar la cocción. Se deja reposar dos o tres minutos más antes de servir.





## Arroz con chapas (AZ)

Las chapas o chapetas, son una especie de caracoles muy planos con pinta de bichos antediluvianos, que se encuentran mayormente en las estribaciones de la Sierra de Gádor. Se alimentan casi exclusivamente de tomillo y otras hierbas, por lo que son muy sabrosas y basta con tres o cuatro por comensal para dar intenso sabor. Son muy escasas, por lo que hace años que están incluidas en la lista de especies protegidas, pero reseñamos la receta de este arroz para que no quede en el olvido y, por si alguna vez se recupera la “cabaña” de chapas, se puedan volver a saborear. El arroz con chapas es un derivado del popular arroz con caracoles. En Almería, el más clásico es el de Dalías, en cuyo folklore hay un estribillo que dice: ole, ole, ole, arroz con caracoles. En Dalías le añaden guisantes, tanto al arroz con caracoles como al de chapas.

**Modo de hacerlo:** se purgan las chapas y se limpian igual que los caracoles; luego se hierven en agua con sal, espumando bien el caldo, porque sueltan una espuma amarillenta muy fea. Si se ponen más cantidad de moluscos, hay que rebajar el caldo con agua porque es bastante fuerte. Se prepara un sofrito con los ajos, el pimiento seco, los tomates, perejil, sal y pimienta. En este sofrito se rehogan juntos el arroz, el azafrán y las chapas ya cocidas y, después, se añade el caldo caliente, rebajado o no con agua, en la proporción habitual de dos a uno. Porque este arroz es seco, al contrario que el de caracoles que se suele hacer caldoso. Hay quien le pone unos trozos de conejo, quizá por aque llo de que el molusco tiene poca chicha. Lo que sí es recomendable en cualquier caso, es añadir un puñado de guisantes, por aquello de la identidad almeriense.

- 400 g de arroz
  - 16 chapas
  - 2 dientes de ajo
  - 2 tomates maduros
  - 1 pimiento rojo seco
  - 1 dl de aceite de oliva virgen extra
  - c.s. de azafrán
  - c.s. de perejil
  - c.s. de sal
  - c.s. de pimienta
- Opcional:**
- c.s. de conejo
  - c.s. de guisantes





## Arroz con patatas y pimientos (AZ)

Estupendo y poco frecuente ejemplo de arroz vegetariano, sabroso y ligero. Un arroz que se ha de recuperar para la cocina actual. Con los omnipresentes pimientos (verdes asados para añadir a media cocción, y el sofrito con pimiento verde fresco y pimiento rojo seco) que le confieren un carácter muy almeriense y una base sabrosa que hace olvidar los acompañamientos proteínicos. La receta es del Centro de Adultos de Lijar, recogida durante unas reuniones que celebré con ellos en 2002 y que dio como fruto un corpus de comidas ancestrales recordadas por dieciséis mujeres y dos hombres del pueblo, reunidas luego en un recetario. Lijar está en la sierra de los Filabres, en la comarca del Mármol.

300 g de arroz  
500 g de patatas  
2 tomates  
1 cebolla  
1 pimiento rojo seco  
1 pimiento verde fresco  
3 pimientos verdes asados  
c.s. de sal  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 litros de agua

**Modo de hacerlo:** se hace un sofrito con el aceite, la cebolla, el pimiento seco, el pimiento verde crudo, todo ello picado, y sal. Se pone la paila al fuego con agua y el sofrito y, cuando hierva, se añaden el arroz y las patatas troceadas. A media cocción se añaden los pimientos asados en tiras. Se deja reposar unos minutos antes de servir.



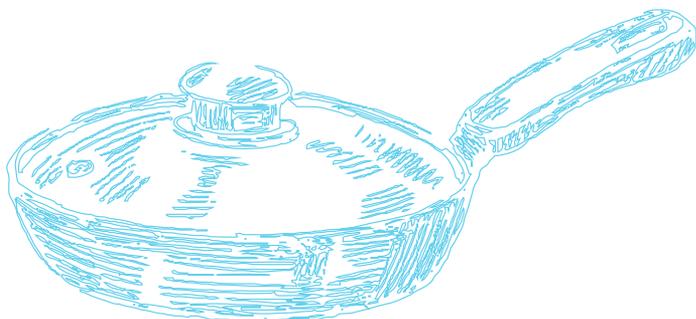


## Arroz con pavo (JM)

Hasta finales del siglo pasado aproximadamente, este plato ha tenido una relación directa con las bodas en la zona alta del Almanzora y los Vélez; era un plato que no podía faltar si se pretendía una buena celebración, amén de que hubiera otras carnes y guisos. En esos años la mayoría de las bodas realizaban el convite en las casas de un modo humilde; para ello se buscaba la vasija más grade que se tuviera en casa, que solían ser las calderas de cocer las morcillas en la matanza, y se utilizaban para hacer en estas ocasiones el arroz, que siempre se servía pasado de cocción. En estos últimos años prácticamente ha desaparecido de las celebraciones y de la mayoría de las mesas.

**Modo de hacerlo:** se parte en trocitos la carne de pavo y se cuece hasta que esté tierna con sal y una hoja de laurel. Se fríe la cebolla bien picada y los ajos en la paellera con el aceite. Cuando esto esté ligeramente dorado, se añaden el pimiento, el tomate rallado y, en un par de minutos, el arroz, el pimentón y el azafrán. Se le incorporan el pavo con su caldo y el manojo de perejil, que se retira al final de la cocción. Debe cocer unos 15 minutos.

600 g de pavo limpio troceado  
400 g de arroz  
2 pimientos verdes partidos  
1 cebolla pequeña  
2 tomates maduros  
3 dientes de ajo  
1 dl de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharada pequeña de pimentón  
1 tallo de perejil  
1 hoja de laurel  
c.s. de azafrán.





## Arroz de matanza (AZ)

El nombre de este plato evita mayores explicaciones. Es uno de tantos que se comían durante los dos o tres días que duraba la matanza y la elaboración de embutidos y demás avíos. Si acaso muestra un cierto nivel de riqueza, pues se usa la magra –que se solía destinar a los chorizos y similares– en lugar de las asaduras y otras parte más percederas y/o menos valiosas. Un detalle destacable es el añadido de un pimiento seco relleno de arroz; no por el pimiento, tan presente en nuestra cocina, sino por la forma de utilizarlo. Esta receta tiene bastantes variantes en la comarca de los Vélez. La que se ha elegido es la que me pasaron en el Centro de Educación de Adultos de Vélez Blanco hace ya alguna década.

**Modo de hacerlo:** se quita el pedúnculo y las pepitas al pimiento seco sin romperlo, y se rellena de arroz. Se fríe en el aceite la magra del cerdo recién sacrificado y se saca. En el mismo aceite se hace un sofrito con los ajos y el tomate; al final se añade la cucharadita de pimentón, se le da una vuelta rápida y se aparta. Se ponen a cocer en dos litros de agua, la magra frita, el sofrito y las habichuelas verdes, con sal y azafrán. Unos minutos antes de añadir el arroz, se echa un pimiento seco relleno de arroz, para que salga todo con el mismo punto de cocción. Queda caldoso.

**(6 personas)**

**1/2 kg de magra de cerdo**

**1/2 kg de habichuelas verdes**

**1/2 kg de arroz**

**3 dientes de ajo**

**1 tomate maduro**

**1 pimiento rojo seco**

**1 cucharadita de pimentón**

**c.s. de azafrán**

**4 cucharadas de aceite de oliva  
virgen extra**

**c.s. de sal**



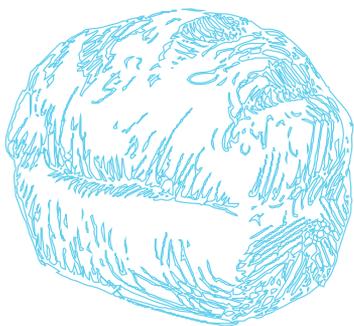


## Arroz por dentro (JM)

En muchas casas ha sido una costumbre habitual aprovechar el cocido del día anterior para elaborar este plato. Se preparaba al día siguiente al del cocido y solo se necesitaba cocer unas pocas alubias hasta que estuvieran tiernas, mezclarlas con el cocido y en quince minutos estaba listo el plato. Una vez más nos encontramos con un guiso surgido de la necesidad de reutilizar los recursos de los que se disponían antes de la aparición del frigorífico y la imposibilidad de conservar los alimentos.

**Modo de hacerlo:** se ponen los garbanzos a cocer con el tocino, el chorizo, el azafrán, la cebolla y el hueso de codillo. Las judías se hacen por separado. Cuando esté todo lo anterior tierno, se juntan y se añade el arroz, procurando tener el triple de caldo que de arroz para que quede un poco caldoso. A los cinco minutos se añaden las patatas troceadas y se dejan cocer otros 10 minutos más. Este plato hay que servirlo pronto para que no se nos pase el arroz y se quede seco.

300 g de garbanzos  
100 g de alubias  
100 g de chorizo  
50 g de tocino magro salado  
1 hueso de codillo pequeño  
2 patatas  
70 g de arroz  
1 cebolla  
c.s. de azafrán





## Asado del martes (AZ)

Es sabido que, durante milenios, la salazón era casi la única forma en que el pescado llegaba a los que no vivían en la mismísima costa. Incluso durante buena parte del siglo XX, llegaba fresco tierra adentro gracias al transporte motorizado, pero de forma bastante limitada. Mientras no se generalizó el uso de frigoríficos domésticos no hubo un consumo habitual y fluido. En Albox, importante centro comercial de la comarca del Almanzora, que se encuentra a menos de cincuenta kilómetros de los puertos pesqueros de Garrucha o Carboneras, el pescado llegaba de allí casi exclusivamente el día del mercado. No es que llegara demasiada variedad, pero aprovechaban para comerlo ese día fresquito. Una fórmula que tuvo mucho éxito, que todavía se hace, es el llamado asado del martes, porque, como ya habrán adivinado, ese era el día de mercado. Y lo sigue siendo; es recomendable acercarse por allí un martes si están en la zona.

**Modo de hacerlo:** se sacan los dos lomos de cada caballa y se colocan con la piel hacia abajo en una lata para el horno untada de aceite. Se espolvorean con ajo picado y sal, se cubren con los tomates cortados en ocho trozos y las patatas cortadas en tiras como de un centímetro de grosor, se rocían con un chorreón de agua y/o zumo de limón. Se meten en el horno precalentado a 180° C y se deja que se hagan hasta que estén las papas. El pescado no queda totalmente seco porque el tomate se encarga de poner el jugo. De todas formas, los gustos de hoy van por los alimentos menos pasados de cocción. Si los puristas no se enfadan, sería recomendable hacer las patatas antes de poner el pescado.

4 ó 5 caballas hermosas

4 tomates gordos maduros

2 patatas

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de ajos (al gusto)

c.s. de sal

**Opcional:**

c.s. de zumo de limón





## Bacalao a la Turrera (JM)

Esta receta, que lleva tiempo formando parte de la gastronomía popular de la villa de Turre, esta extraída del libro *Recetario Moderno de Cocina* de Bartolomé Quesada, uno de los cocineros más influyentes de principios del siglo XX, que trabajó en el Palacio de la Marina de Mojácar, construido en 1907 por el marqués de Chávarri, un ingeniero de Bilbao que adquiere las minas de hierro de Bédar en 1894. El palacete estaba situado al lado de la estación de tren que conectaba Garrucha con Bédar.

800 g de lomos de bacalao  
60 g aceite virgen extra  
1 copa de vino  
2 tallos de perejil  
1/2 limón  
500 g patatas  
2 cucharadas de pan rallado  
2 cucharadas de queso rallado  
c.s. de pimienta

**Modo de hacerlo:** el lomo de bacalao se trocea en cuatro trozos sin espinas, se blanquea en agua caliente y se escurre y se saltea con el aceite, se le agregan el vino, el perejil muy picado, el zumo de limón y las patatas partidas en rodajas y cocidas. Se coloca todo en una bandeja de horno, y se le esparce mezclados los trozos de bacalao, el pan rallado y el queso, y por último se le vierte por encima un vaso de caldo de pescado. Se lleva al horno media hora a 170°. Servir.





## Berza (AZ)

En Almería, una berza es un cocido del tipo de los que se elaboran con elementos cárnicos del cerdo. En otras tierras andaluzas, una berza puede ser un cocido con diversas verduras. O las propias verduras, tal como dice el *Vocabulario Andaluz* de Alcalá Venceslada: Berza.- *las patatas y toda clase de verduras que se echan en el cocido*. Y cita como ejemplo: *ya tiene el puchero la berza: patatas, habas verdes y cardillos lechales*. En Almería se usa el nombre de berza sólo para el cocido que lleva efectivamente la verdura de tal nombre, porque aquí se llama así a la col blanca, no se la llama nunca repollo y raramente col. Reseñemos aquí la curiosidad de que también en Navarra se llama berza a la col; hay otras coincidencias, como el uso del diminutivo “ico”, quizá debido a que vinieron bastantes navarros para las repoblaciones de Almería tras la Reconquista. Se le pone también alguna patata o mejor, como hacen los más clásicos, un boniato para darle melosidad al recio sabor de la col. En algunas zonas de la provincia, como en el Levante, se suele hacer la berza con habichuelas y en el resto es más habitual el uso del garbanzo; aunque el protagonismo de la col es absoluto. En el caso de las elaboradas con judías es habitual añadirle azafrán. La berza se suele comer en otoño, cuando las berzas están en su punto y el frío –fresco en la costa- empieza a aparecer.

**Modo de hacerlo:** se ponen en una olla el hueso, las carnes y el tocino, se cubren con agua y se pone al fuego. Cuando hierve, se añaden los garbanzos y se deja a fuego lento hasta que estén tiernos (en el caso de las judías hay que ponerlas con el agua fría). Entonces se añaden las patatas troceadas y/o el boniato, y la berza trinchada. Unos minutos antes de apartar se añade la morcilla. Debe quedar caldoso pero no demasiado.

**1 kg de berza (col blanca)**  
**150 g de garbanzos**  
**1 boniato (o 2 patatas)**  
**1 trozo de hueso de jamón**  
**1 pata de cerdo**  
**1 rabo con algo de espinazo**  
**200 g de magra**  
**1 morcilla de cebolla**  
**c.s. de agua**  
**c.s. de sal**



## Bizcocho del Palacio de la Marina (JM)

Esta es una receta de Bartolomé Quesada, uno de los cocineros más influyentes de principios del siglo XX, fue el cocinero del Palacio de la Marina, este Palacio fue construido en 1907 por el marqués de Chávarri, ya que el marqués que era un ingeniero de Bilbao adquiere las minas de hierro de Bédar en 1894. El palacete estaba situado al lado de la estación de tren que conectaba Garrucha con Bédar. Yo lo he adaptado a los tiempos actuales. Esta es una receta que, a diferencia de las demás, solo se hacía en las casas de familias en mejor posición económica, pues en las familias más humildes los huevos no se utilizaban para hacer bizcocho. Por entonces considerados caprichos para la época. Hay constancia que este bizcocho también estuvo presente en algunas de las casas pudientes de la zona.

**Modo de hacerlo:** se trabajan bien las yemas con 1/3 del azúcar. Se incorporan a un tiempo las claras, montadas a punto de nieve firme, con el resto del azúcar y la harina, por último, envolviendo lentamente, sin batir. Poner en el molde encamisado y cocer a 200° C. Una vez frío el bizcocho, se abre y se rellena con mermelada caliente y unas gotas de ron. Bañar el bizcocho con esta crema. Se pone el agua y el azúcar a hervir y se trabaja hasta conseguir un almíbar consistente. Apartar y añadir las claras de huevo, batiéndolas hasta montarlas a punto de nieve. Se decora con unas almendras tostadas y fileteadas.

### Para el bizcocho:

250 g de harina

250 g de azúcar

8 huevos

### Para el relleno y presentación:

1 copa de ron

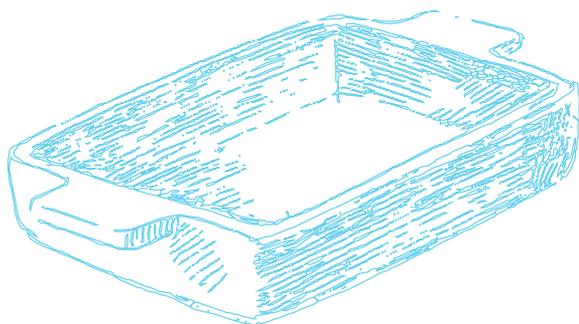
200 g mermelada melocotón

2 clara de huevo

300 g azúcar

50 g agua

100 g almendra tostada fileteada





## Boladillos (AZ)

Son una especie de pequeños buñuelos hechos con masa de freír y con tropezones muy variados. En Almería han sido populares durante muchos años, tanto en las cocinas familiares como en los bares de tapas, pero ahora están en franca retirada y van siendo sustituidos por trozos más grandes de pescado o gambas enteras, rebozados con la masa, o sea las casi universales y conocidas gambas con gabardina y soldaditos de pavía. Lo malo es que éstos también son suplantados por los rebozados industriales congelados que proliferan en casas, bares y hasta en restaurantes de postín. Los boladillos más populares eran los de bacalao, que se siguen haciendo en algunos bares de tapas. También se solían hacer de gambas y de algún otro pescado. Unos muy especiales, poco frecuentes salvo en alguna casa de buenos aficionados, eran los de sesos. Un puntazo. El miedo al colesterol los ha terminado de mandar al olvido. La receta que se muestra es la del bar Sacromonte en la plaza de Vivas Pérez, muy cerca de la Puerta de Purchena, centro de la capital almeriense. Dato curioso: en ese mismo sitio –si bien el edificio es de nueva construcción- estuvo hace casi medio siglo uno de los “puestos” más renombrados, Casa Tébar.

**Modo de hacerlo:** se desala el bacalao, se seca bien y se corta en trozos pequeños, pero no migado. Se mezclan la harina, el agua, los huevos batidos, el bacalao y los ajetes (o el ajo y perejil); se prueba de sal, teniendo en cuenta que aumentará con el calor de la fritura. Se añade con cuidado el contenido de los papelillos. Debe quedar con una textura más espesa que un yogur de los cremosos. En una sartén honda o en freidora con aceite a 190-200° C se van echando cucharadas soperas de masa, no muchas a la vez para que no baje la temperatura.

2 kg de harina de trigo duro

1,5 kg de bacalao salado

15 huevos

1,5 l de agua

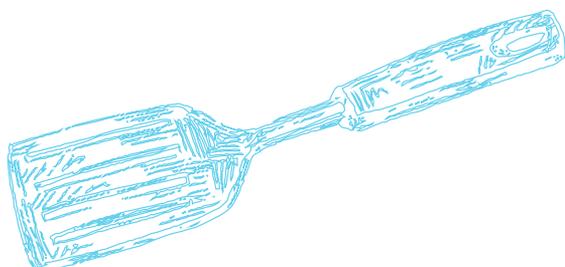
9 papelillos de gaseosa El Tigre

2 cucharadas soperas de ajo picado

2 cucharadas soperas de perejil picado

Sal y aceite de oliva virgen en abundancia para la fritura

**Nota:** cuando es temporada de ajos tiernos, los utilizan en lugar del ajo y el perejil





## Bullabesa de Almería (AZ)

A mediados del siglo XX, más o menos a raíz de la aparición de los primeros turistas y del incipiente desarrollo, algunos restaurantes del centro de la capital popularizaron una sopa, concebida a partir de algunos platos tradicionales de pescadores, a la que llamaron bullabesa de Almería o, algunos más pudorosos, sopa de Almería. En La Chanca existe una sopa con el mismo nombre, sopa de Almería, que en realidad es completamente distinta y, esta sí, muy entroncada con la forma de guisar de por aquí. Guarda parecido con el popular gazpachuelo malagueño. Aparecen las dos recetas a continuación.

**Modo de hacerlo:** se hace el caldo corto y en él se cuece el rape. Las almejas, las gambas y los guisantes se cuecen por separado en agua con sal. Se cuecen los cuatro caldos obtenidos y se mezclan en una cazuela, en proporciones que se deben establecer probándolos, porque el caldo de las almejas suele salir bastante más fuerte que los otros. Debe primar el caldo del rape, untuoso y blanco, y también es conveniente añadir el jugo de las cabezas de las gambas blancas. Se añade a este caldo el rape limpio y troceado, los guisantes, los cuerpos pelados de las gambas, las almejas y el pimiento asado cortado en cuadrillos. Por último, se añade la mahonesa, que se habrá diluido previamente en caldo tibio. Se homogeneiza la mezcla, se rectifica de sal y se calienta con cuidado de que no hierva, porque se cortarían y quedarían francamente impresentables.

(6 raciones)

600 g de rape

½ kg de gamba blanca

¼ kg de almejas

150 g de guisantes

1 pimiento rojo asado

**Para el caldo corto:**

1 l de agua

1 zanahoria

1 cebolla

1 rodaja de limón

c.s. de pimienta en grano

c.s. de laurel

c.s. de sal

c.s. de agua

c.s. de vinagre

**Para la mahonesa**

1 huevo

c.s. de sal

c.s. de limón

200 g de aceite de oliva virgen extra





## Buñuelos caseros (JM)

Este plato, típico de Semana Santa, nace acorde a la necesidad; pues, cuando era difícil conseguir pan debido principalmente a las malas cosechas o guerras, los buñuelos se convertían en una buena alternativa, ya que con menos cantidad de harina, se obtiene mayor cantidad de masa (con respecto al pan), con una elaboración más rápida.

**Modo de hacerlo:** Se une la harina con el agua, la sal, el azúcar, dos cucharadas soperas de aceite y las claras de huevo montadas a punto de nieve. Se mezcla todo bien sin quitarle el aire hasta obtener una pasta homogénea. Se van echando porciones pequeñas en una sartén con aceite caliente. Para hacer el orificio del centro, utilizar un palillo que se hace girar siempre en el mismo sentido hasta que quede del tamaño deseado. Dejar dorar, sacarlo del aceite y servir con un poco de azúcar glasé por encima.

200 g de harina  
2 dl de agua  
c.s. de sal  
2 cucharadas de azúcar  
3 claras de huevo  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de azúcar glasé

## Caballa en Escabeche (JM)

El mejor momento para la pesca de la caballa en el Mediterráneo es a partir de mayo, inmediatamente después del desove, cuando se pueden encontrar próximas a la costa. Esta es una receta que desde antaño se hace en la mayoría de los pueblos de la de la costa; una receta muy extendida que se prepara por todo el litoral desde la época árabe, que elaboraban múltiples platos con esta técnica. Una práctica que tenía mucha importancia ante la aparición de los frigoríficos.

**Modo de hacerlo:** en una cacerola se pone el bonito a cocer cubierto de agua con el perejil y laurel. Cuando ha hervido dos o tres minutos, se aparta, se escurre y se reserva con el laurel. En una sartén se vierte el aceite, se rehogan los ajos, la cebolla y la zanahoria partidas en juliana. Condimentar con el pimentón, el vinagre, el vino, el laurel, la sal e incorporar los lomos de bonito sin espinas. Se deja cocer cinco minutos. El escabeche se pasa y se deja enfriar en una cazuela de barro para su posterior consumo.

4 hermosas caballa  
1 cebolla  
1 cucharada pimentón  
4 dientes de ajo  
3 dl aceite de oliva virgen extra  
3 dl vino blanco  
3 dl vinagre de jerez  
1 zanahoria  
2 hojas de laurel  
c.s. de perejil  
c.s. de sal

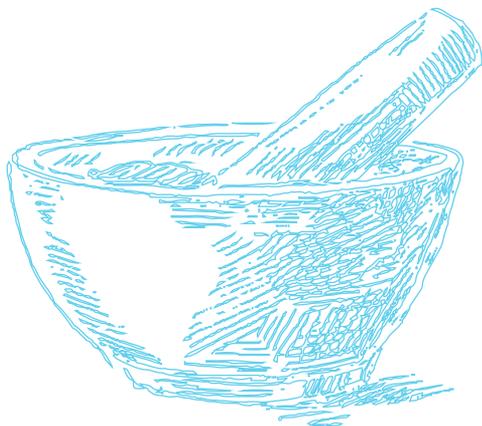


## Cabruto de los Filabres al ajillo o al “ajo cabañil” (JM)

El ajo cabañil es una salsa muy sencilla y tradicional, fundamentalmente de la comarca de Los Filabres, aunque es igualmente popular en Murcia. Se emplea para acompañar carnes de caza, especialmente la de conejo y liebre, asados e, incluso, patatas. El cabrito, muy abundante en la Sierra de los Filabres, es una carne muy apreciada, tanto la de los lechales con un peso aproximado de 4,5 kg en canal, o los ya destetados y conocidos simplemente como cabritos. En muchas casas se han sacrificado y cocinado, troceando la carne, puesta en una sartén y condimentado según la época del año.

**Modo de hacerlo:** el pimiento seco se cuece en agua, se escurre, se le rasca la carne y se pone en el mortero con los ajos, el orégano, el pimentón, el hígado frito y la miga de pan remojada en vino. Se maja todo bien y se disuelve con el agua. Se corta el cabrito en trozos pequeños, se fríen con poco aceite y, cuando comienza a dorar, se incorpora el majado anterior y se deja durante unos cinco minutos.

**1 kg de cabrito**  
**8 dientes de ajo**  
**50 g de pan**  
**1 taza de agua**  
**1 dl aceite oliva virgen extra**  
**1 cucharada de pimentón**  
**1 pimiento seco**  
**100 g de hígado de cabrito**  
**1 copa de vino blanco**  
**c.s. de pimienta**  
**c. s. de orégano**





## Calamares rellenos (AZ)

En el mundo deben existir miles de formas de rellenar calamares. Almería no es una excepción, hay varias recetas, pero se ha seleccionado esta porque es la que se hacía para la cena de Nochebuena en la capital y costas de alrededor. De hecho, se sigue haciendo en muchas casas y por eso el calamar –de potera o de arrastre, pero de aquí– sube de precio a partir de primeros de diciembre. El segundo plato de esa cena era una gallina en pepitoria y, después de rematar la faena con los dulces propios de esas fiestas, se iban a la misa del Gallo bien entonados. Es interesante señalar que no se utiliza ninguno de los alimentos americanos, que tanto abundan en la cocina popular, y el uso de la canela, poco habitual en platos de pescado o marisco. Pueden ser dos signos de antigüedad. Esta receta funciona mucho mejor con calamares grandes, de medio kilogramo para arriba.

**Modo de hacerlo:** se limpia bien el calamar, pero procurando conservar el tubo intacto. Las patas y las aletas se pican muy finamente y se mezclan en un cuenco con el jamón, también muy picadito, la molla de pan, el ajo y el perejil, bien picados, pimienta en grano, pimienta molida y canela molida, estas últimas a gusto del manipulador. Se amasa todo bien con la ayuda de una cuchara de palo y se liga con el huevo batido. Ojo con la sal, que con lo que aporta el jamón suele ser bastante. Con esta farsa se rellenan los calamares, cuidando que queden más bien flojos, porque al cocer encogen y se pueden reventar. Se cierran las bolsas con un palillo de dientes y se ponen en una cazuela donde quepan lo más justo posible, se rocía con el aceite y se ponen también la cabeza de ajos, el laurel, la corteza de jamón, el tocino, el tallo de canela y pimienta en grano. Se agita la cazuela tapada para que todo se impregne bien de aceite; se vierten los dos vinos y un poco de agua para cubrir al menos hasta la mitad. Se hace hervir a fuego mediano dándoles vueltas a los cefalópodos de vez en cuando, hasta que se consume el vino, los calamares toman un tono marfileño y la salsa es prácticamente solo aceite. Para evitar que se revienten al encoger el calamar hay que ir pinchándolo con un palillo, sobre todo al principio. Se sirven cortados en rodajas gruesas mojadas con el sabroso aceitillo. Si sobra relleno se pueden hacer albondiguillas, freírlas y cocerlas junto al calamar.

1 calamar de 600-700 g  
60 g de jamón con bastante tocino  
1 miga de pan seco remojada en leche y escurrida  
1 diente de ajo  
1 cabeza de ajos  
c.s. de perejil  
c.s. de pimienta en grano  
c.s. de pimienta molida  
c.s. de canela molida  
1 trozo de canela en rama  
1 huevo  
1 hoja de laurel  
1 trozo de corteza de jamón  
1 trocito de tocino salado  
10 cl de jerez seco  
30 cl de vino blanco  
10 cl de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de agua  
c.s. de sal (poca)



## Caldo de matanza (AZ)

Unido a la matanza del cerdo hay en cada rincón del mundo platos propios de la ocasión que, generalmente, aprovechan partes percederas como las vísceras. Dado que el rito tiene lugar en época de frío, los platos, además, suelen ser contundentes y calentitos. La comarca de Los Vélez, entre el altiplano y la Sierra de María, es uno de los territorios con inviernos más fríos de la provincia. De allí es este sustancioso y gustoso caldo, que se hacía cuando el gorrino estaba recién matado. La receta es de Nicolasa Pérez, de Vélez Rubio.

**Modo de hacerlo:** se fríe el hígado troceado en el aceite, se saca de la sartén y, cuando se enfríe, se maja en el mortero con los dientes de ajo, sal, perejil y cominos. En el mismo aceite se sofríen las cebollas picadas y, cuando están bien pochadas, se añaden los tomates rallados. Este sofrito se echa en una perola con el agua, el laurel y el azafrán. Se prueba de sal y se deja hervir cinco minutos. En fuentes o en platos hondos se ponen rebanadas finas de pan, se cubren con el caldo, se le ponen los pimientos asados pelados y en trozos y un chorreón de zumo de limón.

250 g de hígado de cerdo

2 cebollas

2 tomates maduros

3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

4-6 rebanadas de pan casero  
asentado

2 pimientos verdes asado

c.s. de azafrán

c.s. de perejil

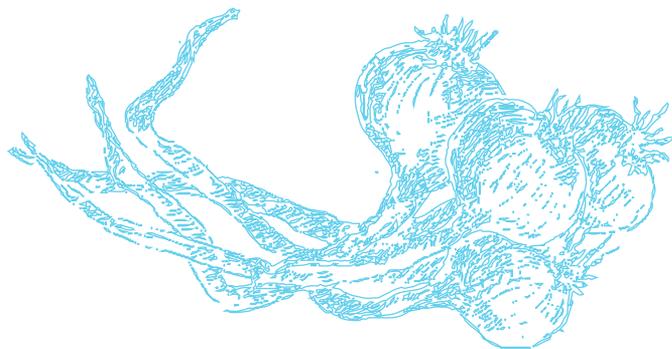
c.s. de cominos

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

1,5 l de agua

c.s. de zumo de limón





## Caldo en blanco (AZ)

Es el caldo más popular en la capital y en su amplio radio de influencia. Es pariente del *emblanco* de Málaga y del *caldillo de perro* de Cádiz. Se trata un caldito sencillo que va todo en crudo, con pescado blanco, por lo que en el imaginario popular ha quedado como propio de enfermos, especialmente si se hace con pescadilla, que siempre fue un pescado caro: es sabido que se solía decir que, si un pobre comía pescadilla, es que alguno de los dos estaba malo.

**Modo de hacerlo:** se pone un litro de agua a hervir unos minutos con todos los ingredientes excepto el pescado y el limón. Se añade entonces el pescado y se sigue cocinando hasta que se considere en su punto. Al final se añade el limón. Se solía tomar tal cual o con unas sopas de pan. Hay quien le añade azafrán (más bien, colorante), pero se contradice un poco con el nombre del plato.

600 g de pescadillas con su cabeza  
1 cebolla  
1 tomate (fresco o seco)  
4-5 dientes de ajo pelados  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
1/2 hoja de laurel  
c.s. de perejil  
c.s. de sal  
c.s. de pimienta en grano  
c.s. de limón (unas gotas)





## Caldo quemao (AZ)

El caldo *quemao* es uno de los más fecundos “inventos” de la cocina popular almeriense. Se trata de un caldo de pescado con pimiento seco y un sofrito (de ahí lo de *quemao* para distinguirlo del caldo de pimentón) de cebolla y tomate. De aquí derivan muchos de los platos marineros de nuestras costas –fideos y arroces especialmente- y una amplia familia de sopas: Sopa de pimiento *tostao* (Laujar), de tomate y pimiento, etc. El caldo bordonero de Pulpí es idéntico al caldo de pimentón en crudo, salvo que no lleva pescado ni ningún otro acompañamiento. También es la base –sin el pescado, obviamente- para otra numerosa familia de potajes como los muy populares gurullos, las cazuelas de fideos y otros guisos con pastas artesanales (andrajos, harina *tostá*, harina *torcía*, etc). Es también el caldo con el que se comen las populares gachas de harina de maíz (también llamado panizo). Estas gachas se comían directamente en la sartén, añadiendo de vez en cuando más caldo *quemao* muy caliente, para lo que se mantenía la olla de caldo al fuego muy suave.

500 g de pescado (sardinilla, jurel, boquerón, raya)

1 cebolla (o dos cebolletas)

1 tomate maduro

2 pimientos verdes asados y pelados

1 pimiento seco

1 diente de ajo

c.s. de cominos

c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se fríen el ajo y el pimiento seco, se sacan y se majan en un mortero (o batidora) con sal y un pellizco de cominos. En el aceite restante se prepara un sofrito con la cebolla y el tomate. En una cazuela se ponen a cocer en agua el sofrito y el majado del mortero; se deja hervir unos minutos, se añaden los pimientos verdes asados y el pescado, y se deja cocer unos minutos.



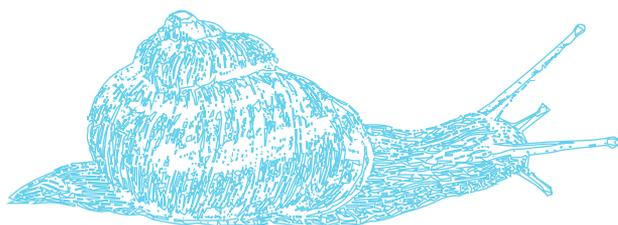


## Caracoles serranos (JM)

Las dos especies más apreciadas en la cocina son el caracol borgoña, también conocido como romano o de viña (*Helix pomatia*) que es el más grande y la concha está ligeramente moteada o rallada de color pardo y amarillo. El otro es el caracol conocido como común o de jardín (*Helix aspersa*), aunque hay bastantes más variedades. En Almería los caracoles se pueden encontrar como plato de un menú, como ingrediente de otros, o bien como tapa de un bar; en este último caso tienen un punto de picante habitualmente. Cuando llueve hay mucha gente que los buscaba por el campo y sobre todo en praderas, hoy los hay de criaderos, que son los únicos que está permitido vender.

**Modo de hacerlo:** los caracoles se deben purgar siempre según la costumbre que se tenga. Una forma de conseguir que queden bien limpios es tenerlos con agua y un poco de harina, cambiándoles bastante el agua, para que pierdan la suciedad. Hoy en día se pueden comprar en las tiendas ya limpios. Se pone en una olla un poco de aceite y la cebolla partida en trozos pequeños. Se rehoga y se echan los caracoles y el resto de los ingredientes. Se deja cocer a fuego medio durante unas dos horas y se rectifica de sal. Se sirven con pan frito y unas tiras de pimientos.

800 g caracoles (unas 50 unidades)  
100 g de jamón serrano  
2 pimientos rojos  
4 tomates  
1 cebolla  
2 rebanadas de pan frito  
1 rama de tomillo  
12 almendras  
50 g de piñones  
2 dientes de ajo  
1 dl de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de hierba buena  
c.s. de nuez moscada  
c.s. de pimienta  
c.s. de agua



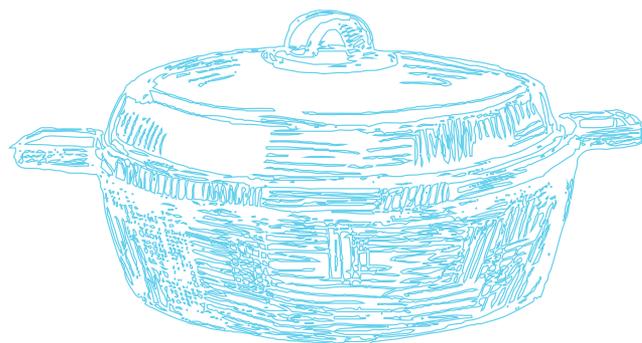


## Cardonchas (AZ)

Es uno de los muchos cocidos almerienses en los que los productos del cerdo constituyen todo el aporte cárnico. Su nombre se debe a los cardos, verdura no demasiado habitual en los cocidos almerienses. También lleva hinojos, por lo que su nombre completo sería potaje de hinojos y cardos, pero en Canjáyar, cabeza de partido judicial de la Alpujarra y centro elaborador de excelentes aceites de oliva, lo llaman Cardonchas; y, como es típico de allí, así le dejamos el nombre. Hay bastantes cocidos de este tipo que se diferencian sobre todo por las diversas verduras que acompañan a los garbanzos y/o judías blancas, que son la base de todo cocido español que se precie. El más emblemático y extendido por toda la provincia es el conocido como trigo (ver olla de trigo velezana). Otros menos conocidos son el cocido de correas (judías verdes secas), cocina *mareá* (que lleva múltiples verduras) o el *guisao* de orejones (berenjenas secas) con nabos, todos ellos de la Alpujarra.

**Modo de hacerlo:** se ponen las judías blancas a cocer en agua fría; a los diez minutos se tira el agua y se ponen tres litros de agua fresca. Se lleva a ebullición y se incorporan a la olla el espinazo, el hueso de jamón y el tocino. Después de espumar bien, se deja cocer un rato y se añaden los cardos, las patatas y las morcillas (si son de las secas, si no, se añaden al final). Se prueba de sal y se añaden el arroz y los hinojos.

300 g de judías blancas  
200 g de arroz  
500 g de espinazo (con o sin rabo)  
1 trozo de hueso de jamón  
250 g de tocino fresco salado  
250 g de cardos  
1 manojillo de hinojos tiernos  
1/2 kg de patatas  
250 g de morcilla de cebolla  
c.s. de sal





## Collejas de la abuela (JM)

Las collejas, una verdura con hojas pequeñas sobre las que se forma el tallo, solo se encuentran hoy en día en estado silvestre. Es desconocida, por lo tanto, para la inmensa mayoría de las personas a las que les gusta encontrar algo novedoso en la cocina. Esta verdura que solo se desarrolla en sembrados y zonas húmedas salvajes sin necesidad de cuidado, tienen un delicado sabor sumamente rico. Esta verdura, que se recolecta en primavera única época en la que se podrá cocinar, al igual que otras, admite infinidad de preparaciones: a la vinagreta, en tortillas o de acompañamiento de cocidos. La que describimos es una de las más tradicionales.

**2 kg de collejas**

**1 cebolla**

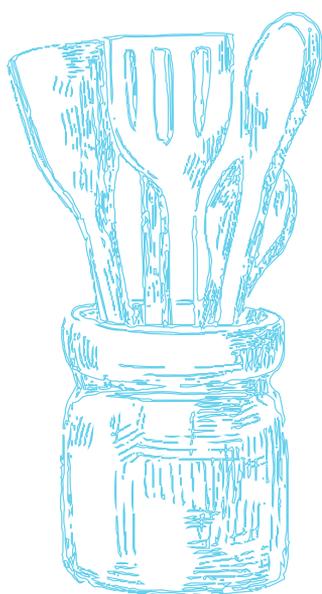
**2 dientes de ajo**

**6 huevos**

**c.s. de aceite de oliva virgen extra**

**c.s. de sal**

**Modo de hacerlo:** se limpian y lavan bien las collejas para ponerlas a cocer en agua hirviendo con sal durante no más de 2 minutos, después se pasan por agua fría y se dejan escurrir. Se rehogan la cebolla partida fina y el ajo en una sartén, se añaden las collejas, se les da un vuelta y, al momento, los huevos batidos ligeramente. Se van haciendo con cuidado y se retiran para servir antes de que los huevos se cuajen demasiado.





## Costillas con setas (AZ)

Es una de las pocas recetas con setas en la cocina almeriense (ver masa *rallá*). Se hace en las estribaciones de la Sierra Nevada Almeriense (Abla, Abrucena, Fiñana). Suelen usar niscalos, que son casi las únicas setas que se conocen por aquí, aunque hay más variedades que se están dando a conocer en unas Jornadas Micológicas que se celebran en Abla desde hace casi una década. También es habitual que se haga esta receta con setas de cardo.

**Modo de hacerlo:** se trocea la costilla en trozos medianos y se pone a macerar con el ajo (partido con piel), una cebolla cortada en cuartos, tomillo, laurel, romero y vino durante un mínimo de cuatro horas. Se hace un sofrito con dos ajos y el resto de las cebollas, todo muy picado; en ese sofrito, se saltean las setas cortadas en tiras. Una vez macerada la carne, se escurre y se saltea un poco en dos o tres cucharadas de aceite hasta que quede dorada, se salpimenta y se cubre con agua y un poco del vino de la maceración, colado. Cuando la carne esté a medio hacer se le pone la calabaza troceada. Debe quedar una salsa trabada. Se sirve poniéndole por encima las setas salteadas con la cebolla.

1 kg de costilla de cerdo magra

1 cabeza de ajos

1/2 kg de setas

3/4 de kg de cebollas

1/2 kg calabaza

1 l de vino blanco

c.s. de tomillo

c.s. de laurel

c.s. de romero

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de pimienta



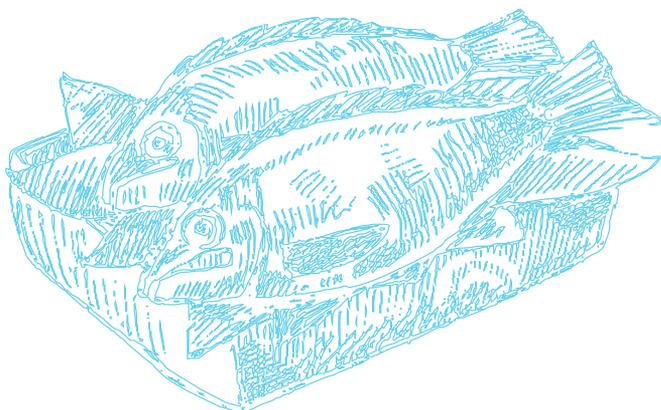


## Cuajadera de pescado (JM)

La cuajadera es una forma tradicional de guisar al horno el pescado en los pueblos marineros de la provincia de Almería. La manera de guisarla que se presenta es una receta clásica de los pescadores de Garrucha y su comarca. En los pueblos colindantes con Garrucha puede cambiar algunos ingredientes; así, en Mojácar se hacía con cebolla, guisantes y algo de harina, pero sin tomate y pimiento. En la zona de Cuevas del Almanzora en la época de matanzas sustituían el pescado por embutidos, longaniza y chorizo. La cuajadera de jibia es otra de las especialidades de Garrucha.

**Modo de hacerlo:** se limpia, lava y corta el pescado en cuatro trozos, uno por comensal, preparando todo el género para ponerlo en una placa de horno. Se echa en un recipiente las patatas partidas en forma de dientes de ajo, el tomate, el pimiento y la cebolla ya partidos, el ajo muy picado, un poco de aceite y el resto de los ingredientes. Meter al horno precalentado a 170° C y dejar hasta que las patatas estén tiernas; momento en el que se incorpora la musina encima, presionando un poco para que quede al mismo nivel y se deja hacer 10 minutos más. Servir bien caliente.

1,5 kg de patatas  
1 kg de musina (pintarroja) o bacalao  
1 pimiento verde  
1 tomate maduro  
1 cebolla pequeña  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de azafrán  
2 dientes de ajo  
1 copa de vino blanco  
c.s. de agua  
c.s. de estragón





## Cuajao de almendras (AZ)

Es un antiguo postre cuya receta nos llegó a una convocatoria del Lider Alpujarra que se convocó en 1996 para recuperar viejos platos y postres a punto de perderse. La aportó Cristina Gutiérrez Gravioto, de Berja, quien la conservaba de su familia. La tenía incluso con las medidas antiguas, que se dejan por la cosa del folclor. Ya saben, una libra son 460 g; un cuarterón, la cuarta parte de una libra, o sea, 115 g. Una perrilla era una moneda de cinco céntimos. La masa de la base es hojaldrada, por lo que se puede usar hojalдре industrial, pero ni punto de comparación, desde luego. Porque la masa que lleva esta receta es como la masa de empanadillas caseras (ver pasteles virgitanos), que queda algo más compacta y fundente que el hojalдре propiamente dicho.

**Modo de hacerlo:** se hace un almíbar con agua y las dos libras de azúcar que no quede muy espeso; se mezcla muy bien con la almendra y el puré de batata; después se le añaden los cuatro huevos batidos y la canela. Se hace un hojalдре con el aceite, el vino y el azúcar; se le va añadiendo harina hasta obtener una masa fina que no se pegue en las manos. Con esta masa se forra una cuajadera y se le hacen en el filo unos piquitos con las manos. Después se echa sobre el hojalдре el relleno y se mete la cuajadera en el horno, con fuego por encima, hasta que esté bien cocido.

(10-12 raciones)

1 libra de almendras bien molidas

2 libras de azúcar

3 cuarterones de puré de batatas cocidas

4 huevos

1 perrilla de canela

Hojalдре

c/s de harina de repostería

3 dl de aceite de oliva virgen extra

3 dl de vino blanco

2 cucharadas de azúcar





## Dulce del paraíso (AZ)

También llamado a veces plato del paraíso, es un antiguo postre de la familia de las natillas con el añadido de la ancestral y abundante almendra y de los bizcochos, que en la Alpujarra tienen justa fama. Antaño era conocido por toda en la Alpujarra almeriense. De hecho, la receta que me pasó una amiga de Barja hace unos cuarenta años venía en onzas y cuartillos, pues la conservaba de una de sus abuelas. Sólo he conocido un restaurante que lo hiciera, según ellos desde siempre, el Arroyo de Celín, en Dalías. Hoy algún otro lo ha incorporado a su carta y hasta el restaurante Alejandro, con 1 estrella Michelin, hizo una versión, muy buena por cierto. Pero sigue siendo poco habitual.

1/2 l de leche

2 huevos

30 g de almidón de trigo

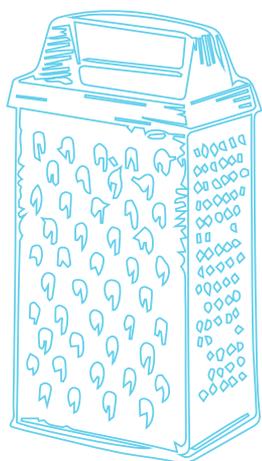
60 g de almendras

180 g de azúcar

s.c. de bizcocho o magdalenas algo secos para la base

s.c. de canela molida para decorar

**Modo de hacerlo:** las almendras se pelan, se tuestan y se muelen o rallan bien finas. Se batan los huevos con 125g de azúcar y se incorporan las almendras, mezclando muy bien. Se añade la leche caliente y el almidón, y se pone al fuego, haciendo el mismo proceso que para unas natillas, pero dejándola la crema algo más espesa. Se hace un almíbar con el resto del azúcar. Facultativo: un chorrito de brandy o ron. En una bandeja se pone una capa como de un centímetro de rodajas de bizcocho y se cala con el almíbar. Sobre el bizcocho se echa la crema caliente y se espolvorea con canela molida y/o con almendras fileteadas.





## Empanada de vigilia (JM)

Las empanadas se han hecho en las casas para aprovechar ese pescado que sobraba de un día para otro, era una forma de sacarle partido a las sobras. Si había algo de salsa tomate, verduras fritas o cocidas era como mas gustaban las empanadillas, en vigilia era siempre una alternativa interesante y diferente a los guisos que se hacían a veces demasiado repetitivos.

**200 g de pescado limpio**  
**1 vaso de vino**  
**250 g de harina**  
**2 huevos**  
**40 g de manteca de cerdo**  
**2 dl de aceite par freír**  
**c.s. de sal**

**Modo de hacerlo:** el pescado que se ha utilizado para la empanadillas, ha sido bacalao u otro pescado cualquiera que tenga abundancia de moya. Se le quita la piel y las espinas y se pica en trocitos. Al mismo tiempo se elabora la masa. Verter la harina en la mesa en forma de volcán, se añaden los huevos, el vino, manteca y sal, y se trabaja una masa bien hasta que quede homogénea. Dividir la masa en pequeñas porciones y estirar con el rodillo. Colocar en el centro una cucharada de relleno de pescado, verduras, y levantar una orilla de la empanadilla para juntarla con la otra machacando con el tenedor bien las orillas y dejar el relleno en el interior, que no se salga. Verter el aceite en una sartén e ir friendo. Servir antes de que se enfríen.





## Ensalá de caldo (AZ)

Con este nombre se conoce un sencillo y muy típico plato de Albó, que se puede clasificar como ensalada templada o como gazpacho caliente. Por sus ingredientes está emparentado directísimamente con platos muy distintos, ambos muy apreciados en Almería: la ensalada asada (ver zaramandoña) y la fritada de Sufli (ver *fritá* de calabaza). Participa de la acendrada afición local a los pimientos verdes asados, que se le añaden a múltiples guisos, caldos y ensaladas.

4 tomates maduros pero no blandos

4 pimientos verdes asados y pelados

4 dientes de ajo

c.s. de sal

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

**Modo de hacerlo:** se pone una sartén al fuego con los tomates enteros y pelados; se van rompiendo los tomates con la rasera hasta que estén bien cocidos y triturados. Entonces se añaden los pimientos verdes asados cortados en trozos y se marean juntos un minutillo. Mientras se hacen los tomates, se majan los ajos en el mortero con sal y se diluyen con agua caliente. Se apartan los tomates y pimientos de la lumbre y se aliñan con el caldo caliente y un chorreón de aceite.



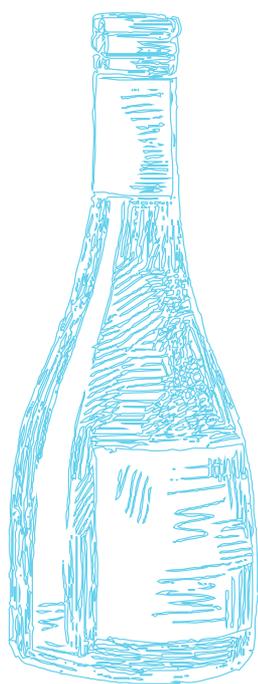


## Ensalada de col (AZ)

Una ensalada de otoño, sencilla, de gran parte de la provincia, pero poco corriente es esta combinación típica de la comarca norteña de Los Vélez donde se le conoce como ensalada de granada y col. Hay ensaladas de col por esos mundos, incluso de col con granadas, pero esta tiene un aliño muy poco común, que suena antiguo, aunque hoy estén de moda otra vez las mezclas de dulce y salado (ver berza).

**1/2 col mediana**  
**2 granadas**  
**1/4 l de vino tinto**  
**250 g de azúcar**  
**1 dl de agua**  
**c.s. de canela molida**

**Modo de hacerlo:** se disuelve el azúcar en el vino y el agua. Se pica la col en tiritas; se sacan los granos de las granadas, se mezclan y se aliñan con el vino azucarado y se le espolvorea un poco de canela.





## Estofado de toro (AZ)

En Almería nunca hubo ganadería de vacuno y en los duros años de escasez, que fueron muchísimos, la gente hacía cola los días posteriores a la celebración de corridas de toros, para comprar un poco de carne en los dos o tres puestos del mercado en los que despachaban. Era fácil distinguirlos porque estaban señalizados con una bandera nacional, como los estancos y los camiones de la Campsa. Bien es verdad que la última media hora de vida del animal resulta especialmente agitada y le confiere a su carne una cierta crispación, aunque algunos dicen que eso la ablanda. Pero el caso es que el toro también tiene su culinaria tradicional en Almería. Si el trozo conseguido era de lomo o de algún otro lugar limpio de nervios y ternillas, como el redondo, que aquí se llama quijote, mis abuelas lo mechaban con tiras de tocino, granos de pimienta y tiritas de ajo. Si la carne era de “segunda”, lo troceaban en tacos de cuatro o cinco centímetros; pero en ambos casos el procedimiento de cocción era similar. Es clásico acompañar este estofado con patatas fritas, sobre todo si son pequeñitas, que se fríen enteras, con un corte en la mitad y con unos ajos y laurel en la sartén.

**Modo de hacerlo:** se pone la carne troceada grande en una olla o cazuela honda con los ajos, el laurel, las especias, la corteza de jamón y muy poca sal. Se rocía con el aceite, se tapa y se agita para que todo se impregne bien, lo que se nota porque el aceite emulsiona, tomando un color lechoso. Se pone el recipiente en el fuego y se añade una copa de jerez seco y una botella de buen vino blanco seco (o bien jerez y agua a partes iguales). Hay que vigilar la lenta cocción, cuya duración varía según la calidad y el tamaño de la pieza, pero que puede oscilar entre dos y tres horas. En el caso del mechado no conviene pasarse, para que la carne quede jugosa. En el otro caso, se puede prolongar la cocción hasta que empieza a deshacerse la carne y se mezcla de nuevo la fibra con el jugo desprendido. Si han tenido la carne en el congelador, el tiempo de cocción disminuye, porque la carne se entiernece. En el caso del mechado, se cuele la salsa resultante y se vierte por encima de la carne que previa mente habremos cortado en lonchas. Quedan muy aparentes con sus redondelitos blancos del tocino y sus bolitas negras de las pimientas.

(Para 6 o 7 raciones)

1 y 1/2 kg de carne

1 cabeza de ajos

2 hojas de laurel

1 cucharada pimienta en grano

c.s. de trocitos de corteza de jamón  
con bastante tocino

1 tallo de canela en rama

1 vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vino blanco seco

c.s. de agua

c.s. de sal



## Fideos con pescado frito (AZ)

La casi totalidad de las fórmulas almerienses con fideos son procedentes de las cocinas de los pescadores y, por tanto, con variedad de bichos marinos que son –en algunos casos, eran– baratos: pintarroja, caballa, pulpo, jibia, pota negra... y hasta con rayaos, un lujo que sólo se podían permitir los pescadores antes de que el rayao (gamba roja) alcanzara los precios que tiene hoy. Hay también un par de recetas de fideos con carne, la más popular de las cuales es la que usa costilla de cerdo. El sofrito empleado es igual a los de pescado como el que se detalla más abajo. Se suelen usar los fideos que antes llamábamos entrefinos y que, según la norma comercial de hoy, pueden ser los del nº 4. Hasta los años cuarenta del siglo XX hubo en Almería varias pequeñas fábricas que elaboraban este tipo de fideos y también unos mucho más finos, los que hoy se llaman *cabellín* y que aquí eran simplemente *fideillos de sopa*. La receta más popular y casera es la que empleaba pescado frito del día anterior; del que sobra de la cena, por ejemplo, pues el pescado frito era frecuente en nuestras cenas. Casi cualquier pescado vale, aunque son más habituales las rodajas de algún pescado medianamente grande, y los boquerones o los jureles grandecitos, enteros. Obviamente, se puede hacer este plato con pescado recién frito, pero de la forma tradicional, el pescado se ha secado un poco y absorbe caldo que, a su vez, queda más empanado.

**Modo de hacerlo:** se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento seco troceado y los tomates. Cuando esté listo, se le pone el pimentón, se rehoga brevemente y se aparta. En una cazuela se pone agua, el sofrito, la patata troceada –cunde más la comida y espesa un poco el caldo– y un majado de pimienta, cominos, azafrán y sal. Se hierve hasta que estén las patatas hechas y se añaden los fideos. A los diez minutos de hervir, se introducen en el guiso los trozos de pescado frito que teníamos guardados del día anterior y los pimientos verdes asados y pelados. Deben quedar caldosos.

500-600 g de pescado frito

250 g de fideos nº 4

1 cebolla

1 pimiento seco troceado

2 tomates maduros

1 cucharadita de pimentón

1 patata

c.s. de pimienta

c.s. de cominos

c.s. de azafrán

c.s. de sal

2 o 3 tres pimientos verdes asados y pelados

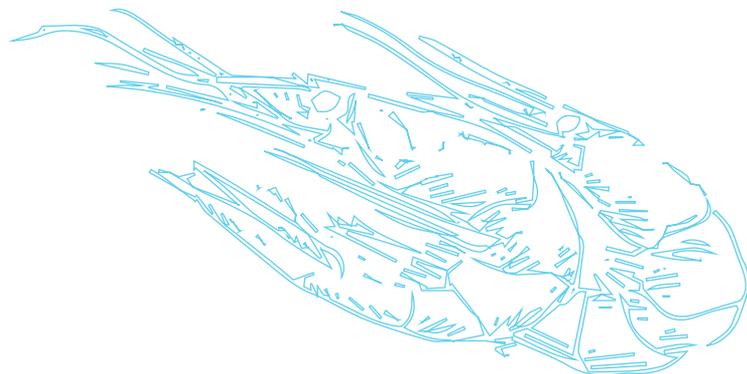


## Fideos con rayaos (AZ)

Este es uno de esos guisos marineros que se hacían con pescados baratos; los más cotizados se vendían, no se podían dar el lujo de comerlos en casa o en el barco. Algunos de esos pescados, como el rape o el gallopedro hace tiempo que dejaron de ser baratos. Y el rayao -que es como llaman los marengos al gambón rojo- alcanza desde hace bastantes años precios elevadísimos, pero no siempre fue así, como muestra este plato que apareció en 1992 en un recetario de Las Gaviotas, un hogar de la 3ª edad de La Chanca. Esta es la fórmula original con la que las gambas dan todo su sabor pero quedan muy pasadas. Sería aconsejable saltear las gambas en el aceite en el que se va a hacer el sofrito y añadirlas un poco antes de apartar los fideos. O mejor aún, pelarlas, hacer un caldo con las cabezas y las cáscaras, y usarlo en lugar del agua. Los cuerpos de las gambas se añadirían al final.

250 g de fideos del nº 4  
500 g de gamba roja  
1 cebolla  
2 tomates maduros  
1 pimiento verde  
1 cucharada de pimentón  
3 dientes de ajo  
250 g de habas verdes  
2 alcachofas  
1 patata gorda  
c.s. de sal  
c.s. de cominos  
c.s. de azafrán  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

**Modo de hacerlo:** en una cazuela se hace un sofrito con el aceite, la cebolla, el pimiento y el tomate, todo bien picado; después se añaden las habas desgranadas, las alcachofas cortadas en cuartos y las patatas troceadas. Una vez que todo esté dorado, se echan el ajo machacado con sal, azafrán y cominos. Se añaden los rayaos y una cucharada de pimentón, se le da unas vueltas y se añade agua. Por último, cuando las patatas estén cocidas, se incorporan los fideos. Debe quedar caldosito.





## Fritá de calabaza (JM)

Plato que recuerda el final del verano y el otoño; es decir, la época en que se crían, aunque en la actualidad se puedan obtener todo el año; no obstante es cuando podemos encontrar mejores pimientos y cebolla. Las amas de casa elaboraban esta *fritá* (síncope de fritada) para hacer algo caliente cuando había poca abundancia y, también, como acompañamiento de otro plato principal.

**1 calabaza pequeña**  
**2 pimientos**  
**2 patatas**  
**1 cebolla**  
**1 vasito de agua**  
**c.s. de aceite de oliva virgen extra**  
**c.s. de sal**

**Modo de hacerlo:** se limpian las verduras y se cortan en rodajas. Freír con un poco de aceite la cebolla y el pimiento y, cuando esté dorado, se añaden las patatas peladas. Se deja unos minutos antes de echar la calabaza y el agua. Dejar cocer a fuego moderado y, cuando los ingredientes estén prácticamente deshechos, se retira y se sirve.





## Fritada de Sufli (AZ)

Es una de las dos fórmulas más usadas en Almería para guisar carnes, especialmente magras de cerdo, conejo y asaduras de cerdo, choto o cordero. En Los Vélez se hace a veces con bacalao. La *fritá* gitana de Fondón se hace con patatas fritas en lugar de carne. Se trata de un pisto muy elemental puesto que sólo lleva tomate y pimiento verde. A pesar de ser un plato extendido por toda la provincia se le suele apellidar de *Sufli*, porque en ese pueblo del Alto Almanzora, a mediados del siglo XX, se empezaron a envasar pimientos verdes asados y tomates cocidos, ambos pelados, con el nombre de Fritada de Sufli. Luego llegó Sanidad y se impusieron unos elementales controles sanitarios, con lo que sólo quedó “Industrias Alimenticias de Sufli” y otro par de pequeñas fábricas en otros pueblos de esa misma comarca. Hoy es una de nuestras conservas más apreciadas, que se puede tomar como ensalada y, sobre todo, como base para hacer la *fritá*. En la forma de cocinar la fritada hay alguna variante. La más destacada se da en la forma de hacer el pimiento: unos lo asan, lo pelan y lo trocean (suelen ser más gruesos) y otros lo fríen a fuego lento en una sartén tapada. En la zona de origen suelen freír bastante el tomate y en la Alpujarra suelen dejarlo más caldoso. Es frecuente tomar este plato frío, especialmente en verano, y era uno de los imprescindibles para las excursiones a la playa o al campo.

**Modo de hacerlo:** se fríe la carne troceada, se saca de la sartén, se sala y se reserva caliente. En el aceite restante se fríe el pimiento troceado con un poco de sal. En una sartén aparte, sin aceite ni sal, se reduce el tomate -pelado y troceado- hasta que está consistente. Entonces se añade el tomate y la carne a la sartén donde está el pimiento, se rehogan juntos unos minutos para que se impregnen de sabor y se prueba de sal; y de azúcar si el tomate es ácido. Los más viciosos de la fritá procuran que alguno de los pimientos usados sea picante, con lo que se eleva la calidad gustativa del invento. Esto, antiguamente era lo habitual.

**1 conejo (o 700 g de magra o asadura)**

**1/2 kg de pimientos verdes**

**1 kg de tomates maduros**

**c.s. de aceite de oliva virgen extra**

**c.s. de sal**

**Opcional:**

**1 guindilla (antes obligatorio)**



## Gachas de harina de maíz con caldo de pescado (JM)

Las gachas son uno de los platos más extendidos y de historia más remota. Cada casa tenía su peculiar forma de aderezarlas, ya con pescados diferentes, caldo de pescado, leche, agua o mezclados ambos, caldo de pollo y un lago etcétera, lo que quiere decir que se adaptaba a los productos del entorno y, del mismo modo, se han elaborado con todo tipo de harinas.

100 g de gallineta o de rascacio  
400 g harina de maíz  
3 pimientos rojos  
c.s. de aceite de oliva virgen extra

**Modo de hacerlo:** hervir el pescado entero para hacer el caldo de pescado. Cuando esté hecho, sacar el pescado y reservar el caldo. Verter aceite en una sartén y freír los pimientos, que se colocan después en el mortero para majarlos. Poner en una cacerola el caldo, un poco de aceite, los pimientos y, cuando comience a hervir, incorporar poco a poco la harina. Cocer unos 20 minutos, para que quede una masa no demasiado densa, añadiéndole a última hora el pescado limpio de espinas.

## Gachas dulces (JM)

Este rico postre ha sido durante mucho tiempo un plato de subsistencia dulce, que especialmente se hacía allí donde había ganadería y era fácil que se obtuviera leche en cantidad, pues los demás ingredientes eran factibles de encontrar en casa. Lo normal es que se elaborasen con leche de cabra, la más habitual de la zona y la que se recomienda para su elaboración, aunque puede hacerse con cualquier otra.

150 g de harina de pastelería  
250 g de azúcar con canela molida  
1 l de leche de cabra  
La raspadura de ½ limón  
½ cucharada de anís en grano  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de tostones de pan

**Modo de hacerlo:** Se pone el aceite a calentar en una sartén, se fríen los tostones de pan y se reservan. Se deja enfriar el aceite y se mezcla bien con la harina, y se pone otra vez a calentar. Se añade la leche templada y se vuelve a mezclar bien con una cuchara de palo para que no queden grumos. Después se incorporan un poco de sal, el azúcar, la raspadura de limón y el anís y se deja cocer entre 20 y 25 minutos. Se sirve en platos de postre hondos con los costrones de pan incorporados y algo de canela por encima.

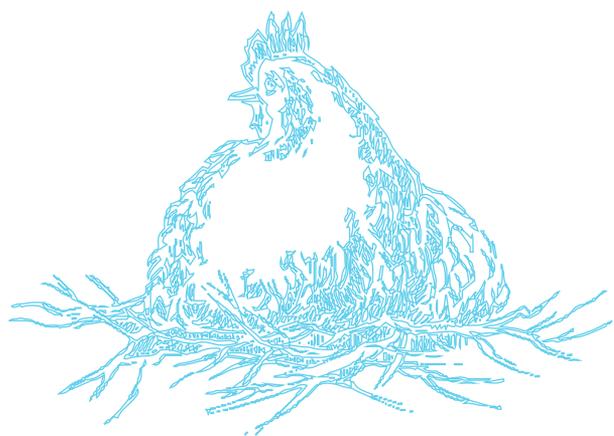


## Gallina a la morisca (JM)

Esta receta, que tiene su origen en las fiestas moriscas en las que se sacrificaban aves para posteriormente ser consumidas, está extraída por Carmen María Acosta Pozo del capítulo *Historia y evolución de la cocina tradicional de Tijola* en *Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería* de José Miguel Martínez López (2003). Era costumbre frecuente en las casas tener gallinas, entre otros animales, que se criaban al aire libre y con una alimentación a base de lo que picoteaban del campo más aporte de cereales como cebada, con lo que su carne era más sabrosa, pero también más dura y necesitaban una cocción un poco más larga.

**Modo de hacerlo:** la gallina, una vez deshuesada, se rellena con aceitunas partidas, almendras un poco machacadas en el mortero y pan tostado en trocitos pequeños, se sazona con la sal, una pizca de orégano, ajos y se embadurna con aceite. Se coloca en un perol de barro con aceite y se va dorando poco a poco, hasta que esté por todos lados. Se le vierte el vino y un par de minutos después un poco de agua, y se mete al horno a unos 160° C. El tiempo dependerá de la potencia del horno que tengamos y el peso de la gallina. Mientras tanto, se prepara un majado con el hígado de la gallina, pan y nueces tostadas. Lo machacamos todo en un mortero y se lo añadimos al caldo que tiene la gallina al final de la cocción, se cuela y se sazona con vinagre, sal y algo de orégano.

1 y 1/2 kg de gallina limpia  
150 g de aceitunas sin hueso  
150 g de almendras  
2 rebanadas de pan de hogaza  
1 dl de aceite de oliva virgen extra  
60 g de nueces tostadas  
1 copa de vino  
1 cabeza de ajos  
1 copa pequeña de vinagre  
c. s. de orégano  
c. s. de sal





## Gambones a la parrilla (JM)

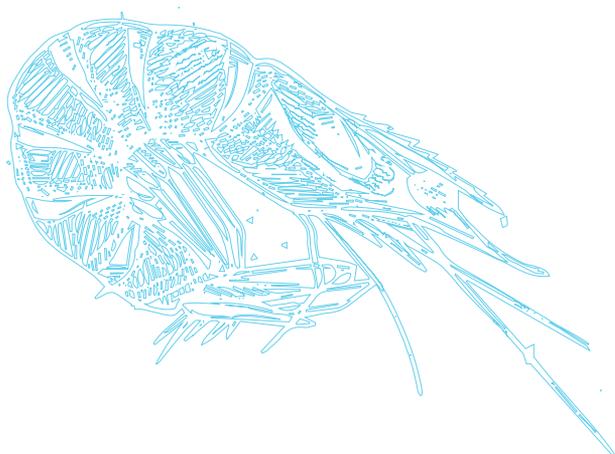
La gamba de Garrucha (*Aristeus antennatus*), conocida y reconocida como marca de calidad, se comenzó a pescar allá por el año 1950, según el estudio que se ha hecho para obtener la marca de calidad (M- 2881979) por la Cofradía de Pescadores, Nuestra Sra. del Carmen de Garrucha, aportando, también, en este estudio diferencias con la gamba roja del resto del Mediterráneo por su alimentación. Se comenzó pescando a unos 400 m de profundidad; en la actualidad se pesca entre los 600 y 900 m. Los barcos que salen a pescarlas todas las mañanas, regresan por la tarde e inmediatamente hacen la subasta de todo lo pescado. Las gambas y gambones se pueden preparar de muchas formas, la mas conocidas es al ajillo, al pil-pil, en carpacho; no obstante, la que tiene más adeptos es a la plancha, donde solo necesitan darle ese toque y nada más.

1 y 1/2 kg de gambas

1 limón

c.s. de sal gorda

**Modo de hacerlo:** encender la plancha y, cuando esté caliente, se echa la sal, procurando que la superficie de la plancha quede bien cubierta. Se colocan las gambas con cuidado de que ninguna de ellas haga contacto directo con la plancha y, cuando se vea que comienzan a cambiar de color, por la parte de abajo, se les da la vuelta. El corazón de las gambas debe quedar poco hecho. Servir rápidamente y, si se desea, acompañado de unas gotas de limón.





## Gazpacho de pepino (AZ)

Es tan sencillo que algunos lo llaman gazpacho pobre y en otras provincias (Málaga) gazpacho de floja. En realidad, en la capital y casi en todo el resto de la provincia –con las excepciones que más abajo se dirán- se llamaba simplemente gazpacho, no había ningún otro. Se tomaba acompañando al plato fuerte de la comida o, mejor aún, como postre refrescante, especialmente en verano. Parientes “ricos” son el gazpacho de ajo y el de ajoblanco, que se toman en la comarca del Almanzora, también conocida como comarca del mármol de Macael. El de ajoblanco es similar al malagueño, salvo que aquí le ponen pepino en lugar de frutas. El gazpacho de ajo, cuya base es un alioli diluido, también lleva pepino de los antiguos, de esos cortos, prietos y con piel rugosa, y trocitos de pan seco.

**Modo de hacerlo:** se raspa un poco la piel del pepino (no se pela) y se corta en cuadraditos como de medio centímetro; se pica lo más fino posible la cebolla o cebolleta. Se mezclan y se aliñan con sal, vinagre y aceite, y se añade agua fría como para que pepino y cebolleta naden cómodamente.

**1 pepino**

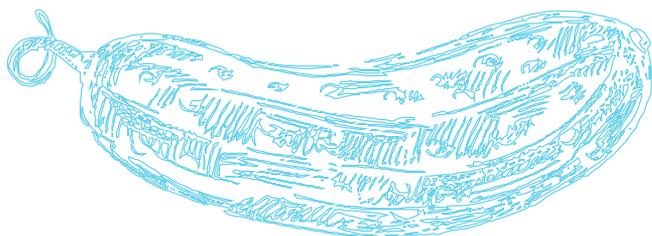
**1 cebolla pequeña o, mejor, 2  
cebolletas tiernas**

**c.s. de sal**

**c.s. de aceite de oliva virgen extra**

**c.s. de vinagre de yema**

**c.s. de agua fresca a voluntad**





## Guisado de hinojos (AZ)

Por toda la provincia está extendido el uso de hinojos en los cocidos y ollas tradicionales (ver olla de trigo y cardonchas), bien entendido que no se usa nunca el bulbo sino las hojas más tiernas, que hacen así función de aromatizante más que de verdura. Este guiso alpujarreño sería un cocido con hinojos más si no fuera por una peculiaridad esencial: no se le pone nada de cerdo y la única grasa que lleva es un poco de aceite de oliva. ¿Puede ser un antecedente morisco o judío de los otros pucheros citados? Un dato en contra de esta teoría es la presencia de las alubias, que llegaron de América en el XVI; bien es verdad que las judías se incorporaron pronto a muchos guisos y potajes por su parecido con las habas -tan usadas en el Mediterráneo desde la Antigüedad-, de las que toman uno de sus nombres: habichuelas.

300 g de judías blancas  
1 manojo de hinojos tiernos  
1/2 kg de habas frescas  
1/2 kg de patatas  
200 g de arroz  
2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se ponen a cocer habichuelas blancas – remojadas desde la noche anterior- en agua fría con sal y el aceite. Cuando están casi hechas se echan a la olla las habas desgranadas, las patatas cortadas en trozos y el arroz; unos minutos antes de apartar se añaden los hinojos cortados. Si los hinojos no son muy tiernos, se echan junto con el arroz.





## Guisillo de cordero (AZ)

Antiguo y gustoso plato de cuchara muy extendido por toda la provincia; especialmente por las costas, quizá porque es guiso ligero y barato a pesar del cordero. Es barato porque se usan partes poco vistosas como el pecho o el cuello; pero, por eso mismo, es ligero: un plato sopero bien despachado tiene poco más de 400 kcal. Si el vino usado es jerez o montilla, hay que poner un poco menos de lo que dice la receta y rebajarlo con agua. El guiso, que ya de por sí es muy sabroso, gana bastante.

**Modo de hacerlo:** se ponen todos los ingredientes -menos el vino, las patatas y el azafrán- en una cazuela, se rocían con el aceite y se baten con la tapadera puesta para que el aceite lo impregne todo. Se cubre con vino y algo de agua, y se pone a cocer hasta que la carne esté tierna. Se incorporan entonces las patatas escachadas y el azafrán, y se añade más agua para que cubra otra vez. Se sigue cociendo hasta que las patatas estén hechas. El caldo queda más bien clarito, que no se trata de una salsa. Hay quien añade algunas verduras, como alcachofas o habas, pero no hay que pasarse para que no se confunda el guisillo con una carne a la jardinera.

1/2 kg de pecho y/o costilla de cordero troceados

1 kg de patatas peladas y troceadas

1/2 cabeza de ajos

1 hoja de laurel

c.s. de pimienta negra en grano

c.s. de 1 trozo de canela en rama

1 rama de perejil

1/2 litro de vino blanco seco

1 dl de aceite de oliva virgen extra

c.s. de azafrán

c.s. de sal





## Guisillo de huevos (JM)

Este es un plato de cuchara que forma parte del recetario tradicional de Los Gallardos, Vera y demás pueblos limítrofes, que aprovecha los recursos naturales de la comarca y de cada estación del año, ayudando a alimentar y calentar el estómago en muchos hogares humildes.

**Modo de hacerlo:** se comienza friendo las almendras, el pimiento seco y el pan, y se maja en el mortero. En el mismo aceite se avía el sofrito con la cebolla, los ajos y los tomates picados; se le añade el agua (se puede sustituir por caldo de carne) y, cuando comience a hervir, se le añade el majado y las patatas casqueadas para que suelten más almidón en el guiso, dándole una consistencia y textura diferente. Una vez las patatas cocidas, se agrega al guiso uno a uno los huevos, dejando cocer cuatro o cinco minutos y plato listo para llevar a la mesa.

**1 pimiento seco (choricero)**

**1 cebolla**

**c.s. de ajos tiernos o secos, según la época del año**

**3 tomates**

**50 g de almendras tostadas**

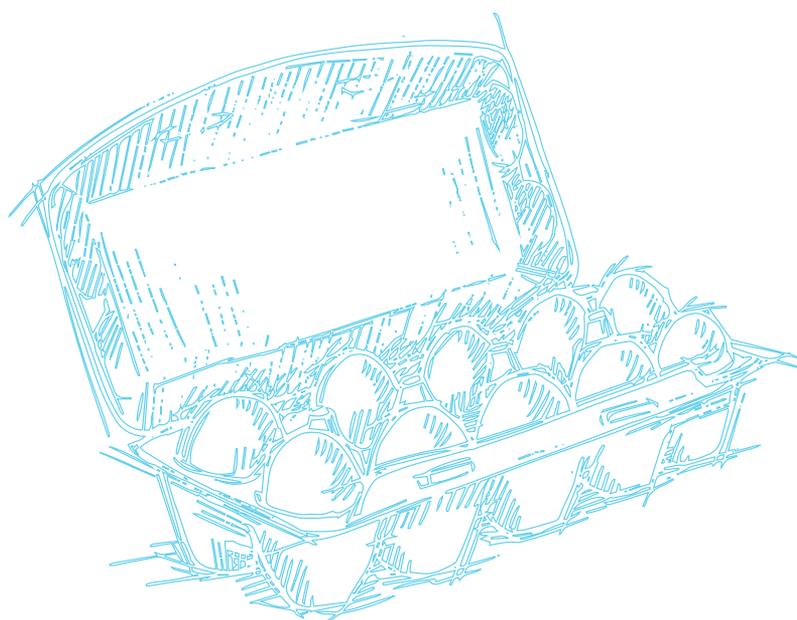
**1 rebanada de pan del día anterior**

**500 g de patatas**

**4 huevos**

**1 cucharada aceite de oliva virgen extra**

**c.s. de sal**





## Guiso de pelotas (JM)

El guiso de pelotas a un plato de época de matanza, sustancioso, muy tradicional en diversos pueblos de la provincia (Sorbas, Cuevas de Almanzora, Mojácar o Turre entre otros) que une como pocos los cereales con los productos del cerdo, base de las albóndigas de gran tamaño que da nombre al puchero en las que nadan. Este es un plato muy popular que, hoy en día, se sigue haciendo, aunque de una forma más reducida como ocurre con la mayoría de los platos de cuchara tradicionales. Es costumbre hacer dos sofritos; uno con la longaniza, la morcilla y el tocino; y el otro, con la cebolla, los pimientos secos y los ajos tiernos. Se recomienda hacer solo el segundo sofrito y los embutidos y el tocino cocerlos con las judías para después con todo hacer las pelotas.

**Modo de hacerlo:** se ponen a cocer en una cacerola las alubias con los embutidos y el codillo a fuego moderado, añadiendo agua fría cada 15 minutos hasta que las alubias estén tiernas. Se le incorpora la calabaza troceada. Aparte, se sofríen los pimientos secos, que se majan en el mortero. En ese mismo aceite se rehoga la cebolla y para terminar se agrega el tomate frito. Se saca la carne y los embutidos de la cacerola, se corta en trozos pequeños y se juntan con el sofrito. Se condimenta con las especias y la sal, se le incorpora el zumo del limón, la harina de maíz y el caldo de las judías, y se confeccionan las pelotas gordas amasándolo todo. Se ponen a cocer las patatas limpias y partidas en trozos pequeños y, en el momento en el que estén hirviendo, se echan las pelotas, dejando cocer unos 20 minutos. Las judías verdes se cuecen por separado y se agregan al final de la cocción. Rectificar de sal y servir.

300g de alubias blancas  
400g de harina de maíz tamizada  
1 codillo de jamón  
100g de magro de panceta  
100g de morcilla  
100g de chorizo  
1 cebolla  
3 cucharadas de tomate frito  
100 g de judías verdes  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
2 pimientos secos  
2 patatas medianas  
100g de calabaza  
c. s. de sal, comino y orégano  
c. s. de agua  
El zumo de 1 limón



## Gurullos con caza (AZ)

Además de los fideos, las gachas y las migas, hay una pasta muy presente en la cocina almeriense: los gurullos. Es una pasta que se remonta, cuando menos, al siglo XIII, cuando aparece en el recetario de Ibn Razin con el nombre de *fidaw* y en cuya receta traducida por Granja Santamaría se lee así: *Se amasa un cuarto de libra de sémola con agua salada; se deja la pasta, fresca, amasada y bien lavada en una cacerola con tapadera, se toma un poco con la punta de los dedos, lo suficiente para formar pastas que parezcan granos de trigo, pero muy finos, las puntas más finas que el centro. Se ponen los que ya están hechos en una gran fuente que se tiene delante. Cuando la pasta se ha terminado, se dejan que se sequen al sol.* Exactamente así se siguen haciendo en Almería. Hasta hace unas décadas, se veían manteles blancos con los gurullos puestos a secar en los terrados de las casas. Hoy día se pueden comprar en algunos puestos de la Plaza del Mercado de Almería y en algunos lugares de la provincia, pero ojo a las imitaciones mecánicas que se distinguen fácilmente porque son todos igualitos y como muy gorditos y sin gracia. Y mucho más baratas, eso sí. Las recetas más extendidas para guisar los gurullos son las que llevan caza menor o conejo doméstico; aunque hay en las zonas costeras guisos de gurullos con pulpo, jibia o pota negra, que se guisan exactamente igual que los de carne. En los alrededores de Cabo de Gata era típico hacerlos con jibia seca.

**Modo de hacerlo:** se hace un sofrito con cebolla, tomate y pimentón. Se dora la carne de la pieza cazada, troceada, con una hoja de laurel, sal, pimienta y clavo. En una cazuela se ponen a cocer en agua los garbanzos, que se habrán tenido en remojo desde la noche anterior, y la carne frita. Cuando están tiernos ambos ingredientes, se echan a la cazuela el sofrito y, un poco más tarde, los gurullos. Hierven diez o doce minutos, se añaden los pimientos verdes asados, pelados y hechos tiras, y se aparta pronto para que los gurullos no empapen todo el caldo. Porque se debe comer caldoso. Y un poco picante, que es guiso de otoño-invierno.

200 g de gurullos  
600 g de carne (perdiz, liebre o conejo)  
100 g de garbanzos  
1 cebolla  
2 tomates  
1 pimiento seco o 1 cucharada de pimentón  
2-3 pimientos verdes asados  
c.s. de sal  
c.s. de pimienta  
1 clavo  
1 hoja de laurel  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



## Habas tiernas con cebolleta (AZ)

Para este plato se utilizan las habas muy tiernas, antes de que estén granadas, llamadas en Almería *jarugas*, forma popular de jeruga o vaina de legumbre. Esta *jarugas* también se solían hacer en ajillo, con el mismo aliño de las carnes o las patatas (ver ajillo) pero sin las almendras. Y es que la afición del almeriense por las habas es muy notable. Aparece en bastantes platos de esta recopilación de recetas, unas veces como verdura añadida a los pucheros o potajes y otras con protagonismo (ver lentejas con habas). El conocido plato onubense chocos con habas tiene un claro antecedente en los calamares con habas que se guisan por toda la costa de levante almeriense; de esta costa, entre Carboneras y Cabo de Gata hubo una nutrida emigración a la costa onubense entre Isla Cristina y Punta Umbría. Las habas secas se usan como legumbre en algunos guisos (ver michirones guisados). También se comen crudas en temporada, que aquí es muy extensa: desde las muy tempranas de la costa en noviembre, hasta las más tardías de las múltiples comarcas serranas, que llegan hasta mayo a veces. En las casas y en los bares de tapas es frecuente tomarlas con bacalao salado, con tocino magroso o incluso solo con sal, a la que se le daba el burlón apelativo de *bacalao de Roquetas* por las salinas que hubo en esa localidad hasta hace cosa de un siglo.

600 g de habas tiernas o jarugas

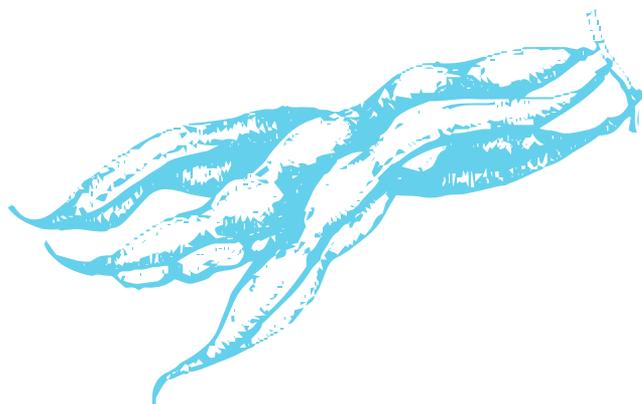
600 g de cebolletas

1 chorizo

1 dl de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se les quitan a las jarugas las fibras laterales o “hebras” y se cortan en pedacitos de unos tres centímetros. Se pican bien finas las cebolletas y se ponen en una sartén honda junto con las habas y el chorizo troceado. Se pone muy poca sal y se tapa la sartén. Se cuecen a fuego lento, que la naturaleza hará el resto. La cebolleta pone el agua y el chorizo pone el condimento. Van muy bien acompañadas por huevos fritos.





## Harapos a la veratense con conejo y caracoles (JM)

Este plato, desaparecido prácticamente de la cocina popular, se hacía en Vera y la cuenca del Almanzora, normalmente en invierno y va bien con conejo, pollo e, incluso, con pescado. No deja de ser significativo que dos platos tradicionales de la provincia empleen una masa de harina muy similar pero haciendo uso de sinónimos para nombrarse: andrajos y harapos (Ver: Andrajos con liebre).

### Modo de hacerlo:

Elaboración de los harapos:

Para unos 100 g de harapos se pone la misma cantidad de harina sobre la mesa de trabajo con unas hebras de azafrán, unas gotas de aceite y el agua necesaria para amasarla, procurando que quede una masa consistente. Se estira con el rodillo hasta que quede bien fina y se corta en tiras de unos 2 a 3 cm de ancho por unos 5 a 6 cm de largo. Si se quiere conservar, se puede secar al sol en un mantel con un poco de harina y guardarla en un lugar seco.

Elaboración del plato :

Se fríen los pimientos secos y las almendras. Se parte el conejo en trozos pequeños y se pone a rehogar en el aceite anterior, se dora ligeramente y se le añaden la cebolla y el pimiento verde partidos en trocitos, y, un momento después, el tomate rallado. Se maja en el mortero los pimientos, las almendras, el ajo y el azafrán, y se vierte en la cacerola. También se le incorporan los caracoles bien purgados, el laurel y el vino, y un par de minutos después se cubre con agua y se deja cocer hasta que la carne esté tierna; en ese momento se le agregan las patatas partidas en trozos pequeños y se mantiene cociendo durante 15 minutos más. Por último, se incorporan los harapos, que cocerán solo 5 minutos, se retira del fuego y se puede servir. La preparación puede variar si se consigue conejo de caza, que necesitará más minutos de cocción.

- 1/2 conejo
- 100 g de harina
- 100 g de caracoles ya limpios
- 2 pimientos secos
- 40 g de almendras
- 1/2 cebolla mediana
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 dl de vino
- 1 hoja de laurel
- 250 g de patatas
- c. s. de azafrán
- c. s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra





## Harina torcida (JM)

Almería es una provincia donde se ha trabajado la harina de trigo de muchas formas. En las cocinas humildes con un puñado de harina y con muy pocos recursos más había que alimentar a una familia; a veces, ese era el misterio, esta forma de hacer una masa que se puede conservar para cocinar varias veces. Esta masa nos sirve para ponerla en el caldo pimentón, múltiples y sencillos guisos, pero no por ello menos ricos.

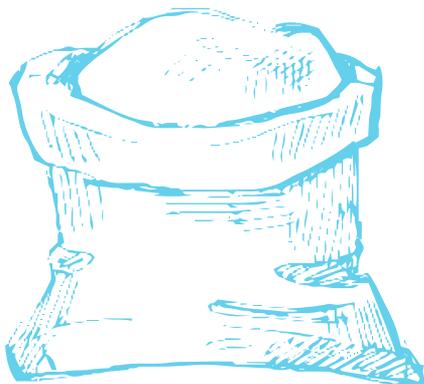
200 g de harina de trigo duro

c.s. de agua

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

**Modo de hacerlo:** se coloca la harina de trigo duro en un recipiente hondo y se va mojando poco a poco, echando agua esparcida, se mueve despacio hasta que tenga una textura casi toda granulada. Después, se pasa por el cedazo para seleccionar los granitos y tostarlos en una sartén con un poco de aceite a fuego moderado. Cuando ya estén tostado, se cuecen en el caldo pimentón como si fueran gurullos u otros guisos similares y darles así un poco de consistencia.





## Lentejas con habas (AZ)

Es un guiso digno de reseñar por varias razones. Una es que hay muy pocos guisos con lentejas en el acervo popular almeriense y todos similares a los estofados que se comen por toda la península. Otro detalle interesante por poco habitual es el aliño majado que se añade al final de la cocción. Y también porque incide en la acendrada afición almeriense por las habas, tanto crudas como guisadas ya sean frescas o secas, cosa que hemos comentado en varias recetas (ver *jarugas* con cebolleta). En este caso se trata de habas secas, que se usaron mucho en las cocinas mediterráneas hasta que las alubias o habichuelas llegadas de América les comieron casi todo el terreno. La receta es de un viejo pescador de La Chanca, que no nos dejó dicho de dónde procedía este plato; hubiera sido interesante, ya que, repito, es un caso bastante singular en el recetario popular almeriense.

**Modo de hacerlo:** se ponen a cocer en agua las lentejas y las habas secas con cuatro dientes de ajo, el laurel, una pizca de sal y las hierbas aromáticas. Mientras, se tritura en la batidora el pimiento verde, la media cebolla, un diente de ajo, los tomates pelados y sin semillas, aceite, pimienta, pimentón y sal. Este mejunje se añade a la olla cuando está lista para comer, porque no debe hervir más de un minuto.

**300 g de lentejas**

**100 g de habas secas**

**4 dientes de ajo**

**1 hoja de laurel**

**Para el majado:**

**1 pimiento verde pequeño**

**c.s. de hierbas aromáticas**

**1/2 cebolla**

**2 tomates**

**1 diente de ajo**

**2 cucharadas de aceite de oliva  
virgen extra**

**c.s. de pimienta negra en grano**

**c.s. de pimentón (una pizca)**

**c.s. de sal**





## Maimones (AZ)

También llamados sopa de maimones, es uno de tantos guisos, propios de las cocinas populares, en los que se añadía harina para espesarlos o como guarnición, y sin relación alguna con las sopas del mismo nombre que se elabora en Málaga. La cocina popular almeriense no es una excepción, al contrario, hay muchos de ese tipo. Por su parentesco con las gachas (ver gachas de harina de maíz) es de suponer que son guisos antiguos. Algunos nombres, como este de maimones o las farinetas, también son ancestrales. La mayoría de los muchos que se conservan en nuestro recetario llevan incorporado un sofrito, casi siempre con chorizo y/o tocino. La harina se incorpora al final del proceso y puede ser cruda o tostada. Casi siempre es harina de trigo, excepto las farinetas y los hormigones que la llevan de maíz. En realidad, en los años de escasez el maíz solía sustituir al trigo en muchos usos culinarios, incluso para hacer pan. Con la harina cruda tenemos: maimones (Tijola), gachas papas (Senés), alcuzcuz (La Chanca, sin carnes, pero con guisantes y habas) y varios de Los Vélez (ver rociaos y masa *rallá*). Con la harina previamente tostada: hormigones (de La Chanca y varios pueblos), farinetas (Níjar y Alpujarra) y harina *tostá*. En otros guisos se le dan formas a la harina: en forma de bolitas (ver harina torcida) o, como en las gachas tortas (Abla, Abrucena, Fiñana) se hacen tortas con el caldo del guiso. Una abuela que me dio la siguiente receta, hace ya cuarenta años, decía que había que mover la harina con una caña para que salieran bien finos. La verdad es que con unas varillas nos cargamos las patatas.

**Modo de hacerlo:** se hace un sofrito con el aceite, la cebolla, el pimiento y los tomates. Se pueden añadir al sofrito lo indicado como opcional. Se pone todo en una cazuela con el agua y las patatas cortadas en cuadraditos. Cuando están tiernas las patatas se va añadiendo la harina poco a poco, espolvoreándola y moviendo muy bien para que no se formen grumos. Los maimones se comen más o menos espesos. A veces usan calabaza como espesante.

**2 tomates maduros**  
**1 cebolla mediana**  
**1 pimiento verde**  
**2 o 3 patatas**  
**1/2 vasito de aceite de oliva virgen extra**  
**c.s. de sal**  
**1 y 1/2 l de agua**  
**c.s. de harina fina de trigo (a ojo)**

**Opcional:**  
**cc.ss. de longaniza, tocino, chorizo**  
**c.s. de pimentón (una pizca)**

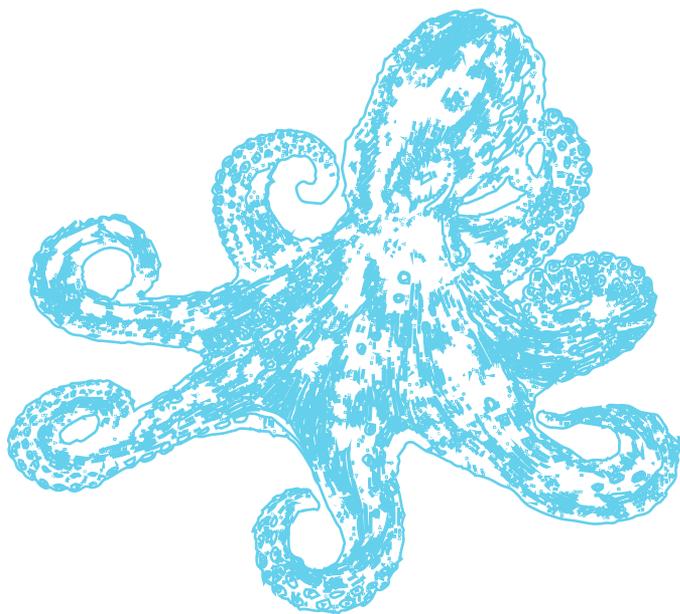


## Marraná de pulpo (AZ)

El nombrecito se las trae, ¿de dónde vendrá?, puede que se deba a que se ponen todos los ingredientes juntos, sin más elaboraciones ni filigranas. Claro que también la mayoría de los cocidos se hacen así y no se les da un nombre tan despectivo, porque lo de olla podrida va por otros derroteros. Es un guiso sencillo, originario de los barrios de pescadores del oeste de la capital (La Chanca y Pescadería). La primera noticia que tuve de él fue por un viejo pescador retirado, Antonio Ferrón, allá por 1992. Ya entonces no se encontraba en bar ni restaurante alguno, pero en estos últimos tiempos, pongamos desde 2010, han empezado a ponerlo de tapa en bastantes bares del centro de la capital. Ignoro de donde ha surgido la moda, pero el caso es que el sabor es intenso y pide vino.

**Modo de hacerlo:** se trocea el pulpo y se pone en una olla con la cebolla y los tomates, todo picado, el laurel, unos granos de pimienta, la cabeza de ajos entera, aceite y sal. Se cubre con vino y se deja cocer a fuego suave hasta que el pulpo esté tierno. Más sencillo...

**1 pulpo de 1,5 kg aproximadamente**  
**1 cebolla hermosa**  
**2 tomates**  
**1 hoja de laurel**  
**1 cabeza de ajos**  
**c.s. de pimienta negra en grano**  
**c.s. de vino blanco para cubrir**  
**4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**  
**c.s. de sal**





## Masa rallá (AZ)

Así llaman en Los Vélez a un guiso de la extensa familia almeriense de los que llevan harina para espesar, caldo de pimentón y pimientos asados. Se puede hacer con jamón o con conejo. Es de los pocos con setas (ver rociaos de la sierra de Las Estancias). Como las variantes en las recetas recogidas en la comarca son tan numerosas, se ha hecho una síntesis con los elementos comunes a todas ellas y con los tropezones más habituales además de las preceptivas setas. Incluso, cuando no había setas de cultivo, fuera de temporada se hacía sólo con acompañamientos cárnicos. Porque han de saber que la masa rallá puede llevar, según la época del año y según el gusto de cada familia: nabos, habichuelas verdes, habichuelas secas y/ o patatas. Además de las setas suele llevar conejo, tocino y/o morcilla.

**Modo de hacerlo:** se hace un sofrito con el ajo, los tomates pelados y picados, el pimiento seco y las setas (en el caso de ponerle patatas y carne o tocino también se añaden ahora; las patatas se ponen en taquitos pequeños). Se rocía el pimentón y se cubre en seguida con agua para que éste no se queme. Si se le ponen verduras u hortalizas se añaden en este momento. Se salpimenta y se deja hervir unos minutos. Mientras, se prepara una masa muy ligera de harina y agua, que se añadirá a la olla, poco a poco, sin que deje de hervir, hasta que el guiso tenga la densidad de unas natillas. Este proceso durará de veinte a treinta minutos para que la harina quede bien cocida. Un poco antes de darlo por terminado se añaden los pimientos asados pelados.

1/2 kg de setas

3 dientes de ajo

1 pimiento seco

2 tomates

1 cucharada de pimentón

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4-5 pimientos verdes asados

c.s. de sal

c.s. de pimenta

c.s. de harina de trigo

**Opcional:**

c.s. de conejo y tocino o morcilla

c.s. de patatas, habichuelas blancas (previamente cocidas) o nabos





## Menestra (AZ)

Sería una de tantas menestras hispánicas si no fuera por el uso del cordero en lugar de los más habituales jamón o chorizo, y por el protagonismo de las dos verduras más queridas y consumidas en la cocina tradicional almeriense: habas y guisantes. También es destacable el uso de la lechuga.

**Modo de hacerlo:** se limpian las alcachofas y se cortan en cuatro o seis trozos cada una, se desgranán los guisantes y las habas, se pican en trozos medianos las hojas verdes de la lechuga, se pelan y se pican el tomate y las cebolletas, ambos muy menuditos. Se pone a hervir una cazuela con agua y el hueso de cordero. Mientras, se fríen las almendras y el pan y se majan en el mortero. En el mismo aceite de freír el pan se rehoga toda la verdura, solo un momento, o sea, marearlas, que se dice. Se pone la verdura mareada y escurrida, en la cazuela que llevará hirviendo un rato el hueso de cordero. Se pone un poco de sal y se deja hervir hasta que las verduras estén en su punto y el caldo reducido. Entonces se añade el majado, se le da un par de vueltas más y se sirve adornada con trozos de pan frito y/o huevo duro picado.

- 4 alcachofas hermosas
- 3/4 kg de guisantes
- 3/4 kg de habas
- 1 lechuga grande y verde
- 1 hueso de cordero (si tiene algo de carne también vale)
- 1 tomate maduro
- 2 cebolletas
- 12 almendras
- 1 rebanada de pan
- c.s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de picatostes para adornar

- Opcional:**
- 2 huevos duros





## Menestra de guisantes (AZ)

Es una variante muy simple de la menestra más clásica en Almería. Esta también lo es, sólo que a base de una sola verdura; eso sí, se trata una de las verduras favoritas de los almerienses (ver tortilla de guisantes y arroz con chapas). La receta más corriente es la que se describe a continuación, en la que se espesa el caldo con un poco de harina de trigo, pero también se suele hacer sustituyendo la harina por un majado de pan y almendras, ambos fritos. Las dos fórmulas son tradicionales y tienen aplicación en numerosos platos de la cocina popular de esta tierra.

**Modo de hacerlo:** se cuecen los guisantes en poca agua ligeramente salada y con unas vueltas de pimienta negra molida. Mientras, se le quitan las partes verdes más secas a las cebolletas, se pican bien y se hace un sofrito con el aceite y un poco de sal. Cuando los guisantes están tiernos y con poco caldo, se añade el sofrito y una cucharada de harina. Se deja hervir unos minutos a fuego lento y se sirve, con dos huevos duros troceados encima.

600 g de guisantes desgranados  
600 g de cebolletas tiernas  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharada de harina de trigo  
2 huevos duros  
c.s. de sal  
c.s. de pimienta





## Michirones tradicionales (JM)

El término *michirón* no lo recoge el DRAE, pero es sinónimo del grano maduro de las habas. Cuando se cosechan las habas, se guarda el grano de las mejores habas, normalmente las de la primera floración por considerarse mejores para volverlas a sembrar el próximo año y asegurarse el mantenimiento de la buena semilla. Las habas que quedan al final de la cosecha se dejan madurar antes de recolectarlas; tanto estas como las que se habían guardado para la siembra, se secan al sol y se almacenan en lugar seco y fresco, unas serán para cocinarlas y otras para la siembra. Los michirones con sutiles variantes son, también, muy tradicionales de Murcia y la Vega alicantina.

**Modo de hacerlo:** se ponen todos los ingredientes en una olla y se le da una cocción lenta y prolongada. Cuando se observe que los michirones están tiernos, se parte el chorizo y se le añade a la cocción. Se comprueba si está bien de sal y el punto de picante y estará listo para servir.

1 kg de michirones  
1 codillo de jamón pequeño  
1 chorizo  
1 hoja de laurel  
1/2 cebolla  
1 cucharadita pimentón dulce  
2 guindillas  
c.s. de sal  
c.s. de pimienta  
c.s. de agua





## Migas de harina de trigo con tropezones (JM)

Este tipo de migas ha predominado en la provincia sobre las de pan o las de harina de panizo. Según la zona se le fríen ajos en el aceite que va después para las migas. Es costumbre, sobre todo en el litoral de la provincia, hacerlas cuando llueve, entre otras cosas porque llueve poco. Sin lugar a dudas uno de los platos que fueron base de la alimentación familiar, pues se requieren pocos ingredientes y se pueden combinar tanto con alimentos de matanza como con frutas, pescados o verduras.

**Modo de hacerlo:** se coloca la sartén en el fuego con el agua y, cuando comience a hervir, se echan la sal y la harina, comenzando a mover sin parar con una rasera. Cuando la masa esté bien compactada, se vierte el aceite y se sigue moviendo sin parar hasta que queden totalmente sueltas y cocidas, listas para servir. Rectificar de sal.

Elaboración de los tropezones:

Se trocean y fríen el tocino, el chorizo y otros productos del cerdo que se deseen, al igual que los boquerones. Se asan los pimientos y, si se desea, se hace el remojón (Ver: Remojón para migas).

**1 kg de harina de trigo**

**1 l de agua**

**20 g de sal**

**1½ dl de aceite de oliva virgen extra**

**Tropezones: pimientos verdes asados, rabanillos, ajetes tiernos, boquerones fritos, tocino entreverado, chorizo frito, remojón en invierno, gazpacho cortijero en verano, y un largo etcétera.**





## Olla de trigo (JM)

La olla de trigo es uno de los platos más representativos de la gastronomía almeriense, que hoy en día se sigue haciendo de forma tradicional. Según el restaurante o la casa en la que se prepare y la temporada del año, varían las verduras que se utilizan. En la zona norte de la provincia es habitual emplear las hojas de cardo, mientras que en la época de la matanza se le incorporaba también las orejas, el rabo, espinazo, etc. José García Gallego en *La cocina popular de Almería* (2010) el trigo con garbanzo era un plato destacado en la cocina árabe.

**Modo de hacerlo:** para facilitar el trabajo se puede comprar el trigo ya picado, se restriega bien con las manos, una contra la otra, para quitarle la cascarilla que le quede y se espolvorea en un sitio en el que haya un poco de corriente de aire. El día anterior se tendrá primeramente unas seis horas a remojo en agua y, después, se pone a cocer durante una hora junto al codillo de jamón. Al día siguiente, se le añaden la panceta, el chorizo y la morcilla (el chorizo y la morcilla solo 10 minutos si son tiernos). Se deja cocer hasta que el trigo quede muy abierto, entonces es cuando se le incorpora la verdura partida y, 10 minutos después, las patatas. Cuando estén las patatas tiernas, se sacan el chorizo, la panceta y la carne del codillo y se trocea; después se vuelve a poner en la olla de trigo, se rectifica de sal y se finaliza la cocción.

350 g de trigo sin cascara  
1 codillo de jamón  
1 morcilla  
80 g de chorizo  
100 g de magro de panceta  
2 hojas de cardo peladas  
1 ramo pequeño de hinojos  
150 g de calabaza  
4 patatas  
100 g de judías verdes  
1 nabo pequeño





## Pajarillas (AZ)

Plato típico de las matanzas, uno más de los que se hacen con las asaduras del cerdo. Tiene un lejano parecido con la receta de las carnes en ajillo (ver ajillo). De éste se comentaba que hay algunas variantes, según las comarcas. Una de las más destacables es el añadido de tomate que se suele dar en la Alpujarra y no en el resto del territorio provincial. En Laujar encontré una receta en la que se usaba tomate seco en lugar de tomate fresco. Esto era bastante habitual porque solo había tomate fresco en verano. La existencia de tomates en el mercado durante todo el año, ha relegado el uso del tomate seco a unos cuantos empedernidos aficionados, porque la verdad es que en muchos guisos se ha usado con profusión el tomate seco y es una realidad que el sabor que aporta a un sofrito o a un potaje es diferente y superior al del tomate fresco. Bueno, pues muy cerca de Laujar, en Fondón, hacen las asaduras con una variante (lejana, eso sí) del ajillo de Laujar. La presencia de la cebolla y el aroma del orégano lo alejan definitivamente del citado ajillo. Además, lleva vino. La fórmula de las pajarillas no se utiliza para ninguna otra carne.

**Modo de hacerlo:** se ponen los tomates secos a remojar en agua tibia; luego se pelan y se pican. Se remoja el pan con agua y unas gotas de vinagre y se escurre. Se fríen 3 ajos y las almendras (y en su caso el pimiento seco) y se apartan, dejándolos enfriar. En el mismo aceite se fríe la asadura troceada y la cebolla muy picada a fuego mediano. Mientras, en el mortero se majan con sal los ajos fritos, el ajo crudo, la pimienta, las almendras, el tomate seco picado, el pan y, si los hay, el pimiento seco y la guindilla. Una vez bien trabado todo, se deslíe con un poco de vino. Cuando la asadura está dorada, se le pone el pimentón, se rehoga un momento y se añade vino, lo del mortero y el orégano. Se rectifica de sal y se deja cocer hasta obtener una salsa bien trabada.

**1 kg de asadura de cerdo**  
**1 cebolla gorda**  
**2 tomates secos**  
**20 almendras**  
**1 rebanada de pan sentado**  
**4 dientes de ajo**  
**1 cucharada de orégano**  
**c.s. de pimienta en grano**  
**1 cucharada de pimentón y/o 1 pimiento seco**  
**4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**  
**c.s. de vinagre**  
**c.s. de sal**  
**c.s. de vino clarete de la zona**

**Opcional:**  
**1 guindilla**

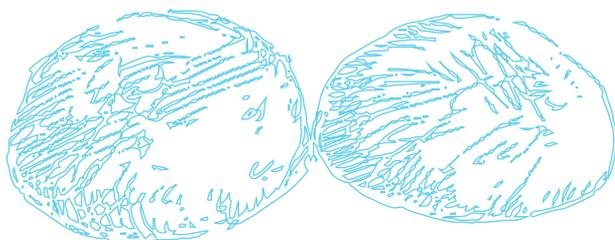


## Pan de higo (JM)

Hasta la primera mitad del siglo pasado el que tenía varias higueras era como un pequeño tesoro; una parte importante de los higos los secaban y guardaban prensados en las casas como un refuerzo en la alimentación del invierno. El pan de higo era otra forma de conservar los higos y su aporte de azúcares, siendo costumbre consumirlos en los desayunos y las meriendas. Son famosos los de Berja, Olula de Río o Cuevas del Almanzora.

**1 kg de higos**  
**200 g de almendra tostada**  
**1 copa de anís dulce**  
**1 cucharada de azúcar glas**

**Modo de hacerlo:** los higos se recolectan bien maduros, la mayoría se comienzan a retorcer en la higuera, y se han de secar al sol antes de guardar. Para almacenarlos se prensan bien sin romperlos y se guardan en lugar seco y fresco. Para hacer el pan de higo, se les quita el pedúnculo a los higos y se pasan por la máquina de picar; las almendras (se pueden tostar) se parten en trocitos pequeños y se mezcla todo con el anís. Se le da forma de pequeños panes, se le espolvorea un poco azúcar y se dejan durante un día a media prensa un día antes de guardar o consumir.





## Papaviejos (AZ)

Es otro de los muchos dulces clásicos de época cuaresmal, del extenso gremio de las masas fritas. En este caso lleva el añadido de patata, lo que hace suponer que es más *moderno* que otros ancestrales frutos de sartén. Claro que también hay que tener en cuenta que la patata se incorporó a platos antiguos para darles más consistencia o para sustituir cereales, no siempre abundantes. La receta que he seleccionado entre las varias que he recogido en la provincia, es la de Ángela Núñez, la viuda de mi primer editor José María Artero. Hay otra receta de papaviejos, bastante extendida, que no lleva patata y añade azúcar a la masa, que se deja algo más líquida. En este caso, son iguales que las *tortas fritas* de Los Vélez, un dulce típico de Carnaval, que se acompañaba con chocolate y miel. Algunos veteranos vecinos de esta comarca dicen que a veces también se comían estas tortas fritas con longaniza. En Archidona (Málaga) recibe el mismo nombre una sopa ancestral con albóndigas de pan rallado y perejil.

4 patatas gordas como puños

4 huevos

6 cucharadas de harina

1 sobre de levadura Royal

1 vaso pequeño de leche

c.s. de ralladura de limón

c.s. de canela molida

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de azúcar y canela molidas para rebozar

**Modo de hacerlo:** se cuecen las patatas y se pasan por el pasapuré, se añaden los huevos batidos y la leche; se mezcla todo y se añade la levadura, la ralladura de limón y la canela, ama sando muy bien. Se van cogiendo porciones de masa con una cuchara y se van echando en una sartén con el aceite bien caliente. Al sacarlos se pasan por un plato con azúcar y canela.



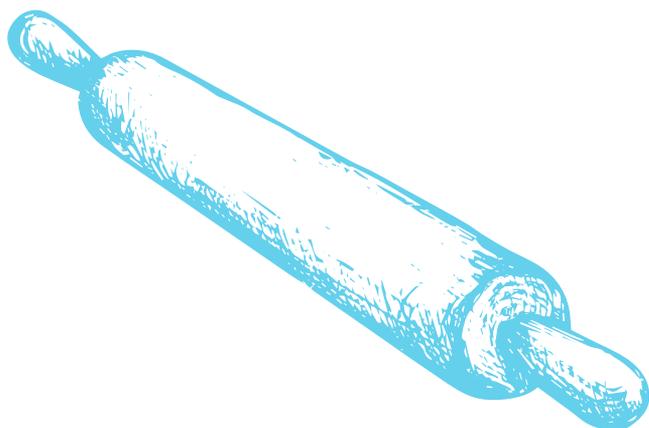


## Pastaflora (JM)

En la mayoría de las casas se hacían estos dulces los días que se amasaba y cocía el pan, aprovechando que el horno se encendía; así, mientras el pan se cocía se elaboraban las pastaflora que se horneaban después de deshornado el pan, aprovechando el calor residual del horno.

**Modo de hacerlo:** la manteca, que se tiene a temperatura ambiente, se amasa en una mesa de mármol hasta que quede con una textura parecida a la pomada. Se hace una especie de volcán amontonando la harina alrededor de la manteca y se colocan dentro todos los ingredientes, excepto el cabello de ángel. Se trabaja la pasta hasta conseguir una masa suave y consistente. Se estira la masa con un rodillo hasta darle 1,5 cm de grosor y se cortan piezas con un molde de estrella. Se coge una pieza, se le echa un poco de cabello de ángel, se le coloca otra pieza igual encima y se unen sus bordes, repitiendo el proceso con toda la masa. Una vez que se tengan hechas todas, se colocan en una placa de horno, se lustran con huevo batido y se hornean a 200° C hasta que queden doradas.

330 g de manteca de cerdo  
1 kg de harina  
3 yemas de huevo  
1 chato de vino blanco  
330 g de azúcar  
Raspadura de 1/2 limón  
1 cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de bicarbonato  
650 g de cabello de ángel para el relleno





## Pasteles virgitanos (AZ)

Son una especie de empanadillas rellenas y acabadas de manera que guardan cierto parentesco con la pastela marroquí, salvando el uso del jamón y el vino, claro. La receta parece muy antigua y la recogí en los años setenta de una señora virgitana, que ya era muy anciana entonces. La masa de estas empanadillas es similar a la que se hacía en las casas cuando no existían esas obleas prefabricadas que tanto trabajo ahorra y tan finicas son, pero que no tienen ni punto de comparación.

### Modo de hacerlo:

La masa:

Se mezclan el vino y el aceite con un poco de sal y se va echando la harina hasta formar una masa elástica que no se pegue en las manos. Se deja reposar un rato.

El relleno:

Se cuece el pollo en agua con un poco de sal y el hueso de jamón. Se saca la pechuga (nos queda un caldo muy apetitoso) y se pica muy menuda. Se pica el jamón en trocitos como granos de trigo, el tocino y la magra por separado. Se pone en una sartén una cucharada de aceite y se añade la parte blanca del jamón, se rehoga un minuto y se añade el resto del jamón y la pechuga; se le da una vuelta y se añade el vino blanco. Se deja reducir el vino pero sin que quede seco. Se extiende la masa con el rodillo, se hacen redondeles no muy pequeños, se pone en cada uno una cucharada de relleno y se dobla formando una empanadilla que se cierra con un tenedor. Se fríen en abundante aceite caliente, se sacan y espolvorean con azúcar.

### Para la masa:

2 partes de vino blanco seco  
1 de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de harina fina de trigo  
c.s. de sal (una pizca)

### Para el relleno:

1 pechuga de pollo  
1 trozo de hueso de jamón  
125 g de jamón con bastante tocino  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
1 vasito de vino blanco  
c.s. de sal  
c.s. de azúcar



## Patatas en ajo pollo (JM)

Plato más que curioso pues, cuando se le dice a alguien que les vas invitar a un plato con ajo pollo, se piensa que va a ser un festín de patatas con pollo; pero la realidad es bien distinta: hay patatas, pero nada de pollo. No deja de ser extraño el hecho de la ausencia del ave, pero no está claro a qué se debe el nombre. Lo que sí queda más que evidente es que fue un plato humilde y de recurso muy utilizado en las zonas rurales por sus ingredientes sencillos y fáciles de obtener en cualquier estación del año. También es tradicional en pueblos de Granada.

1,3 kg de patatas  
4 huevos  
3 dientes de ajo  
1 hoja laurel  
c.s. de pimienta  
c.s. de comino  
c.s. de agua  
c.s. de sal  
c.s. de aceite de oliva virgen extra

**Modo de hacerlo:** las patatas se limpian, se parten en rodajas como si fuera a lo pobre y se ponen a cocer cubiertas de agua en una sartén poco profunda. Aparte se fríen los ajos y se majan en un mortero con la pimienta y el comino. El majado con el aceite de freír se le añade a las patatas, con la sal y el laurel, se mueve. Cuando estén cocidas las patatas a fuego lento, se cascan los huevos sobre la superficie y en pocos minutos se sirve.

## Pavo de corral en salsa velezana (JM)

El pavo ha formado siempre parte de las comidas de Navidad en la mayoría de las casas de las zonas rurales. Se mataba un pavo para la Nochebuena y lo que sobraba se cocinaba bien con arroz o en sopa con fideos, entre otras formas. Esta manera de preparar el pavo lo hacen unas pocas de familias, como su propio nombre indica, de la zona de los Vélez.

1 kg de pavo  
2 hojas de laurel  
1 huevo  
2 tallos de perejil  
1 limón pequeño  
70 g de almendras crudas  
4 patatas medias

**Modo de hacerlo:** se pone a cocer el pavo troceado con el laurel y algo de sal. Se cortan finas las almendras y se mezclan con el perejil picado, el zumo del limón y el huevo. Se mezcla bien y se reserva. Cuando la carne esté tierna, se le añaden las patatas medianas en dos trozos y se deja cocer unos 20 minutos antes de poner la mezcla anterior, se deja la cochura medio minuto más y se aparta.



## Pebetes (AZ)

Son dulces típicos de Laujar, que se suelen comer en ocasiones festivas, especialmente en las bodas. Según las abuelas más longevas del pueblo “se hacen desde tiempos de los moros”. Se usan en su confección hojas de parra, pues Laujar es uno de los lugares con más viñas de la provincia. Viñas que antaño fueron parras que producían la famosa “uva de embarque” que se exportaba a todo el mundo. Aunque hay también en Laujar unos buñuelos llamados pebetes de calabaza (ver boladillos), estos pebetes no se parecen a los buñuelos ni a los boladillos, se parecen más, aunque lejanamente, a los universales petisús. Además, se cuecen al horno, no van fritos como los buñuelos.

**Modo de hacerlo:** se tuesta la harina en una sartén con el aceite y se pone en una fuente amplia. Se baten bien los huevos con el agua y un poco de azúcar al gusto; se añaden a la harina y se amasa a conciencia. Se deja reposar un poco. Se van poniendo cucharadas de masa en pámpanos verdes y se van haciendo unos paquetillos que se ponen a cocer en el horno, precalentado a 180 °C. Se sacan a los veinte minutos aproximadamente y se comprueba que estén listos. Se sacan de las hojas las bolas cocidas, se ponen en un cuenco de madera y se cubren con miel.

(Para 20-25 unidades)

3 huevos

300 g de harina de trigo

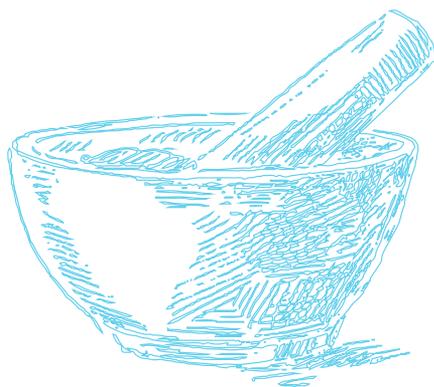
4 cucharadas de aceite de oliva virgen

4 cucharadas de agua

4-6 cucharadas de azúcar

Pámpanos verdes de parra

c.s. de miel para cubrir





## Pelotas de carnaval (JM)

Esta receta, que era tradicional del levante almeriense, se elaboraba para el carnaval, una fiesta que coincide en el invierno y por eso los platos de cuchara han sido los favoritos. Era habitual aprovechar cuando se había hecho caldo de cocido o caldo gallina para elaborar esta sopa de pelotas.

**Modo de hacerlo:** en el mortero se majan el ajo, el perejil y el azafrán. En una vasija onde se vierte la harina, el pan rallado, el majado del mortero, la manteca, el chorizo troceado pequeño igual que el jengibre, los huevos y se comienza a mover añadiendo un poco de agua, hasta hacer una masa consistente y homogénea, para poder hacer las pelotas de tamaño de un huevo. En una cacerola verter algo mas de un litro de caldo y, cuando comienza a hervir, echar las pelotas, dejándolas cocer unos veinte minutos antes de servir.

200 g de harina de maíz

200 g de pan rallado

2 huevos

50 g de manteca de cerdo

1 cuchara pequeña de pimentón dulce

1 diente de ajo

1 tallo de perejil

1 trozo pequeño de jengibre

150 g de chorizo

c.s. de azafrán

c.s. de agua

c.s. de caldo de gallina o caldo de cocido





## Picadillo de calabaza (AZ)

Es plato frecuente en toda la provincia, aunque recibe nombres diferentes: picadillo en la capital y alrededores, chilindrón en Laujar (si bien no lleva pescado) o guisote de calabaza en Íllar, donde lo hacen con sardinillas. Es fundamental la hierbabuena (que, por cierto, se usa poco en la cocina almeriense), que le da su sabor peculiar a este otrora popular guiso. En otro tiempo se hacía con chanquete, pero es mejor el boquerón pequeño del que aquí se llama *de manojillo*, similar al malagueño *vitoriano*, y no sólo porque el chanquete esté prohibido, sino por el sabor. Se solía hacer con el pescado frito que había sobrado de la cena.

**Modo de hacerlo:** se fríe el pescado y se deja enfriar, incluso es mejor cuando se fríe la noche antes. Se pican en trozos pequeños la calabaza, la cebolla, los tomates y los dos tipos de pimiento. Se ponen en una cazuela con los condimentos, se rocía con el aceite, se tapa y se agita un poco para que se impregne bien todo de aceite. Se destapa y se añade agua fría hasta cubrir el picadillo, se pone al fuego, cuidando que no falte agua pero que tampoco sobre para que el caldo quede trabado. Cuando está hecha la calabaza se añade el pescado, se le deja dar un hervor (según el tamaño de los pescaditos) y se aparta. Se deja reposar un poco antes de servir.

**1 kg de calabaza**  
**1 cebolla mediana**  
**2 tomates**  
**2 pimientos verdes crudos**  
**2 pimientos verdes asados y pelados**  
**1 chorreón de aceite de oliva virgen extra**  
**1 puñado de boquerones de los más pequeños**  
**c.s. de condimentos al gusto: ajo picado, perejil picado, laurel, hierba buena, pimentón, azafrán y sal**



## Pimentón (AZ)

El Pimentón de Almería, o simplemente Pimentón, es uno de los platos que marcan la personalidad de la cocina almeriense. Es plato humilde, de épocas pobres y de barrios de pescadores, pero podría ser hoy un plato de la cocina actual por su bajo contenido en calorías, su mezcla afortunada de aromas (ajo, comino, perejil, tomate, pimiento seco) y su colorido, con sólo cuidar la presentación. Porque el aspecto de muchos platos caseros suele ser poco atractivo para el que no los ha probado. Algo así como el rechazo que sienten los que no han catado nunca un jamón ibérico cuando ven la pata entera, cubierta de mugre y pelos, con la pezuña en ristre. El pimentón propiamente dicho es un guiso con patatas y pescado barato: morralla, sardinas, jureles, etcétera; los pescadores de La Chanca dicen que el mejor para este plato es la raya, que da un caldo blanquito y con cierta densidad. Existen en el interior de la provincia algunas versiones del pimentón con recetas prácticamente idénticas pero sin pescado, por ejemplo, con caracolillos en Íllar, o con tocino, chorizo y morcilla en Laujar. Esta receta es la del Restaurante Building (Paseo Marítimo de Almería), restaurante de cocina popular.

**Modo de hacerlo:** se pone una olla con agua a hervir y cuando entre en ebullición se echa un puñadito de sal, las patatas a tacos, los tomates y el pimiento seco. Se retiran el pimiento seco y los tomates cuando estén escaldados y se reservan, dejando las papas cociendo. Se añaden a continuación a la olla la raya y las almejas. Mientras, se pelan el tomate y el pimiento seco cocidos y se echan en el vaso de la turmix junto con los cominos, el pimentón, los ajos, el perejil, un chorrito de vinagre y un par de trozos de patata de las que hemos cocido, para hacer una especie de majao al que se le irá añadiendo poco a poco un chorrito de aceite para que emulsione como si se estuviese haciendo una especie de mayonesa. Esta emulsión se disuelve en el caldo cuando están cocidas las papas, la raya y las almejas, y se deja un ratillo a fuego medio bajo, sin que llegue a hervir, porque como dice el refrán *“pimentón hervido, pimentón perdido”*. Se decora con unas tiras de pimiento asado.

500 g de raya

1 puñado generoso de almejas (chirlas)

1 pimiento seco

2 tomates rojos maduros

4-6 dientes de ajo

1 rama de perejil

1 cucharadita de cominos

1 cucharadita de pimentón dulce

6 patatas

1-2 pimientos asados

Aceite de oliva, vinagre y sal



## Pipirrana almeriense (JM)

La pipirrana ha sido un plato muy socorrido y lo sigue siendo. En Almería se elaboraban con los pimientos y tomates secos que no faltaban en ninguna casa colgados en terrazas y ventanas a ese sol de justicia que no falta en esta tierra. De esos pimientos y tomates secos está lleno el recetario tradicional almeriense. La receta más primitiva era con esta verdura seca, hoy en día se pueden encontrar además con estos mismos tomates asados o en crudo partidos en pequeño trocitos.

**Modo de hacerlo:** el bacalao hoy se puede comprar a punto de sal; de comprarlo de forma tradicional, hay que desalarlo. Para sacarle las lascas se pone unos quince minutos en agua a unos 80° C. Los pimientos y tomates troceados se colocan en una olla a cocer durante unos minutos. Se disponen todos los ingredientes en una ensaladera junto con las aceitunas negras y la cebolleta picada, y se condimenta con sal y aceite.

250 g de bacalao desalado

4 tomates secos

2 pimientos secos

2 ajos tiernos asados

100 g de aceitunas negras sin hueso

100 g de aceitunas verdes sin hueso

2 cebolletas

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





## Potaje de maíz (AZ)

En la cocina popular de Almería encontramos con frecuencia harina de maíz, tanto para espesar guisos como para sustituir o combinar con el trigo en el pan, las migas o las gachas (ver gachas *colorás*). En muchos lugares de España, el maíz se confundió o equiparó con el mijo; por eso, en Almería recibe el nombre de panizo. Lo mismo ocurrió, por ejemplo, en Canarias o en el País Vasco, donde al maíz se le llama, respectivamente, millo y arto. Pero así como la harina de panizo es muy usada, este es el único caso que conozco en el que se usan los granos de maíz para un guiso. La receta de este original y sencillo guiso alpujarreño la envió Isabel Olvera Ortega, de Berja, al concurso que convocó el Líder Alpujarra en 1997 para recuperar viejas recetas. Panochas es el nombre que reciben –aquí y en otros sitios– las mazorcas de maíz.

(para 6 raciones)

10 panochas de maíz tierno

600 g de costillas de cerdo

2 zanahorias

1 pimiento verde

1 tomate

1 cebolla

1 berenjena

2 dientes de ajo

2 patatas gordas

3 pimientos verdes asados

3 cucharadas de aceite de oliva  
virgen extra

c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se desgranar las panochas y se ponen a cocer junto con las zanahorias cortadas en rodajas. Se hace un sofrito con el pimiento, la cebolla, el tomate y el ajo; se le añaden las costillas troceadas y se doran. Todo esto se pasa a la olla donde el maíz se está cociendo y se echan también las patatas troceadas. Cuando estén cocidas las patatas se le añaden los pimientos asados cortados en tiras, se deja cocer un par de minutos y se aparta.





## Potaje de Semana Santa (JM)

Este es uno de esos platos que se suele cocinar en Cuaresma por la ausencia de carne; además, como el bacalao llegaba en salazón a los pueblos de interior, es un plato que no solamente se elaboraba en el litoral. Debido a la estación del año (invierno), se utilizaban también pimientos y tomates secos. Estos potajes también se hacen con alubias para que cambiara algo durante las semanas de ausencia del tocino y de las carnes de los guisos cuaresmales.

**Modo de hacerlo:** los garbanzos se dejan en remojo la noche anterior. En una olla grande de agua hirviendo se ponen a cocer los garbanzos junto a una cebolla pequeña con el clavo incrustado, el laurel y el bacalao. Mientras tanto, se limpia la verdura y se parte en trozos pequeños. Cuando los garbanzos estén tiernos, se añaden las verduras, excepto las acelgas, que se cuecen aparte con agua y algo de sal. La otra cebolla se parte fina y se rehoga con el ajo en un poco de aceite. Cuando lleve unos 15 minutos más de cocción, se le agregan el sofrito y las patatas partidas. Se fríe el pan, se maja y se le incorpora. Cuando esté todo cocido, se añaden las acelgas, se rectifica de sal y se sirve.

1/2 kg de garbanzos  
150 g de bacalao  
1 hoja de laurel  
2 cebollas  
1 clavo  
1 zanahoria  
1 trozo de calabaza  
1 puerro  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
1 rebanada de pan  
2 dientes de ajo  
1 manojo de espinacas  
3 patatas





## Potaje de verano (AZ)

Es originario de la Alpujarra. Aunque en algunos casos lo llaman *potaje de calabaza*, su nombre más común es *potaje de verano*, supongo que por su poco contenido en grasas y calorías. Además, la calabaza es solo una de las verduras que contiene. Como es usual por aquellos pagos, utilizan hortalizas en cantidad y variedad, en buena medida por tradición morisca, si bien en este caso (y en muchos otros) con el añadido posterior de los productos que vinieron de las Américas. Por ejemplo, las patatas, de la que decía la receta que se añaden *porque son de mucho avío*.

**Modo de hacerlo:** se quitan las hebras –si las tuvieren– a las habichuelas verdes y se trocean. Se pelan las zanahorias y la calabaza y se cortan en cuadraditos. Se quitan las hebras de los tronchos de acelga y se cortan asimismo en cuadraditos. Las patatas se pelan y se dejan enteras si son muy pequeñas o se parten en dos o tres cachos. En una cazuela amplia se ponen todas las verduras que se han preparado y, además, los tomates, la cebolla y los ajos enteros, los chorizos, el laurel, la pimienta, el pimentón y la sal. Por último se rocía con el aceite y se bate todo con la tapadera puesta, para que se impregne bien. Se destapa, se cubre con agua y se vuelve a tapar. Se pone a fuego lento y se deja cocer unos treinta minutos, depende de la calidad del agua y de las verduras. El caldo debe quedar trabado.

(para 6 raciones)

½ kg de habichuelas verdes

½ kg de calabaza

½ kg de tronchos de acelgas

¼ kg de zanahorias

2 tomates

1 cebolla grande

1 cabeza de ajos

2 chorizos

10 o 12 granos de pimienta

1 hoja de laurel

1 dl de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de pimentón

**Opcional:**

c.s. de patatas





## Remojón de sardinas (AZ)

Es una ensalada templada originaria de Los Vélez donde, como en todas las zonas del interior, el pescado en salazón era casi el único consumido. El almeriense en general es muy aficionado a las salazones, como buen mediterráneo. Además del consabido bacalao, gustan mucho y se encuentran de tapa en muchísimos bares las huevas secas de maruca (*Molva molva*), atún y mújol, la mojama y los bonitos o caballas en salmuera. Es destacable la especial predilección que existe aquí por las sardinas de cuba o sardinas arenques, llamadas muchas veces simplemente arenques o arencas. Hay dos fábricas en la capital y una en Adra que producen excelentes arenques, además de una extensa gama de salazones y pescados secos: *volaores*, pintarroja, saltones (pequeños argarines)... Las sardinas arenques se suelen tomar como uno de los acompañamientos principales de las migas de harina y pervive una antigua costumbre de desayunar arenques fritos con huevos fritos. Esta ensalada norteña se comía con trozos de pan pinchados en la navaja que todo quisque llevaba encima.

**Modo de hacerlo:** se limpian las sardinas, se cortan en tres o cuatro trozos cada una, se fríen y se apartan. En ese aceite se fríe el pimiento seco cortado en trocitos, muy poco para que no se queme, y se aparta. En el aceite restante se fríe la cebolla cortada menuda. Se juntan en la sartén las sardinas, la cebolla y el pimiento, se añaden las aceitunas y se la da una vuelta al conjunto; se añade el pimentón y, rápidamente para que no se queme, se añade un chorreón de agua y unas gotas de vinagre; se le da a todo un hervor, se prueba de sal y se sirve. Debe quedar empanado.

(Por comensal)

1 cebolla pequeña

1 sardina de cuba

1 ñora (o medio pimiento seco)

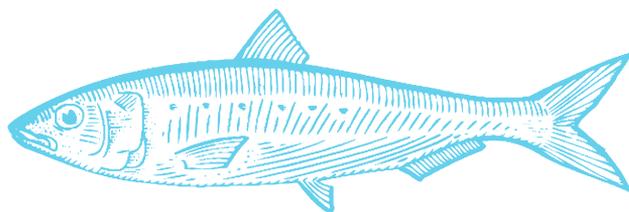
1 puñáico de aceitunas negras aliñadas

1 pellizco de pimentón

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre

c.s. de sal (no suele hacer falta, gracias a las sardinas)



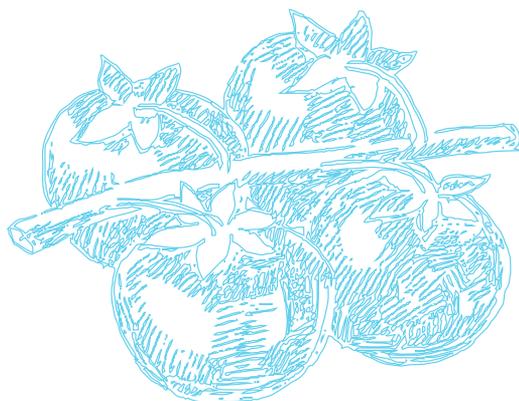


## Revoltillo (AZ)

Receta sencilla donde las haya, que sirvió para alegrar las cenas de la posguerra, ya que el tomate era uno de los productos más baratos de la huerta almeriense (¡cómo han cambiado las cosas!) y se necesitaba muy poco aceite, que este sí era un producto escaso que estuvo muchos años sujeto a racionamiento. Creo que hay pocas familias que sigan haciendo este revuelto; de lo que estoy razonablemente seguro es de que sólo hay un sitio público donde se puede tomar, y muy bien por cierto: Casa Joaquín, en la capital. Un antecedente bastante antiguo aparece en el libro del viajero inglés William George Clark *Gazpacho o meses de verano en España*, publicado en 1850. Estaba el buen hombre por la sierra de Ronda y fue a dar en Puerto Serrano, en cuya posada *la pobre gente satisfizo lo mejor que pudo mis deseos, y pronto estaba sentado en la única silla de la casa (felices aquellos que tienen menos peligros) ante la puerta, degustando una masa, muy sabrosa, de huevos con tomate*. El postre fue una *densa descarga de piedras* que le obsequiaron los mozos del lugar, aunque *con puntería tan mala como sus colegas de Ronda*. Cómo se nota que entonces no se cuidaba el turismo.

1 kg de tomates bien maduros  
4 huevos  
2 cucharadas de aceite de oliva  
c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se pelan y pican los tomates y se ponen a fuego suave en una sartén honda sin aceite ni sal. Cuando el tomate se oscurece y se empieza a agarrar al fondo de la sartén, se añade el aceite, se sala y se echan los huevos, rompiéndolos con la rasera, pero sin mezclar mucho, para que se note algo la separación entre clara y yema.



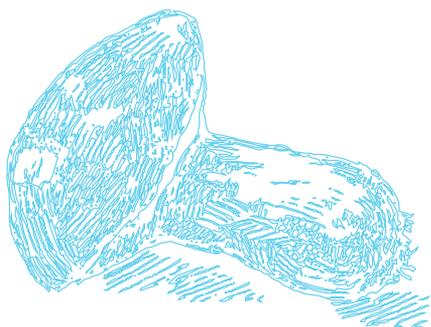


## Rociaos de la sierra Las Estancias (JM)

Este es un plato que como tantos estaba presente en una amplia zona rural, uno mas de los denominados platos de subsistencia. Es de esos platos que corren riesgo de desaparición pues, paulatinamente, ha ido desapareciendo de los hogares en ese traspaso de madres a hijas. Este, precisamente, es el valor de esta para los que quieran coger el relevo. En cuanto a las setas pueden poner cualquiera que se crie cerca del entorno, porque así se hace aquí.

**Modo de hacerlo:** se corta en trocitos la costilla de cerdo. Se limpian las setas con una servilleta y las se parten. Picar la cebolla y el ajo en cuadritos pequeños. Se pone un poco de aceite en una cacerola y se dora ligeramente la costilla; después se añade la cebolla y se echa también, al momento, el ajo y las setas hasta que se comiencen a dorar. Cubrir de agua y agregar los pimientos y los tomates enteros. Se deja hervir una hora aproximadamente para que quede tierno. Añadir entonces las patatas troceadas. A los 20 minutos echar la harina en un plato y verter unas cuatro cucharadas del caldo que está hirviendo. Mover rápido con un tenedor para que la harina quede escaldada y se rocía en trozos pequeños en la comida (de ahí el nombre de la receta). Rectificar de sal y partir en trocitos los pimientos y tomates, y ya está lista.

400 g de costilla de cerdo  
200 g de setas  
2 pimientos asados y secos  
2 tomates secos  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
3 patatas medianas  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
50 g de harina  
c.s de sal





## Roscos anís de la abuela (JM)

La costumbre de los roscos de anís era aviarlos para Navidad, aunque también se podían hacer sin anís e, igualmente, con o sin huevos, dependiendo de la disponibilidad en la casa. Antaño azúcar, así como otros productos, no había en casa todo el año. Esta receta era elaborada tradicionalmente por mi abuela.

**Modo de hacerlo:** amasar todo, debiendo quedar una masa suave y homogénea. Se comienzan a hacer rosquillas para freírla en aceite abundante y bien caliente. Se apartan sobre papel absorbente y se recubren con un poco de azúcar glas.

1 vaso de leche  
1 vaso de aceite  
1 vaso de azúcar  
1/2 vaso de anís dulce  
4 huevos  
raspadura de 1 limón  
2 gaseosas el tigre  
1 sobre de levadura Royal  
c.s. de harina  
c.s. de aceite de oliva virgen extra

## Roscos fritos (JM)

Los roscos fritos son diferentes a los que se hacían para Navidad, que van cocidos al horno. En algunos pueblos era frecuente elaborarlos todos los años después de recoger la cosecha de oliva y, especialmente, cuando el aceite estaba recién hecho, que era cuando se disponía de él, pues, después el aceite empezaba a escasear.

**Modo de hacerlo:** mezclar bien todos los ingredientes salvo el aceite. Debe quedar una masa suave. Para hacer los roscos, untarse las manos en aceite y, cogiendo un poco de masa entre las manos, se van estirando frotándola con dos dedos; se unen los extremos y se dejan reposar un poco antes de freírlos. En una sartén con abundante cantidad de aceite para que los cubra y bien caliente (unos 180° C aproximadamente), se fríen los roscos que deben quedarse un poco dorados. Para servirlos les espolvoreamos de azúcar glasé.

1 huevo  
El zumo de 1/2 naranja  
1 gaseosa  
125 g de azúcar  
450 g de harina  
250 cl de leche  
La raspadura de 1/2 limón  
c.s. de canela  
c.s. de aceite de oliva virgen extra



## Salmonetes con ajoblanco (AZ)

El ajoblanco es conocido como uno de los más antiguos aliños, que aparece ya en los recetarios medievales. En algunas comarcas andaluzas, especialmente en Málaga, se hace con este nombre un gazpacho que ya es muy popular pues se ha incorporado a la cocina actual (ver ajoblanco en Málaga). En algún pueblo de Almería también se hace ese gazpacho (ver gazpacho de pepino); pero, como se ha utilizado siempre aquí especialmente en las costas próximas a la capital, es en forma de salsa sin apenas diluir con agua para acompañar salmonetes fritos y verduras cocidas, especialmente judías verdes y patatas; también, a veces con huevos duros y con atún en conserva. Cenar pescado frito era muy común aquí, incluso hasta los años sesenta o setenta del pasado siglo. Pero unas décadas antes, como no había frigoríficos, el pescado sobrante había que guardarlo en la fresquera y cubrirlo con un ajoblanco espesito era ideal para su conservación: tanto el ajo como el vinagre, la sal y el aceite son buenos conservantes, y de paso adquiere el pescado unos ricos aromas.

**Modo de hacerlo:** se remoja el pan en agua con un chorrillo de vinagre; se maja el ajo con sal, se añaden las almendras y se tritura bien; se incorpora el pan escurrido y luego se añade el aceite sobre el mortero en un hilillo, sin dejar de batir hasta conseguir una esperada pasta blanca de textura similar a una buena mahonesa. En la batidora de mano se puede poner todo a la vez y no sale nada mal. El punto de aceite lo da el brillo que toma la salsa, porque hay almendras más grasas que otras. Se limpian los salmonetes y se les deja la cabeza. Se enharinan y se fríen en abundante aceite a 190° C. Se cubren con el ajoblanco y se dejan reposar un poco, o toda la noche como antiguamente. Si los pescados son lo suficientemente pequeños se comen con cabeza y raspa.

**1 kg de salmonetes de roca pequeños**  
**c.s. de aceite de oliva virgen extra para freír**

**Para el ajoblanco:**

**1 diente de ajo**

**c.s. de sal**

**50 g de almendras peladas**

**25 g de miga de pan duro**

**c.s. de aceite de oliva virgen extra**

**c.s. de vinagre de Jerez**

**c.s. de agua**



## Sobrehúsa de verduras (AZ)

En otras partes de Andalucía, por ejemplo en Cádiz, *sobrehúsa* es un guiso de pescado, tal como recoge el Alcalá Venceslada, que también acopia las acepciones de *potaje de habas secas* y de apodo, *mote*. En la Alpujarra da nombre a una forma de guisar las verduras muy extendida por toda la comarca, donde son muy aficionados y las consumen de todo tipo: achicoria, alcachofas, collejas, espinacas, lombarda... A veces, muy pocas veces, ilustran la sobrehúsa con un poco de longaniza y/o tocino. Este aliño se parece bastante el ajillo que se usa para guisar carnes en toda la provincia (ver ajillo). Veamos la de collejas que es de las más típicas.

1/2 kg de collejas  
3 dientes de ajo  
2 pimientos secos  
1 rebanada de pan  
100 g de almendras  
c.s. de vinagre (unas gotas)  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de agua  
c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se cuecen las collejas -no mucho, al dente, que diría un italiano- y se dejan a escurrir. En una cazuela se pone el aceite y se fríe a fuego suave el pimiento seco sin dejar que se quemé; en ese mismo aceite se fríen dos dientes de ajo y se sacan; luego, se fríen la rebanada de pan y las almendras. Todo lo frito se echa al mortero junto con el otro ajo crudo y se machaca bien. Las collejas, ya escurridas, se marean un poco en el aceite restante de los sofritos y se añade lo del mortero disuelto con un poco de agua y unas gotas de vinagre. Se deja hervir unos minutos y se prueba de sal. Debe quedar empanado.



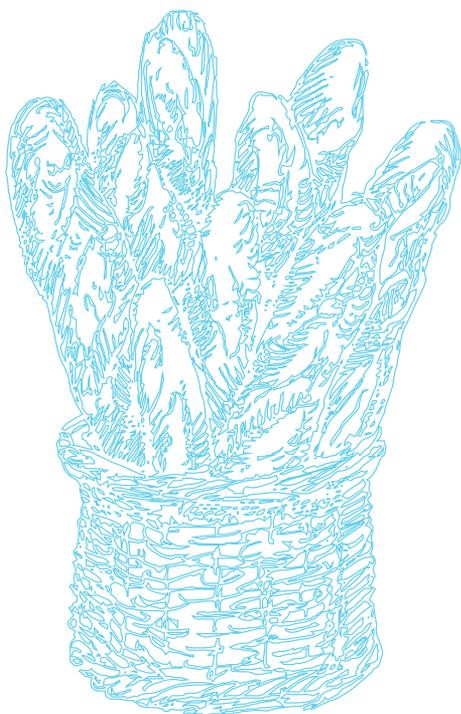


## Sopa de almendras alpujarreña (AZ)

En La Alpujarra es la sopa más consumida, hasta el punto de que se la suele llamar también sopa alpujarreña. Es un caldo contundente, propio de los fríos inviernos de esas altas sierras almerienses y granadinas. En otra comarca serrana, Los Vélez, hacen una sopa de almendra con magro de cerdo en vez de jamón y con otras cuantas diferencias que la hacen prácticamente otro plato –que, además, no se toma caliente– aunque el nombre sea idéntico. (ver sopa de almendra de Los Vélez)

**Modo de hacerlo:** se fríen los cuadraditos de pan y se reservan. Se hace lo mismo con el ajo y las almendras, que se sacan y se majan en el mortero hasta que quede una pasta fina. Se deja en la sartén el aceite justo y se ponen el tomate y la cebolla muy picados. Cuando está el sofrito hecho, se añade el jamón picado y se la da una vuelta. Todo esto se vuelca en una olla con el agua y se deja hervir hasta que están los ingredientes bien integrados. Se prueba de sal y se sirve con el pan frito y con el huevo cocido o frito con la yema dura, en cualquier caso bien picado.

1 y 1/2 l de agua  
2 rebanadas de pan cortadas en cuadraditos  
3 o 4 dientes de ajo  
75 g de almendra  
1 tomate  
1 cebolla  
50 g de jamón alpujarreño  
1 huevo  
c.s. de sal  
c.s. de aceite de oliva virgen extra para freír





## Sopa de almendra de Los Vélez (AZ)

Aunque comparte nombre con la alpujarreña apenas tienen ingredientes comunes, salvo el que les da nombre y el agua (ver sopa de almendra alpujarreña). Cuentan que se la daban a las madres lactantes porque se creía que la almendra propiciaba un aumento de la leche. Y también la tomaban los segadores porque decían que es refrescante y alimenticia. Lo de alimenticia se entiende perfectamente, no así lo de refrescante, pero en fin, eso dice la tradición. Esta sopa hoy está casi olvidada, quizá debido a que han cambiado mucho las costumbres y las recomendaciones médicas para la lactancia. Y tampoco hay ya segadores a la vieja usanza. Ni muchos cereales en Los Vélez.

(6 raciones)  
2 l de agua  
250 g de almendras  
1 kg de magro de cerdo  
1/2 kg de uva blanca  
1 manzana golden  
6 cucharadas de mahonesa  
c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se cuece la carne, cortada en taquitos, en el agua con poca sal. Se cuele el caldo y se deja enfriar. Se muelen las almendras y se añaden al caldo junto con la mahonesa y se prueba de sal. Se pelan las uvas y se les quitan las pepitas, se corta en cuadritos la manzana y se añaden ambas frutas al caldo en el momento de servirlo.

## Sopa de gallina (JM)

Este plato tenía una fuerte tradición en la zona rural durante el s. XIX y primera mitad de XX, pues se tenía la costumbre que tras un parto los vecinos regalasen una gallina (hay que recordar que hasta bien entrado el siglo pasado las mujeres daban a luz en sus casas), para que se hiciera una sopa o caldo, que ayudase a la mujer a recuperar fuerzas tras el alumbramiento. No era normal matar una gallina, pues eran las que ponían los huevos y matarlas no era la finalidad. Se cocinaban con verduras, pasta o arroz.

1/2 gallina de campo  
1 zanahoria  
1 patata  
1 hoja de laurel  
1 cebolla  
1 tomate  
c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se pone a cocer todos los ingredientes menos la patata. A la media hora se saca la verdura y las partimos en trocitos pequeños. La gallina continúa la cocción hasta que esté tierna, esto lleva más de tres horas, para sacarla del caldo deshuesarla y partirla. Para terminar, añadimos las patatas partidas pequeñas dejamos cocer, las verduras la carne y tenemos la sopa lista para servir.



## Sopa de La Chanca (AZ)

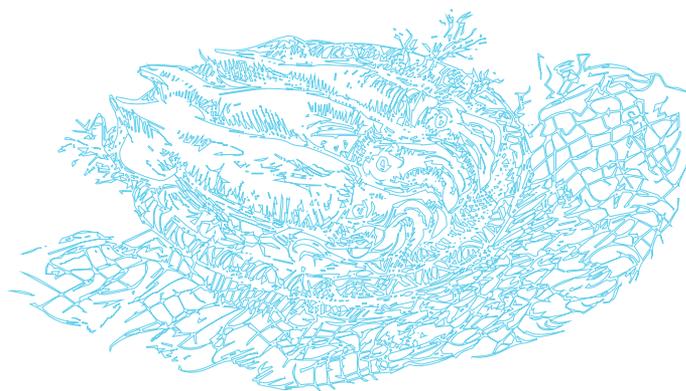
Podría entrar también en el grupo de los guisos con sofrito más picada, tan típicos de Almería, pero su acabado final es el de una sopa, aunque comparte con el arroz a banda el hecho de comer el pescado aparte. La forma tradicional de elaborarla, que es la que se transcribe, cuece excesivamente el pescado. Sería recomendable invertir el orden de marcha y añadir el pescado y las gambas al final y, si es limpio, con las raspas, cabezas y cáscaras de gambas hacer un caldo previo.

**Modo de hacerlo:** se pone una olla al fuego con agua, el pescado y los mariscos. Mientras, se fríen cuatro dientes de ajo y la ñora. Se sacan y se majan con los otros dos ajos crudos, pimienta, pimentón y un poco de perejil. En el aceite de freír los ajos se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento y el tomate. Se añaden a la olla el sofrito y el majado, se deja unos minutos, se prueba de sal y se cuele el caldo, al que se le añade un alioli disuelto con un poco de vino y cuadritos de pan frito. El pescado se come aparte, con más alioli o con mahonesa.

600 g de rape u otro pescado duro  
250 g de gambas medianas  
250 g de chirlas  
1 calamar pequeño  
c.s. de alioli  
c.s. de vino blanco  
c.s. de pan frito

**Para el sofrito:**

6 dientes de ajo pelados  
1 ñora  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
2 tomates maduros  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de pimienta  
c.s. de sal  
c.s. de perejil  
c.s. de 1 cucharadita de pimentón





## Talvinas (AZ)

Las talvinas son unas gachas dulces que se hacen por media España, cosa normal si tenemos en cuenta que es una de las más primitivas formas de consumir los cereales: harina, generalmente tostada, mezclada con un líquido –agua, leche, vino-, azúcar o sal y alguna poquita de grasa: el *puls* grecorromano. La receta que se describe a continuación es la más habitual en toda la provincia, desde la Alpujarra al desierto de Tabernas, pasando por la costa de Almería o Vera. Algunas variantes: En la zona del Bajo Andarax la harina se tuesta antes. En los cortijos del norte de Adra recogí una receta hace muchos años: freían, además de pan y almendras, unos trocillos de longaniza y de tocino; después de hechas las gachas de la forma reseñada más abajo, les ponían el pan, las almendras, la longaniza y el tocino. Lo curioso es que a veces también les ponían azúcar y canela espolvoreados por encima. Parece un plato salido de la Edad Media, con esa mezcla de carnes, aliños y azúcar. En Lijar, en la Sierra de los Filabres, las hacen siempre con leche, las llaman indistintamente talvinas o gachas dulces y se solían comer el Día de los Santos. La víspera por la noche se hacían reuniones en las casas, se asaban castañas y se bebía aguardiente. A la una de la madrugada el personal iba a la iglesia y luego, a la vuelta, se comían las talvinas. Algunos aprovechaban para gastar bromas, como tapar con estas gachas la cerradura de las puertas de los que estaban en la iglesia.

**Modo de hacerlo:** se fríen las almendras y el pan cortado en cuadraditos. Se sacan y se ponen a escurrir. Se quita casi todo el aceite, se echa la leche o el agua con un poco de sal y, antes de que empiece a hervir, se le va añadiendo la harina de trigo y se cuece hasta formar unas gachas blandas. Se pone la matalahúva, se deja unos minutos y se aparta; se les echa por encima azúcar o miel, canela en polvo y las almendras y el pan frito que teníamos apartados.

100 g de harina de trigo  
4 rebanadas de pan  
1 l de leche o de agua  
50 g de almendras peladas  
100 g de azúcar o miel  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de canela  
c.s. de matalahúva

**Variante de Adra:**  
100 g de longaniza y tocino.



## Tarta borracha de los Padres Mínimos de Vera (AZ)

En Vera tuvimos a “Los Padres Mínimos” muchos años y aunque hace mas de cien que se fueron nos dejaron un legado gastronómico. Esta receta esta contrastada por D. Antonio Carmona y “Los Padres Mínimos”. Por lo tanto ha sido una recuperación que hizo en su momento por el bien de la gastronomía. El legado de “Los Padres Mínimos” en Vera queda reflejado en el Convento de la Victoria que tras la desamortización de Mendizábal en 1835 deja de utilizarse como tal.

### Modo de hacerlo:

#### Elaboración del bizcocho:

Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve con la mitad del azúcar. Aparte, batir las yemas con el resto del azúcar hasta que aumente su volumen. Juntar estos dos preparados poco a poco y mezclar con una espátula de goma, sin llegar a batir. Poner este preparado en un molde para bizcocho (previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina) e introducir en el horno a 180° C durante 30 minutos.

#### Elaboración del relleno:

Cocer la leche con la canela y la corteza de limón y naranja hasta que comience a hervir. Mezclar el huevo con el azúcar y la harina y agregar la leche, pasándola por un colador y se bate bien. Poner a fuego lento y, cuando esté frío, incorporar el cabello de ángel.

#### Elaboración del almíbar:

Elaboración de un almíbar tradicional, llevando a ebullición en un cazo la misma cantidad de agua y azúcar. Dejar enfriar.

#### Elaboración del chocolate:

Derretir el chocolate al baño maría. Cuando esté, se le añade el azúcar glasé, sesiguemoviendoy, acontinuación, lamantequilla ablandada. Una vez quede todo bien disuelto, se aparte del fuego y se riega con dos cucharadas de agua fría. Se deja un tiempo en el frigorífico para que se pueda cortar bien la tarta.

Partir el bizcocho en tres capas y calarlo con el almíbar. Entre las capas disponer la crema de cabello de ángel. Todo se vuelve a regar con el almíbar y el ron, y se termina cubriendo de chocolate.

### Ingredientes para el bizcocho:

- 8 huevos
- 200 g de harina
- 200 g de azúcar
- 1 cucharada (de postre) de raspadura de limón
- 1 l de leche
- 165 g de harina
- 1 huevo
- 1 rama de canela
- 1 corteza de limón y otra de naranja
- 300 g de cabello de ángel
- 1/2 l de agua
- 1/4 l de ron
- 100 g de azúcar

### Ingredientes para el chocolate:

- 125 g de cobertura de chocolate
- 100 g de azúcar glasé
- 60 g de mantequilla
- 4 cucharadas de agua

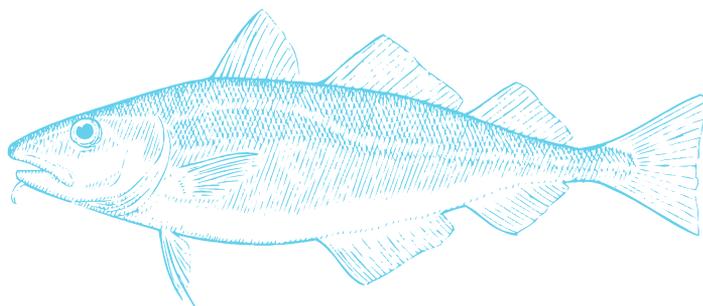


## Tortas de bacalao (AZ)

Es un frito bastante extendido por toda Andalucía, pero lo traemos aquí porque en Almería tienen la peculiaridad de que se hacen con vino en vez de agua y con un toque de especias muy de la cocina hispanomusulmana. En este recetario hay algunas muestras de este uso generoso de las especias (ver ajillo). Eso sí, jamás los vi tomar con miel, cosa que ahora está tan de moda que hasta le ponen miel a la tortilla de patatas o mermelada al pescado frito.

**Modo de hacerlo:** se pone el bacalao en agua 24 horas, cambiándola dos veces (para que no quede demasiado desalado). Luego se desmenuza y se mezcla con dos huevos batidos; se añaden el ajo y el perejil muy picados, pimienta y canela molidas, azafrán y el vino blanco. Se amasa bien -si está muy seca se pone un poco de agua- y se va añadiendo harina de trigo hasta formar una masa consistente. Se prueba de sal (debe estar algo sosa, porque al freír aumenta el sabor salado) y se deja reposar al menos una hora. En el momento de comer se moldean unas tortas pequeñas que se fríen en abundante aceite caliente después de enharinarlas ligeramente.

250 g de bacalao salado  
2 huevos  
1 o 2 dientes de ajo  
c.s. de perejil  
c.s. de pimienta negra  
c.s. de canela molida  
c.s. de azafrán  
1 dl de vino blanco seco  
c.s. de agua  
c.s. de harina de trigo  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
para freír





## Tortas de pascua (JM)

Las tortas de Pascua, también conocidas por tortas de masa dormida, eran tradicionales, como su nombre indica, en Pascua. La masa dormida es porque antiguamente, para fermentar, se utilizaba masa madre o creciente, la misma con la que se fermenta el pan. La fermentación lenta podría durar quince o veinte horas y había que estar muy pendiente para que no se pasara. También la fermentación era mas lenta porque en las casas donde se amasaba no estaban aclimatadas y en invierno las temperaturas eran bajas para la fermentación.

**Modo de hacerlo:** calentar el aceite hasta que empiece a humear y lo dejar enfriándose. Majar las almendras en el mortero pero sin dejarlas muy finas. Poner en un recipiente grande la raspadura de limón, la matalahúva limpia de impurezas, y el resto de ingredientes salvo las almendras y la harina. Remover los ingredientes e ir echando harina poco a poco mientras se amasa hasta obtener una masa que no sea demasiado consistente y permita estirla con facilidad. Hacer las tortas, dándoles pellizcos por las orillas; se les clavan dos almendras encima y se espolvorea con un poco de azúcar y canela. Se hornean a 200° C hasta que se dore.

1/2 l de aceite de oliva virgen extra

1/2 l de anís seco

1/2 l de azúcar

c.s. de harina

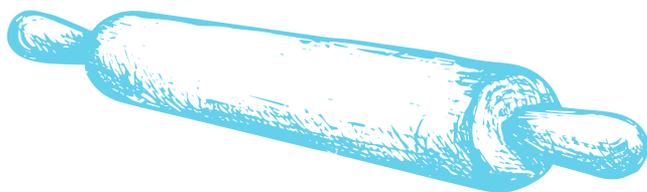
100 g almendra tostada

1 sobre de levadura Royal

La raspadura de 1/2 limón

1 cucharada de matalahúva grande tostada

1 cucharada de canela molida



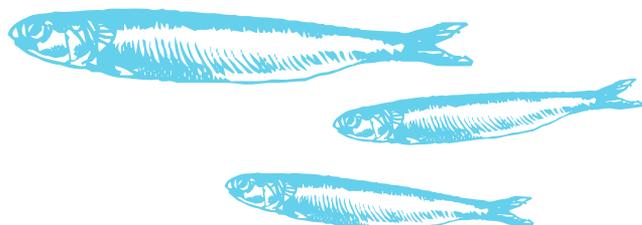


## Torticas de avío de Vera (JM)

Plato tradicional que se hace generación tras generación en Vera, donde las elaboran de forma inmejorable. Esta receta es fiel reflejo de este bello pueblo, haciendo uso de los productos que tienen a su alcance, en las huertas cercanas y el pescado a escasos kilómetros.

**Modo de hacerlo:** hacer la masa con la harina de maíz, la sal y agua templada. De la masa que resulte se hacen unas cuatro cazoletas con bordes, parecidas a las pizzas. Aparte, partir a dados los pimientos, la cebolla y el tomate. A esto se le añade el azafrán, las especias, un poco de aceite y los filetes de los boquerones limpios y se dispone todo dentro de las cazoletas. Se meten al horno y, cuando empiecen a dorarse, se retiran. Deben quedar jugosas.

750 g de harina de maíz tamizada  
c.s. de agua templada  
300 g de pimientos tiernos  
300 g de tomates maduros  
300 g de cebolla  
500 g de boquerones pequeños  
1 dl de aceite oliva virgen extra  
c.s. de orégano  
c.s. de comino  
c.s. de pimienta  
c.s. de azafrán  
c.s. de sal





## Tortilla de ajetes (AZ)

Es una tortilla típica de Cuaresma, que se hacía en esa época aprovechando que también es la temporada en que los ajos tiernos están en todo su esplendor. Hay que distinguir entre los ajos tiernos con su cabecilla y sus hojas verdes, todo incluido, que son los ajetes propiamente dichos y los tallos de ajo, esos redonditos que se suelen presentar en conserva; en temporada, éstos también se encuentran frescos, en manojillos y en Almería se les llama cubiles o cubiletos. Como propia de épocas pobres, para hacer esta tortilla los almerienses le añadían harina y agua a los huevos, cosa que no solo sirve para ahorrar huevo, sino que hace más ligada la tortilla. Dato curioso: el agua se mide con el propio cascarón del huevo, medio por cada huevo.

2 manojos de ajetes (unos 500 g)  
4 huevos  
150 g de bacalao salado  
4 cucharaditas de harina de repostería  
8 cucharadas de agua  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de pimienta  
c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** se desala el bacalao, dejándolo ligeramente salado. Se pican los ajetes -incluso las hojas verdes, excepto las puntas secas- en trocitos pequeños y se rehogan en una sartén con el aceite y muy poca sal. Cuando están tiernos, se añade el bacalao, desalado y migado, se le da una vuelta al conjunto y se aparta. Se baten los huevos mezclando sin grumos con medio cascarón de agua y una cucharadita de harina por cada huevo; se añaden los ajetes y el bacalao y se une todo bien. Se prueba de sal y se cuaja como otra tortilla cualquiera. Está muy buena también fría.





## Tortilla de présules (guisantes) (AZ)

Présules es como se le solían llamar a los guisantes en Almería y así se les siguen llamando en Dalías y sus alrededores (el hoy pujante y superpoblado El Ejido fue hasta 1981 un anejo de Dalías con apenas dos mil y pico habitantes. Lo que hoy se llama Poniente fue siempre Campo de Dalías). Con esto de las semillas fabricadas, quedan pocos présules de los antiguos, la mayoría de los cuales los cultivan familias de Dalías. De la afición al guisante dan fe otras recetas (ver arroz con chapas o menestra de guisantes). En este caso el guisante pequeño y tierno va prácticamente solo.

**Modo de hacerlo:** se desgranán los présules o guisantes y se cuecen en abundante agua con sal y una pizca de azúcar. Se hace un sofrito con dos cucharadas de aceite y la cebolleta muy picada; cuando está pochada, se añaden los guisantes escurridos, se les da unas vueltas y se mezclan con los huevos batidos. Se prueba de sal y se hacen cuatro tortillas no muy gruesas en una sartén con un poco de aceite bien caliente.

1 kg de présules recién cogidos

2 cebolletas tiernas

8 huevos

c.s. de azúcar

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra  
para freír





## Turrón de Olula de Castro (AZ)

Olula de Castro es un pequeño enclave en la ladera sur de la Sierra de Los Filabres, en cuyos alrededores abunda la almendra y la miel. Con ellas hacen un turrón del tipo duro, aunque lo es menos de lo habitual porque tiene un alto contenido en miel y muy bajo en azúcar. Además, no repelan la almendra, lo que le da un color y un sabor especiales. Lo hacen en tabletas de medio kilo y lo venden en pueblos cercanos, incluso en ciertas tiendas de la capital, aunque lo único seguro es llegar al pueblo a finales de otoño. Pero sean prudentes, fíjense lo que me pasó hace un par de décadas, cuando subí con el fotógrafo Carlos Pérez Siquier, porque planeábamos un libro sobre Almería que finalmente no se hizo: Nos encaramamos a Los Filabres y empezamos a preguntar por el poco difundido producto, del que teníamos noticia que se hacía en la mayoría de las casas, para consumo propio y para vender unos kilillos en determinados sitios cuando se acercaba la Navidad. Pero en todas partes nos daban la misma respuesta: *nosotros no hacemos, aquí sólo lo vende la mujer del alcalde*. Al cabo de un rato nos dimos cuenta de lo que pasaba: sospechaban que éramos de Hacienda o de Sanidad y se hacían los *longuis*. Porque, en realidad, todo quisqui lo elaboraba y muchos lo vendían.

**Modo de hacerlo:** se tuestan las almendras con su piel y se dejan enfriar. Se pone la miel en un perol grande de cobre con el azúcar, la canela, el limón y las claras montadas a punto de nieve. Se pone a fuego suave (incluso baño maría, pues no debe hervir) sin dejar de remover con una cuchara de madera. Cuando se endurece (de dos horas a dos y media), se aparta del fuego y se añaden las almendras, se mezclan bien y se vuelca la masa en moldes rectangulares de madera con una oblea en el fondo; se cubren con otra oblea y se dejan enfriar con peso encima al menos veinticuatro horas.

(Para tres kilos de turrón):

1 kg de miel

1 y medio kg de almendra marcona  
sin repelar

1/2 kg de azúcar

6 claras de huevo

c.s. de canela molida

c.s. de raspadura de limón

c.s. de obleas



## Zaramandoña (AZ)

Es una ensalada (bueno, dos, como se verá en seguida) de las que llevan las verduras asadas. En el recetario almeriense hay unas cuantas ensaladas asadas de varios tipos diferentes (ver ensalada de caldo). Incluso hay una sencilla llamada directamente así: *ensalá asá*, que lleva sólo pimiento verde, tomate y cebolla, asados (a veces la cebolla va cruda). Es muy popular en el Almanzora, aunque está extendida por toda la provincia. La zaramandoña, que en realidad son dos, la de Fiñana y la de Tabernas, lleva una mayor variedad de verduras, además de algunos tropezones que abajo se detallan. La que se hace en Tabernas se llama también de Semana Santa porque es típico comerla en esas fechas. La de Fiñana también tiene una fecha prioritaria de consumo, el 20 de enero, día de San Sebastián, patrón del pueblo. Todo el que visite ese día Fiñana podrá probar la zaramandoña, porque muchos vecinos la hacen en grandes lebrillos y abren las puertas de sus casas con general hospitalidad. La de Fiñana lleva como el doble de cebolla que la tabernera, además de aceitunas negras partidas secas y calabaza marranera seca.

**Modo de hacerlo:** las verduras secas se hierven suavemente lo justo para ablandarlas y luego se cortan en trocitos. Se desmiga con los dedos el bacalao. Se aliña con abundante aceite y se sala con prudencia por el aquel del bacalao.

En la de Fiñana, las aceitunas han de estar en agua tres o cuatro días antes de hacer la ensalada. En la de Tabernas, se añaden al final los huevos duros cortados en trozos.

### Comunes a las dos:

250 g bacalao ya desalado

12-15 pimientos verdes asados secos

6-8 tomates secos

2 o 3 cebolletas picadas

c.s. de aceite de oliva virgen extra (en ambos pueblos los hay excelentes)

c.s. de sal (poca)

### La de Fiñana:

c.s. de aceitunas negras

c.s. de calabaza marranera seca

### La de Tabernas:

2 huevos duros



Para más información: "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza"

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

[www.ieamed.es](http://www.ieamed.es)

Email: [ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es](mailto:ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es)

tel.: + 34 951 042 157

tel.: + 34 677 903 215

C/ Severo Ochoa, 38, PTA. 29590, Campanillas - Málaga