

BIBLIOTECA DE LA
GASTRONOMÍA



La Cocina Tradicional Andaluza

800 recetas para conocer Andalucía

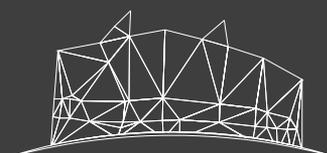


Málaga

Fernando Rueda



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, revisión de textos y recetario: Fernando Rueda

Diseño y maquetación: AGAPA

Publicación digital: septiembre 2016

Promueve: Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

Depósito Legal: SE 1819-2016



Málaga





La cocina popular malagueña

Fernando Rueda

La cocina malagueña está llena de guisos que diferencian claramente las estaciones y saben mezclar o intercalar los productos de la mar o del campo. Un recetario donde el aceite de oliva es el ingrediente que amalgama, fusiona, conjuga y crea la mayoría de sus platos, emblema indiscutible, componente que liga y hermana la cocina malagueña a la andaluza y a la mediterránea.

La comarca de Antequera, la menos orogénica de la provincia, le hace ser una comarca agrícola, ganadera y de buena caza, lo que nos revela su cocina. Tierra de sopas frías (ajoblanco de habas, el gazpacho de flojas o de la siega y sus afamadas porras). Guisos humeantes como el guisillo de San José, el guiso de pies, las porrillas especialmente de recolección (setas de cardo, tagarninas o trigueros), los guisos de habas, de cardos o los de tagarninas con unas modestas albóndigas de pan, ajo y perejil.

Sus carnes más tradicionales son las de chivo (chanfainas de chivo o cordero, el guiso de choto, el costillar de cabrito relleno) y las de caza, especialmente la perdiz que se cuece o guisa estofada, en adobo, en caldo gazpacho, en caldillo, en escabeche, en sopa o en pepitoria.

En repostería el bienmesabe y la dulcería religiosa (mantecados, roscos, magdalenas, bizcochos, etc.) gozan de merecido prestigio, sin olvidar de su tradición aceitera el tostón molinero, una hogaza de pan, encharcada de aceite, azúcar y zumo de naranja china.

La Axarquía o la comarca oriental, diferencia su interior, que busca el monte y sus recursos con una importante cabaña de cabras, su principal carne, guisada, frita, al ajillo, al horno de leña o en salsa de almendras. Esta semilla, muy abundante en la comarca, aparece en la mayoría de sus platos y es protagonista de su afamado ajoblanco. El otro “ajo” de la Axarquía es el denso ajocolorao o ajobacalao.

Su pasado morisco vive en platos como el cordero a la miel o las populares migas, que rivalizan con las berzas viudas (sin carne) o con pringá (tocino, morcilla, chorizo, costilla y magro de cerdo). El bacalao se desmenuza y se convierte en fresca ensalada malagueña o en crujientes tortillitas o parpuchas acompañadas de miel de caña, tradicionales de la Pascua junto al potaje de tagarninas y garbanzos.

Aunque la orografía de toda la costa de Málaga se hace idónea para el cultivo de la vid por su relieve que se precipita al mar, es la comarca de la Axarquía la que destaca desde tempranos momentos por la cantidad y calidad en la producción de uvas y pasas de la variedad moscatel, que continúa con la técnica ancestral de los paseros, similar a los higos que se dejan secar al sol y sin otra manipulación se embalan en los tradicionales seretes de pleita.

La costa oriental de la Axarquía y la Garbía o la costa occidental, forman un todo bastante homogéneo. Es por eso que se les une a la hora de resumir su cocina, la del marengo, la del rebalaje y la de los lindazos de la mar. Aquí el pescaíto frito alcanza el título de joya gastronómica (boquerones, los salmonetitos, los juerelitos, las bacaladillas enroscaadas, las anillas de calamar, calamaritos y chopitos, el cazón adobado...), además de todo tipo de pescado y marisco, acompañados de la *ensalá* de pimientos *asaos*.

Hay que hacer un apartado especial para los espetos, que se asocia con las sardinas. Espetar es atravesar con un espetón cualquier tipo de pescado para asarlo, hincado en la arena de la playa, aunque la protagonista sea la sardina.

En todo el litoral de la provincia se guisa las cazuelas de arroz o fideos con cualquier verdura, una patata, alcachofas si es temporada, habas secas o tiernas y el refrito. Si hubo copo, boquerones; un trozo de bacalao o una latilla de almejas. Los calamares se cortan en anillos y se fríen, se guisan a la malagueña o, enteros, se rellenan. Una larga lista de sopas, guisos y cazuelas donde el pescado es artista invitado, amén de la cazuela de patatas con carne, las espinacas con garbanzos, los



pimientos rellenos, las berzas a la malagueña, el bolo de hinojos, el puchero de chícharos o la sopa de coliflor, el pucherete de perdiz y los guisos de Semana Santa que, obediente a los preceptos, ninguno se profanaba con carne.

La cuenca del Guadalhorce es tierra de huertas ubérrimas y de pan, de montes de caza donde crece el romero y el tomillo que aliñan sus carnes, de valles cubiertos del verde manto de limoneros y naranjales. Comarca de abundantes sopas (de tomate, de trigueros, las cachorreñas, las puchas de agua...) siempre con pan donde, algunas por densas, se comen con tenedor: las sopas perotas, las *aplastá* (aplastadas), las mondeñas o las de caldo *poncima* (por encima). El pipeo es una cuchara que no debe dejarse de probar.

En cuanto a las carnes, la caldereta o guisillo de chivo o de cegajo, el conejo que se adereza con tomillo, con almendras o con tomate.

Singulares son sus tortillitas de coliflor, el galipuche, el empedraíllo, el pan y el dulce de higos con esta fruta que acredita su calidad y dulzor en la comarca desde la época árabe y las tortas de almendras, además del arroz con castañas, un postre que se preparaba en la Semana Santa de Alhaurín.

La Serranía conforma un todo privilegiado que proporcionan abundante caza mayor y menor y uno de los ingredientes más apreciados para guisarlos: las setas, justipreciadas delicias del bosque. Si la costa tiene las cazuelas, la serranía las calderetas con todo tipo de carnes y se aderezan de las plantas del entorno. El venado en caldereta, en salsa, con setas o estofado. La caza menor proporciona el conejo que se guisa al ajillo, con tomate, con setas o con caracoles en espesa y picante salsa; la liebre que se acompaña con judías y la perdiz que se cuece a la rondeña.

Uno de los más afamados productos de esta tierra es el cerdo, con muy reputadas industrias chacineras: el morcón, el chorizo, la morcilla, el salchichón y el jamón hacen terruño y cocina en Algotocín, Arriate, Benarrabá, Benaojan o Montejaque entre otros pueblos. Testigos de la matanza y de las fiestas que originaban quedan las asaduras de matanza, el hígado con tomate o almendras, las costillas en adobo, las coles de matanza, el cocido de coles, el salmorejo de carne, la lengua estofada, las manitas o pies guisados.

El otro producto estrella en la Serranía y en especial en el valle del Genal es la castaña y de su tradición queda el potaje de castañas y habichuelas, la caldereta con carne de cordero o chivo entre otras. Hoy elaboran mermeladas, confituras, almíbares, crema o castañas al brandy u otros postres ancestrales.

De la repostería no olvidar las famosas yemas del Tajo, los dulces de las monjas (gañotes, bizcochos, teresitas o roscos) amén de los *enreaíllo* (enredadillos) de Atajate o las perrunas de Arriate, además de los frágiles suspiros de Genalguacil o Gaucín.

Si le queda sitio, deje para postre un pedazo de queso con miel de abeja, productos ambos de la comarca, pues como reza el proverbio, “*donde carean cabras, se curan quesos*” y los de esta zona alcanzan justa fama.

De Málaga, como de otras provincias del sur, se ha vendido históricamente playa, sol, ¡olé!, pero no gastronomía (o al menos, no la popular) y, de ella, solo se conocen -con suerte- el ajoblanco, la porra, los espetos, el pescaíto y poco más. Aquí tiene, amigo lector, una rica muestra de nuestros guisillos, ollas, fogones y recetas ancestrales y populares, para que los descubra poco a poco y plato a plato, viajando con la imaginación por los recovecos de sus pueblos y se empape por igual de sus colores, olores y sabores. Las cien fórmulas de este recetario solo son una muestra de las más de ochocientas recogidas, donde las que aparecen son las menos conocidas, las que corren peligro de desaparecer o las que más identifican su geografía.



índice de recetas

Adobillo de acelgas	7	Espeto de sardinas	59
Ajoblanco de almendras	8	Esponjillas	60
Ajoblanco de habas	9	Fideos a la parte	61
Ajocolorao	10	Flores de Sartén	62
Albóndigas de garbanzos y bacalao	11	Fritura de la huerta	63
Albóndigas de pescado	12	Gachas puercas	64
Albóndigas en salsa de harina <i>tostá</i>	13	Garbanzos con jibia	65
Albondiguillas de huevo	14	Gazpacho arriero	66
Almejas a la marenga	15	Gazpacho caliente	67
Almojábana	16	Gazpacho de cebolla	68
Amarguillos	18	Gazpacho de espárragos trigueros	69
Anchoas	19	Gazpacho frito	70
Anchoas	20	Gazpacho <i>tostao</i>	71
Arroz con boquerones	21	Gazpachuelo malagueño	72
Arroz con castañas	22	Guisillo de cegajo	73
<i>Asaoras</i> de matanza	23	Guisillo de San José	74
Atún <i>encebollao</i>	24	Guiso de tagarninas con albóndigas	75
Atún mechado	25	Hojuelas	76
Bacalao en amarillo	26	Horchata de almendras	77
Batatas con miel de caña	27	Jibia en salsa con chícharos	78
Batatitas de Nerja	28	La fritura malagueña	79
Berenjenas con miel de caña	29	Moraga de sardinas	80
Berzas a la malagueña	30	Morcilla caraja con tomate	81
Besitos de monja	31	Olla de castañas	82
Bienmesabe	32	Parpuchas de bacalao	83
Bolo de hinojos	33	Perdiz en caldo gazpacho	84
Boquerones al natural (o en vinagre)	34	Pimentón de chanquetes	85
Buñuelos de <i>pescao</i>	35	Pimientos rellenos a la malagueña	86
Calabaza frita	36	Pipeo	87
Calamares rellenos a la malagueña	37	Porra	88
Caldillo de perdiz	38	Porra blanca	89
Caldillo de pintarroja	39	Porra de naranja	90
Cangrejos de río en <i>dorao</i>	40	Porra frita	91
Canutillos	41	Porrilla de espinacas	92
Canutillos	42	Potaje de castañas	93
Capirotada de Cuaresma	43	Potaje de hinojos y tagarninas	94
Castañas cocidas	44	Puchero de chícharos	95
Cazuela de fideos con pintarroja	45	Relleno de carnaval	96
Cazuela de rape a la malagueña	46	Salmorejo de carne	97
Cazuela de raya en amarillo	47	Sobrehúsa de pescado	98
Cazuelilla moruna	48	Sopa cachorreña	99
Cocido de tagarninas y cardos	49	Sopa de cabeza de rape	100
Coles de matanza	50	Sopa de gato	101
Dulce de higos	51	Sopa de siete ramales	102
Emblanco de jureles	52	Sopa perota	103
<i>Enreaillos</i> (enredadillos)	53	Sopa viña AB	104
Ensalada de tagarninas	54	Tirilla de pintarroja	105
Ensaladilla de huevas	55	Tortitas de masa	106
Ensaladilla malagueña	56	Tostón de molinero	107
<i>Ensaladilla</i> (ensaladilla) de pimientos <i>asaos</i> (asados)	57	Uvate	108
Escabeche de boquerones	58	Zorollo	109



Adobillo de acelgas

Las acelgas erróneamente se han asociado a las dietas de adelgazamiento y a comiditas de fácil digestión para enfermos. Esta idea de poco nutritiva ya la compartían Avenzoar y, después, Ibn al-Jatib convencidos, además, de que era la mejor de las verduras para los que tienen flema viscosa en el estómago y para los pacientes de bilis amarilla, pues las expulsa. Averroes (1126-1198) en su *Kitab al-Kulliyat fi l-tibb* llegaba más lejos, afirmando que limpia los humores excedentes del cerebro que hay en las fosas nasales.

Modo de hacerlo: se enjuagan y se pican las acelgas, quitándoles los hilos más gruesos a los tallos y se apartan por separado las hojas de los tronchos. En una sartén con un chorreón abundante de aceite (5 o 6 cucharadas) se doran 3 o 4 dientes de ajo enteros y el pan, que se deja en un plato con un poco de agua para que se empape. Se retira del fuego la sartén y se vierte en el aceite restante el pimentón y se menea con una cuchara de madera para que se disuelva bien y, por último, un chorreón de vinagre, se vuelve a ligar todo y se aparta. Después se echan en un mortero los ajos, un poco de sal, la pimienta, el pan y se hace un majaíllo o morrete, se le agrega el aceite con el pimentón y el vinagre, se mueve y se reserva. Se pone una cacerola con abundante agua y sal. Al arrancar a hervir se echan los tronchos y, cuando lleven un rato cociendo, se le agregan las hojas de las acelgas y se deja cocer hasta que estén tiernas (unos 10 a 12 minutos). Una vez cocidas, se apartan y se vierten en un escurridor que se pone rápido debajo del agua fría, dejándolas, después, escurrir un rato. En una sartén con aceite se laminan los ajos restantes (2 o 3) y, cuando comienzan a dorarse, se vierten las acelgas, se morean levemente y en el último instante se le añade el majaíllo por encima, se rectifica de sal, se le da una vuelta y se sirve caliente.

(4 personas)

2 manojos de acelgas (1 y 1/2 kg)

1 cabeza de ajos

1 rebanada pequeña de pan
asentado

c.s. de pimienta negra en grano

c.s. de vinagre

1 cucharada de pimentón dulce

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Ajoblanco de almendras

Sopa fría, sustento de los hombres que se hacían al campo para las faenas de las vides y la vendimia. El escritor costumbrista malagueño Arturo Reyes (1864-1913) en su obra *Entre pencares* escribe (sic): ¡Pos y los almendros! Cualisquier año a medio meter, no más que a medio meter, mos da él solico pa pagalle al amo lo suyo. Pos bien: ogaño cuatro pipas, pa un ajo blanco. Este gazpacho que es causa de fiesta en el pueblo de Almáchar, se tomaba con lo que se podía coger del terreno; es decir, un racimo de uvas moscatel que, al contrario de lo que se cree, no se echaban en la sopa, se desgranaban del mismo racimo directamente a la boca entre sorbo y sorbo del refrescante y nutriente ajoblanco. (ver ajoblanco de habas). El murciano Ibn Razin al-Tugibi (1227-1293) en su obra *Relieve de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos* (Fudalat al-hiwan fit tayyibat al-ta'am wa-l-alwan) describe una receta, *Gachas de almendra y salvado*, que no deja de ser una fórmula culinaria con la que guarda similitudes y, posiblemente, orígenes. La leyenda con la que se encumbran los platos tradicionales cuenta que a finales del S. XIX un ingeniero que hacía su trabajo de catastro rústico por los pechos de la zona en pleno verano, probó un tazón de ajoblanco que le ofreció una mujer para refrescarse y quedó tan sorprendido que, cuando regresó a la capital, difundió la sencilla y pasmosa receta.

Modo de hacerlo: las almendras se ponen en agua hirviendo un momento para quitarles la piel y se apartan. En un recipiente se deja el pan remojando. En un mortero se labran las almendras, con los ajos y sal al gusto. Cuando está bien machacado, se le añade la miga del pan y se sigue majando, mientras se le agrega, paulatinamente, el aceite hasta obtener una pasta homogénea y blanca, donde no se puedan diferenciar ninguno de los ingredientes. Alcanzado este punto, se comienza a desleír lentamente la pasta con agua, mientras se sigue moviendo para evitar que se haga demasiado líquida. Cuando alcanza la densidad deseada, se le agrega un chorreón de vinagre y se sirve con algunas uvas moscateles. Se toma frío.

(6 personas)
200 g almendras
1 rebanada de pan cateto (100 g)
2 dientes de ajo
Un racimo de uvas moscateles
1½ l de agua
2 cucharas de vinagre de jerez
1 vaso de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal





Ajoblanco de habas

No cabe duda de que ésta es una sopa nacida de la utilización de los recursos mínimos y de la sabiduría popular igual que el ajoblanco de almendras. Julio Camba lo explica mucho mejor en su libro *La casa de Lúculo: ... en la falta de recursos es donde comienza el apetito, base de la gastronomía*. Aunque ambos ajoblancos son propios del verano, en su día, posiblemente anterior al gazpacho tal como lo entendemos hoy, fueron también de invierno y se comían con cualquier tipo de guarnición como un trozo de tocino, una rebanada de queso o más pan, según la necesidad. Las uvas son un acompañamiento ideal, pero moderno. Me contaba un vecino de Salinas, anejo de Archidona, que él, cuando era pequeño, allí por los años del hambre después de la guerra tomaba un ajoblanco hecho con algunas habas secas que distraía de las que el capataz echaba a los guarros y uno o dos chumbos *colorao* de la chumbera que había frente al cortijillo que habitaban. Según él, la combinación perfecta.

Modo de hacerlo: se ponen las habas en remojo el día anterior. El pan se coloca en un plato con un poco de agua para que empape. Cuando se va a preparar el ajoblanco, se sacan las habas del agua, se cortan a lo largo lo que facilita que se pelen sin problemas y se labran en un mortero junto con el pan y el ajo hasta que formen una pasta lo más fina posible. En este punto, se comienza a verter el aceite poco a poco para que vaya ligando perfectamente, después el vinagre, la sal y el agua que se desee (según se quiera de líquido o pastoso el ajoblanco) pero, aproximadamente, un poco menos de un litro para estas cantidades. Se prueba de sal y vinagre y se mete en la nevera. Se debe servir en un cuenco con las uvas moscateles como una diadema de perlas verdes.

(4 personas)

150 g de habas secas

1 o 2 dientes de ajo

150 g de pan sin corteza

100 g de uvas moscateles

Vinagre al gusto (2 cucharadas)

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Ajocolorao

Sopa espesa, densa, que en el color y consistencia recuerda la porra, pero con la ausencia del tomate. Pan, bacalao, pimentón, aceite y ajo trabados en el almirez a rítmicos golpes de maza. Se come con cuchara y, si hay apetito, *untao en una rebaná de pan cateto*. ¿Para qué quieren el paté? El ajocolorao, uno de los grandes desconocidos de la cocina malagueña, no ha tenido aún su día a la espera de ser descubierto por el gran público. Cuando lo consiga, compartirá mantel de hilo y platos de loza china con el gazpacho y el ajoblanco en las mejores mesas. En Vélez-Málaga, donde también se le conoce como *ajoporro* o *ajobacalao* es típico de la Semana Santa; aquí, las cofradías mantienen la muy antigua tradición de invitar a los horquilleros (hombres de trono) a tomar ajocolorao y vino del terreno. En el libro de cocina de Guillermo Moyano, editado en Málaga en 1867, *El cocinero español y la perfecta cocinera*, esta misma receta aparece como *ajo de bacalao*.

Modo de hacerlo: conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado. Se echa en una cacerola el bacalao y se hierve hasta que esté en su punto, se saca, se guarda el agua y se desmenuza (“esmenuza”). En el agua del bacalao se pone a remojar el pan. Si se desea picante, se emplea una guindilla en la cochura del bacalao. Machacar con la maza en el mortero los dientes de ajo con el zumo del limón y el pimentón; después, se le agrega el bacalao, la miga de pan (dos partes de bacalao por una de pan), y un generoso chorreón de aceite. Durante un rato, sin prisas y con un cadencioso martilleo -el ritmo da sabor- se maja toda la pasta, agregándole agua (la de hervir el bacalao), hasta que ésta quede uniforme, espesa y sin grumos. Se vierte sobre una fuente y se le añade unas migajas finas de bacalao, unos trozos de huevo duro, unas aceitunas y un hilo de aceite de oliva *poncima* (por encima). Tradicionalmente se comía migando pan, como si fuere salsa, pero puede acompañarse hasta con unas patata fritas. Al llevar el agua de hervir el bacalao, no es preciso añadir sal; aún así, debe probarlo. Cuentan los mayores que lo normal era emplear la corteza del pan como cuchara para comerlo o, si el hambre apretaba, se comía untándolo en pan.

(4 personas)

1/2 kg de bacalao

1/4 kg de pan (cateto)

Ajo (al gusto)

El zumo de 1/2 limón

1 cucharadita de pimentón dulce

1 huevo duro

c.s. de aceitunas aliñadas

c.s. de aceite de oliva virgen extra



Albóndigas de garbanzos y bacalao

Aunque puede emplearse la misma fórmula de las albóndigas de pescado, esta receta es más humilde, reciclando los garbanzos y patatas de un puchero. Hoy han perdido algunos de sus acompañantes como los garbanzos y se ha enriquecido con otros ingredientes y, sobre todo, sumando más cantidad de bacalao. Si se prefiere, se pueden suprimir los garbanzos y las patatas, añadiendo la misma cantidad de bacalao; sin embargo, el sabor es distinto y la sensación de probar unas albóndigas como debieron ser en origen, merece la pena. Juan Altamiras en su *Nuevo arte de cocina, sacado de la escuela de la experiencia económica* (1758) refiere una receta que titula *almondiguillas de abadejo* que no deja de ser unas albóndigas de bacalao con su huevo, perejil, pan rallado, especias, fritas en aceite y luego un hervor con una salsa de avellanas, en vez de almendras.

Modo de hacerlo: conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa. Los garbanzos y las patatas, si no provienen de un cocido anterior, se preparan como si lo fuese (los garbanzos se dejan en remojo desde la noche anterior y se ponen en agua caliente...). Se desmenuza el bacalao y se pone a cocer a fuego bajo unos 10 minutos (hasta que esté tierno), se aparta, se escurre y se reserva. En una sartén se pone un poco de aceite para sofreír la cebolla picada muy finita con los ajos picados, también, muy finos hasta que se doren, se sacan y se echan en un mortero con la miga de la rebanada de pan (45 o 50 g), la pimienta, el perejil muy picadito, un poco de sal, se hace un majaíllo y se reserva. En un cuenco se echan los garbanzos escurridos y se machacan con un tenedor o maza de almirez hasta que sean una pasta, se le añade las patatas y el bacalao y se continúa machacando y, por último, se le agrega el majaíllo y los huevos previamente batidos y se maja hasta lograr una pasta homogénea. De esta masa se extraen porciones y se hacen bolitas del tamaño deseado, se pasan por la harina y se fríen en aceite caliente, procurando que doren por igual y se apartan. Se acompañan de cualquier tipo de salsa para albóndigas.

¼ kg de garbanzos cocidos
¼ kg de patatas
¼ kg de bacalao
2 huevos
3 dientes de ajo
1 ramita de perejil
¼ kg de harina
c.s. de pimienta blanca molida
1 rebanada de pan
c.s. de aceite de oliva virgen extra
Sal (al gusto)



Albóndigas de pescado

Las albóndigas, sean éstas de carne o pescado, son un reciclaje de los alimentos como arte de lo necesario, donde los restos del pescado, esos trozos que se perderían adheridos a la raspa, a la cabeza o a las agallas, se rescatan para hacerse un todo con la masa y por arte de prestidigitación culinario, convertirse en otro alimento radicalmente distinto para deleite de los comensales y, así, se documenta desde los primeros textos culinarios como el de Marco Gavio Apicio (25 a.C.-37 d.C.) en su *De re coquinaria*, pasando por *La cocina hispano-magrebí durante la época almohade* que traduce Huici Miranda en 1966 o los recetarios del siglo de oro de Diego Hernández de Maceras, Libro del Arte de cocina (1607), o Diego de Granados, *Libro del arte de cozina* (1614) entre otros. Las albóndigas de pescado fueron, como las de carne, un plato común en la cocina árabe andaluza; de ellas, Guillermo Moyano en *El cocinero español y la perfecta cocinera*, editado en Málaga en 1867, comenta: *Por lo regular la pescada y los boquerones es lo más a propósito para hacerlas*. No obstante, en toda la costa, dado el bajo coste de las bacaladillas y su carne fácilmente desmenuzable, se ha hecho uso de ellas para estas albóndigas.

Modo de hacerlo: en una cacerola con agua y un toque de sal se pone a cocer el pescado. Una vez cocido se saca, se deja enfriar y el agua se aparta. Mientras escurre y enfría el pescado, en un recipiente hondo se baten los huevos y se le añade el pan rallado, un buen puñado de perejil muy picadito, cuatro dientes de ajo rallados o machacados en el mortero y la pimienta, se mezcla todo muy bien y se reserva. Cuando el pescado esté frío y muy bien escurrido, se limpia, se le quita la piel, las espinas y la raspa, se desmigaja y se agrega al cuenco con la masa, procediendo a mezclarlo todo para que se liguén y traben bien los ingredientes. Se frota las manos con el limón que quede, después, se extraen porciones de masa y se hacen las albóndigas, que se van pasando por harina y, posteriormente, se fríen. Una vez se ha terminado de confeccionar y enharinar las albóndigas, se hace la salsa con un sofrito de los ajos restantes fileteados y la cebolla cortada en fino; cuando están dorados, se agrega una cucharada de harina y se tuesta; inmediatamente, para que no se quemé, se vierte parte del agua que se tenía reservada de hervir el pescado, un poco de perejil picado (no hay que añadir sal, pues ya tenía el agua del pescado) y se le da un hervor de 15 minutos a fuego lento, esperando que la salsa se espese y se le añaden las albóndigas que necesitan hervir, una vez más a fuego lento, con la salsa otros 10 o 12 minutos. Si se quiere, se puede añadir una pizca de comino o cambiar el pan rallado por unas rebanadas de pan cateto asentado y remojadas y escurridas previamente en el agua de hervir el pescado.

(4 personas)

½ kg de merluza, bacalao fresco,
bacaladillas, jureles gordos

5 o 6 dientes de ajo

2 huevos

1 cebolla pequeña

1 ramita de perejil

Pimienta molida negra (al gusto)

2 o 3 cucharadas de pan rallado

c.s. de harina

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)



Albóndigas en salsa de harina *tostá*

Tradicional receta de la comarca de Antequera que emplea, además de la tradicional masa de carne picada aliñada, los pimientos y/o tomates como parte de la guarnición, siendo muy peculiar su forma de presentarla. Este plato se confecciona exclusivamente con carne de cerdo, pero puede hacerse con cualquier otra o con mezcla de ternera y cerdo. Para que cuezan los pimientos y tomates rellenos en la cazuela se necesita caldo suficiente; por ello, para que el resultado quede como una salsa, se hace uso de la harina como espesante, pero ésta debe pasar por la sartén con algo de aceite y a fuego flojo para que no se queme. No debe confundirse nuestra harina tostada o forma habitual en nuestros hogares de espesar las salsas, con la harina tostada, gofio o ñaco tradicional de diversos países de Hispanoamérica donde la elaboran tostando el grano de trigo y, posteriormente, triturándolo. Esta harina tostada es un alimento muy completo y enraizado para elaborar gachas o bebidas como el ulpo (Chile).

(6 personas)

1 kg de carne picada de cerdo

½ vaso de leche

½ vaso de aceite de oliva frito y frío

3 huevos

c.s. de pan rallado

3 dientes de ajo picados

c.s. de pimienta negra molida al gusto

1 cucharadita de colorante alimentario

1 vaso de vino blanco

1 ramita de perejil

6 pimientos

6 tomates pequeños

2 cucharada sopera colmada de
harina

Sal (al gusto)

Modo de hacerlo: se calienta un vasito (100 cl) de aceite para que pierda el sabor a crudo y se deja enfriar. En una batidora se vierte el aceite y todos los demás ingredientes menos la carne, el pan rallado y la harina y se bate. La carne se echa en un bol con sal al gusto, se le vierte encima el triturado y se amasa. Incorporándole el pan rallado que admita. Con la masa se rellenan primero los tomates, previamente vaciados de pulpa, y los pimientos, descabezados y limpios de pipas, haciendo albóndigas con el resto de la masa. Se fríen las albóndigas, pimientos y tomates, se escurren y se van depositando en una cacerola. Cuando se ha terminado, se cubre de agua fría, se le agrega el vino blanco, la sal y se le da un hervor de unos 8 a 10 minutos. Se saca un poco de aceite de haber frito las albóndigas, tomates y pimientos (un par de cucharadas), se pone a fuego y, cuando está caliente, se baja al mínimo y se le vierte la harina para freírla, meneando con una cuchara de palo, se aparta y se le agrega agua de las albóndigas para desleír la harina; una vez desleída se le incorpora a la cacerola de las albóndigas y se deja dar u hervor. Se rectifica de sal.



Albondiguillas de huevo

Cualquier ingrediente es válido; carne, pescado, hortalizas y en este caso el huevo duro. Esta es una receta muy simple que aparece con el nombre de *turrajas de huevo* en *El cocinero español y la cocina perfecta* (1867) de Guillermo Moyano, el primer libro editado en Málaga de cocina y, recientemente, reeditado como facsímil (2007).

Modo de hacerlo: una vez cocidos, fríos y pelados los huevos, se descascarillan y se trituran con un tenedor, añadiéndole el ajo y perejil sumamente picados, una cucharada o dos si quedase muy seco de salsa, se sazona, se masa y se hacen albóndigas de pequeño formato. Las albóndigas se pasan primero por un plato con el huevo crudo batido y después por otro con el pan rallado, donde se emborrian, y se van echando a la sartén para freírlas. Se sacan una vez doradas y se colocan sobre una servilleta de papel para que absorba el aceite sobrante. La receta de Guillermo Moyano, termina explicando que: (sic) *se sirven con perejil frito*.

(4 personas)

6 a 8 huevos duros

1 huevo fresco

1 diente de ajo

1 ramita de perejil

c.s. de pan rallado

1 cucharada de salsa de un guiso de carne

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)





Almejas a la marenga

Con una latilla de almejas y algunos frutos del esquimo había suficiente para satisfacer el hambre, mojado pan en la copiosa salsa de tomate. Si se quería que cundiese más, se le incorporaba algo de agua y un poco más de pan rallado o harina. Esta fórmula era válida también para las coquinas, los mejillones -los morcillones- y, si hacía hambre, tenían cabida las lapas. El *DRAE* da entrada a esquimo como forma arcaica de esquilmo o *conjunto de frutos y provechos que se sacan de las haciendas y ganados*. Pero las tradiciones de nuestros pueblos no dejan de sorprendernos y dan una acepción más al término esquimo. Cuando la franja costera de nuestro litoral no estaba sembrada de edificios y las esbeltas jábegas dormían varadas en la arena con sus grandes ojos abiertos, era costumbre y hábito frecuente que sus curtidos hombres de la mar alternasen un doble tipo de vida durante, al menos, una parte del año; esto es, eran pescadores y, a su vez, se procuraban un *esquimo* o parcela de tierra, sobre todo para el verano lo más cerca posible de la costa, que se arrendaba *de higos a uvas* (aproximadamente de junio a septiembre) y en ella se plantaba una pequeña huerta de la que surtirse.

Modo de hacerlo: lavar las almejas y dejarlas en un recipiente con algo de sal y agua fría, para que suelten la tierra. El pimiento se lava y pica muy menudo y los tomates se escaldan en agua hirviendo con un corte en un extremo, se dejan medio minuto, se echan en agua fría y se le quita la piel; después, se trituran y se reservan. Poner 2 o 3 cucharadas de aceite en una sartén y pochar a fuego lento el ajo, las cebollas y el pimiento. Una vez pochado el frito, se le agrega la harina y se le da un par de vueltas e, inmediatamente, se le añade el tomate triturado, el vino, el pimentón, el perejil picado, salar y mantener a fuego lento hasta terminar de freír el tomate. Cuando se ha hecho la salsa, se le añade, si ha quedado poco espeso, una cucharada de pan rallado, se mueve y se le echan por encima las almejas, se tapa, se mueve ligeramente y se espera a que todas hayan abierto.

(4 personas)

¾ kg de almejas

½ kg de tomates maduros

1 cebolla

1 pimiento verde pequeño

2 o 3 dientes de ajo

1 ramita de perejil

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharada de pan rallado o harina

1 chorreón de vino blanco (½ copita)

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)

Opcional:

c.s. de caldo de pescado



Almojábana

Especie de torta, buñuelo o fruta de sartén, herencia de la dulcería árabe en la tradición y en la permanencia de su nombre que procede del árabe español *al-muyabbanat*, que significa hecha de queso, como lo define Sebastián de Covarrubias y Orozco en su *Tesoro de la lengua castellana o española* (1611): *es cierta torta que se amasa con queso y otras cosas*. Muy extendida antiguamente por gran parte de España aunque, hoy, por lo general conservan el nombre pero no que sea elaborada con queso, como es el caso de Orihuela (Murcia) o Daroca y Albarracín (Zaragoza).

Los españoles las llevamos a América donde permanecen de diversas formas en Colombia, también llamada *pan de maíz*, y en algunas zonas de Venezuela que elaboran con mandioca (harina de yuca) o Puerto Rico que las confeccionan como una fritura de harina de arroz con leche y queso. Durante la Edad Media, este dulce eminentemente andalusí se compraba en los zocos, recién hecho y con un chorreón de miel por encima. Eran famosos algunos pueblos por su calidad, como las confeccionadas en Jerez de las que existía un refrán: *Quien pasa por Jerez y no come almojábana será puesto en el Índice* (comete pecado).

En *La cocina hispano-magrebí durante la época almohade* (1966), nombre con el que Huici Miranda publica la traducción de un manuscrito anónimo del s. XIII, se lee después de explicar de qué está hecha y antes de describir cuatro formas distintas de elaborarlas, siempre con quesos: *Así lo hace gente de nuestra tierra en el Oeste de al-Ándalus, como en Córdoba y Sevilla, Jerez y otras del país de Occidente*.

Ibn al-Jatib (1313-1374) en su *Al-Ihata fi Akhbar Gharnata* al felicitar al almotacén de Málaga describe el zoco y comenta: *No te dejes ganar por el que fríe las almojábanas y olvídate del pescado que está en la cesta...* El siglo anterior se escribe *Fedalat al-Jiwan* (Relieve de las mesas sobre manjares), obra del murciano ibn Razin, que describe hasta siete recetas de almojábanas; esta es la cuarta y más breve: *Se amasa la cantidad necesaria de harina de flor, una vez con agua y otra con aceite, y se le añade levadura y leche hasta que queda de la misma consistencia que la masa de los buñuelos, y se deja hasta que se vea que ha fermentado. Luego se unta de aceite una cazuela grande, extendiendo en ella un trozo de masa, y sobre ella un trozo de queso, y sobre el queso un trozo de masa, y así un poco de uno y otro poco de otra hasta dar fin de la masa y del queso. Luego se cubre con masa (...) y se guisa (...) al horno. Se riega luego con miel, se espolvorea con canela y pimienta y se consume. Si Dios Altísimo quiere.*

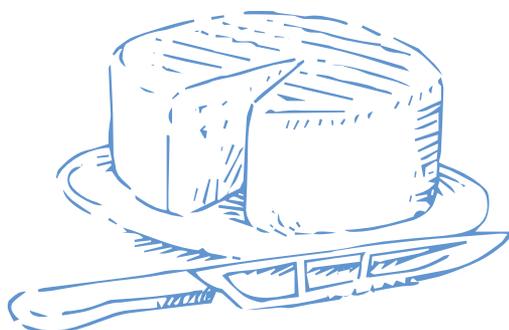
En la literatura castellana Lope de Vega las refiere en *Los locos de Valencia* (1620): *Avisa a todo el convento que hoy hay frutas de sartén y almojábana de viento*. Francisco Martínez Montiño, el gran cocinero de Austrias, en su genial (sic) *Arte de cozina, pastelería, vizcochería y conservería* (1611) las describe exactamente igual con el nombre de *almojavanas de cuaxadas*. Aunque las citas castellanas que se tienen son anteriores, pues Rupert de Nola las refiere en su *Libro de guisados* (1529) en su receta 140 con el título de *Fruta de queso fresco*. En el recetario del S. XVI del Archivo Histórico Municipal de Antequera, recogido por Pablo Moreno en su libro *Es cosa muy excelente*, aparecen con el sugestivo nombre de *molletes reales*.



Almojábana

Modo de hacerlo: se pone al fuego una olla con el agua, el aceite y la sal. Cuando rompe a hervir, se apaga y se empieza a echar la harina poco a poco y se va meneando con una varilla (batidor de mano) hasta que al final quede una masa homogénea. En este momento se le incorpora el queso y se amasa hasta que el queso se funda con la masa. Se deja enfriar. Cuando la masa está fría, se baten los huevos (es aconsejable batir las claras primero y, cuando están batidas, añadir las yemas para que quede más esponjoso y homogéneo) y se le añade al bol, donde están los huevos batidos, poco a poco la masa y se vuelve a amasar. De esta masa se extraen pequeñas porciones con las que se hacen unas bolas que, posteriormente se aplastan, para darle la apariencia de tortitas e, inmediatamente, se meten al horno, previamente calentado a 180° durante unos 20 minutos, dependiendo del tamaño de las tortas y hasta que se vean doradas. Una vez sacadas, se le echa un poco de canela en polvo y se enmielan con un hilo de miel por encima. También, pueden hacerse emparedados de dos en dos, intercalando queso, cabellos de ángel, mermelada o lo que se desee.

3 huevos
100 g de queso fresco de cabra
¼ l de agua
¼ kg de harina
½ vaso de aceite de oliva virgen extra
c.s. de canela en polvo
½ sobre de levadura
1 cucharadita de levadura en polvo (opcional)
Miel de abeja o caña (al gusto)
Sal (al gusto)





Amarguillos

Uno más de los frutos de sartén propio de la dulcería arábiga andaluza. La sencillez de la receta hizo que fuese un dulce habitual en las casas de campo, aquellas que tenían algunos almendros. En este caso, la receta se extrae de un cuadernillo de cocina escrito a plumilla a finales del siglo XIX en Ronda.

¼ kg de almendras
¼ kg de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de canela
El zumo de un limón

Modo de hacerlo: Meter las almendras un momento en agua hirviendo para quitarles la camisa o piel y triturarlas con un mortero o batidora, hasta dejarlas lo más homogénea posible. A la batidora se le agrega el resto de los ingredientes y se bate bien. De la masa resultante se extraen porciones del tamaño que desee y se hacen unas pequeñas bolas que se aplastan hasta que tengan la apariencia de unas pequeñas tortas y se hornea en un horno precalentado a 180° C unos 12 a 15 minutos, dependiendo del tamaño y grosor y cuidando que no se resequen. Se deshornan y se dejan enfriar, estando listas para comer.





Anchoas

Las anchoas, popularmente *anchovas*, son una forma tradicional malagueña de preparar o encurtir en salmuera nuestro boquerón (*Engraulis encrasicolus*) de mayor tamaño. El término anchoa procede del vascuence *anchua* que significa seco. Málaga y todo el litoral mediterráneo goza de fama en la elaboración del encurtido de boquerones o anchoas, que no debe de ser confundido con los boquerones en vinagre; recuérdese como en 1839 el poeta riojano Bretón de los Herreros en sus *Anacreónticas* hace mención de la fama de nuestras anchoas en esta endecha:

... y anchoas malagueñas,
y arenques del Ferrol,
amigas entrañables
del vino de Chinchón.

A final del s. XIX (1867) se publica el primer recetario en Málaga, *El cocinero español y la perfecta cocinera* de Guillermo Moyano que dedica tres páginas a explicar la técnica de elaboración y preparación de anchoas.

La tradición malagueña de tratamiento de pescado en conserva o semiconserva es patente desde la antigua Roma y, para ello, solo hay que ver las albercas de garum que crecieron junto a la costa.

Durante el S. XIV y XV, Málaga es el puerto del reino nazarí y su comercio se extiende por el Mediterráneo y la ruta atlántica hasta Flandes, siendo el azúcar su principal producto; pero también tenían aceptación los higos, las pasas, las almendras y, cómo no, las anchoas, que engordaban la fama de los salazones de la Málaga medieval. En *Conversaciones históricas malagueñas* (1792) de Cecilio García de la Leña se lee en su tomo III: *En 28 de octubre de 1493 se dio licencia los vecinos (del Perchel) para edificar treinta y nueve casas para hacer anchoas, fuera de la Ciudad, por la misma razón del mal olor; con (la) condición de que cada casa tuviese 30 pies de largo y 15 de ancho.*

El malagueño Serafín Estébanez Calderón en su obra costumbrista *Escenas Andaluzas* (1847) nos describe una singular escena: *Solo, en medio de la mesa, como en anchísimo palenque, se dejaba ver descubierta y por estilo de plaza mayor un eterno lebrillo alfombrado y entapizado una, dos o cien veces con capas geológicamente dispuestas de anchoas malagueñas, ahogadas copiosamente en salsamenta de alioli.* Parecido es el texto del perchelero Arturo Reyes (1864-1913) en *Entre cimbeles*, donde escribe: *manos de ángel para preparar una fuente de anchoas o un puñado de aceitunas o una fuente de boquerones.* Aunque aún se sigue haciendo con los boquerones de mayor tamaño, hace no muchos años, era habitual, cuando se iba por el mercado de El Palo, ver a más de un marengo en la esquina del puesto de pescado descabezando boquerones que colocaba en baldes, llamados zambullos o zambuchos para ser achovadas.



Anchoas

Modo de hacerlo: el proceso no es recomendable para profanos, pero si se atreve, ahí va como hacerlos. Los boquerones se introducen en agua fría, tal y como se adquieren del mercado, durante tres o cuatro horas para que se desangren bien. Después, se meten enteras (con su cabeza y sus vísceras) en un recipiente, llamado zambullo o zambucho, en capas con abundante sal durante dos, tres o cuatro días, da igual. Se van sacando, descabezando y anchoando (anchoar es colocar ordenadamente en el zambullo los boquerones en tongas o capas cubiertos de sal para que se conviertan en anchoas). Es importante que al descabezarlas no le quitamos las vísceras y se anchoen con ellas. Se debe tener en cuenta que la vasija empleada no pierda líquido, pues se quedarían secas y se estropearían. Una vez terminadas las tandas de boquerones y de sal, se remata con una capa bastante más gruesa de sal y se coloca encima una tabla que ocupe la superficie de la boca del recipiente y, sobre ésta, una piedra para que haga de prensa y se deja durante tres meses (si es verano) y cuatro o más si es invierno. Una vez curadas, se pueden sacar para limpiar los filetes, eviscerando y desraspando la ya anchoa (a este proceso se le llama sobar), que está dispuesta para ser consumida si se desea o para conservarla. Si opta por hacer una semiconserva, una vez sacados los filetes, se colocan en tarros de cristal ordenadamente y cuando se completen, se rellenan con un buen aceite de oliva virgen, se cierran y, al tratarse de una semiconserva, deben mantenerlas en el frigorífico, donde pueden permanecer sin problemas otros tres o cuatro meses. Para consumirlas, se limpian, dejándoles caer un chorro pequeño de agua; luego se le quitan las espinas que puedan quedar, se secan con un paño limpio y se vuelven a cubrir de aceite nuevo o de una vinagreta, quedando listas para comer. Si lo prefiere, puede ahorrarse los primeros y más duros procesos ya terminada la salmuera o curadas, solo para limpiar y meter en aceite, comprándolas en el mercado, donde con cierta frecuencia se ven.

c.s. de boquerones de buen tamaño

c.s. de sal gorda

(Aceite de oliva virgen extra)



Arroz con boquerones

El *pescao* con fideos o con arroz y, por lo general, en amarillo son habituales en la cocina de la gente de la mar. El boquerón, la sardina, algún pescado menudo de roca de intenso sabor e, incluso, algunas almejas, coquinas o morcillones (mejillones) acompañan el guiso; siempre el que sobraba de la venta con cenachos, como describe el Poeta de la Hispanidad, el malagueño Salvador Rueda (1857-1933): *Allá van sus pescadores con los oscuros bombachos columpiando los cenachos con los brazos cimbradores. Del pregón a los clamores hinchan las venas del cuello, y en cada pescado bello se ve una escena distinta, en cada escama una tinta y en cada tinta un destello.*

Modo de hacerlo: se hace directamente en el recipiente en que se va a servir. Puede ser una paellera, aunque lo tradicional es una cazuela de barro. Se limpian los boquerones, quitándoles la cabeza, se abren, se salan y se apartan. Se hace un sofrito con los ajos, la cebolla, los pimientos y los tomates. Una vez hecho, se le agrega la hoja de laurel, el azafrán, la pimienta y el arroz, rehogándolo todo levemente. Seguidamente se le vierte el agua (algo más del doble de agua que de arroz), se sazona y se deja hacer. Cuando se vaya a apartar la cazuela, se le echan los boquerones, se tapa, se aparta y se deja reposar unos minutos. Debe quedar algo caldoso. Si se dispone de algún *pescao* de roqueo o alguna espina de merluza, es aconsejable hacer un caldo y emplear éste para cocer el arroz. Una variante es hacer un majado con un par de dientes de ajo, sin olvidar el dicho: El ajo entero, salta del mortero, un poco de perejil, un chorreón pequeño de aceite y un pimiento seco. Una vez hecho, se guarda para añadirse a la cazuela inmediatamente después de echarle el agua.

(6 personas)

½ kg de arroz

½ kg de boquerones

½ kg de tomates

2 pimientos grandecitos

1 cebolla

3 o 4 dientes de ajo

1 hoja de laurel

c.s. de azafrán

Pimienta negra en grano (al gusto)

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)



Arroz con castañas

Suena a extraña paella este singular postre en desuso que se preparaba en la Semana Santa (La tradición marcaba que se elaborase para el jueves y viernes santo) de Alhaurín de la Torre, muy parecido al potaje de castañas, que antiguamente se tomaba en Ojén y la comarca de Marbella, o a la crema de castañas de Cartajima y pueblos de la Serranía. Este fruto fue uno de los alimentos más antiguos, baratos y abundantes de la península y en las zonas donde se daba era el maná que libraba del hambre durante el invierno a sus habitantes hasta la llegada de la patata de América. Se comía cruda, asada o tostada, frita, en puré, guisada, ahumada, hecha harina para hacer pan o tortas. Además, secas o pilongas se conservaban bien todo el invierno. Evocación de esa época queda en el guiso de castañas, el potaje de castañas y habichuelas, la caldereta con carne de cordero o chivo con castañas... Se elaboraba con las castañas pilongas, aquellas que se guardaban metidas en la grava de los ríos para conservarlas, pues como apunta el refranero *En febrero la castaña y el besugo se quedan sin jugo*. Era frecuente añadirle matalahúga para facilitar la digestión de las castañas, además de la canela y la miel que, antiguamente, era de abeja y hoy suele emplearse la malagueñísima miel de caña; pero no debe olvidar ese otro dicho popular: *La dulzura halaga y la mucha miel empalaga*.

(6 personas)

½ kg de arroz

½ kg de castañas pilongas

1 cucharada sopera de matalahúga

2 clavos

c.s. de miel de caña

350 g de azúcar

1 palo de canela en rama

Modo de hacerlo: las castañas se enjuagan y se echan en remojo durante 12 horas, se sacan, se comprueba que están limpias de pellejo (pueden tener entre sus arrugas restos de la piel que es amarga) y se colocan en una olla a cocer en unos dos litros de agua, 100 g de azúcar y la canela hasta que estén tiernas. En este momento, se sacan con una espumadera y se colocan en una fuente. En esa misma agua se echa el arroz, la matalahúga, los clavos y el resto del azúcar, dejándolo cocer unos 20 minutos a fuego lento. Cuando se calcule que restan tres o cuatro minutos, se le agregan las castañas, se mueve para que se ligen los ingredientes y se comienza a añadir la miel de caña lentamente, sin dejar de mover con una cuchara de palo, hasta que el conjunto adquiera un color acaramelado. Se aparta y se sirve frío. Debe procurarse que la consistencia resultante sea cremosa como unas natillas, no abusando de la miel; es decir, que el color final sea acaramelado, no marrón. Algunas familias añaden algo de pimienta.



Asauras de matanza

Sin dudar, una de las celebraciones más arraigadas y esperadas en el ciclo anual era la matanza. Las familias se reunían en torno a diciembre para el sacrificio de los cebones en las cortijadas cuando todavía suponía una cuestión familiar el sacrificio del animal, echar los lomos en manteca o poner a secar los chorizos y las morcillas con el humo del hogar para el consumo del año, además del guisoteo de vísceras que se hacían en el momento; eran días de abundancia y fiesta donde se compartía fuego, vino, comida y risas, inmortalizadas en los proverbios populares: *Tres días tiene el año en que se llena bien la panza: la Nochebuena, la Nochevieja y el día de la matanza.*

Modo de hacerlo: se limpia muy bien las asaduras, se trocean (trozos no pequeños), se sazonan y se sofríen someramente en una sartén con aceite y se reserva. Mientras en una olla o perol (que era lo clásico al fuego de brasas sobre las trébedes) se vierte el agua (escasamente un litro) y cuando comienza a hervir se echan las asaduras. Cuando lleva en ebullición 3 o 4 minutos, se le incorpora la manteca y se sazona, dejando que siga su cochura. Se espera unos minutos y se le agrega unos ajos enteros, un chorreón de vinagre y la ñora. Pasado unos minutos, se saca del perol la ñora, se le rasca la carne con un cuchillo y se deja en un almirez con los ajos restantes asados a fuego directo y posteriormente pelados y la pimienta, se hace un majaíllo y se vierte en la olla, se rectifica de sal y se deja hacer hasta que las asaduras estén tiernas. En otras partes añaden al perol junto con las asaduras rehogadas un frito realizado con una cebolla y un par tomates maduros, además de una cucharadita de pimentón –por lo general picante- y se espesa la salsa con harina o pan rallado.

¾ kg de asauras de cerdo (hígado)

100 gr de manteca de cerdo

1 ñora

1 cabeza de ajos

Vinagre (al gusto)

**1 cucharadita de pimentón
(dulce o picante, al gusto)**

Pimienta negra en grano (al gusto)

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)



Atún encebollao

Cuando era el paso del atún y los marengos aunaban su esfuerzo en trabajo colectivo, partían las almadrabas desde el rebalaje, fiesta y regocijo, venta asegurada y algo para casa. Hoy, esta pesca tradicional y artesanal solo se practica en la zona de Barbate (Cádiz). En el mercado de El Palo mi amigo Paco Gaitán el pescadero, hombre de carnavales y del Barcelona, pregona: *Al pescao grande, María; a la plancha hoy y pa mañana guisao, qué güeno el atún encebollao*. Benito Pérez Galdos en *La fontana de oro* (1870), su primera novela, nos cuenta que en la “Riojana” unos de esos paradores y casas de comida del Madrid de finales del XIX servían *algún pedazo de atún con cebolla, algún capón, si era Navidad o por San Isidro, callos a discreción*. El atún que llegaba al interior, si era fresco no estaba en buenas condiciones y, si era salado, lo mejor era guisarlo con cebolla (encebollado) una de las formas más usuales y tradicionales de prepararlo.

Modo de hacerlo: el atún se limpia, se trocea en dados grandes y se introduce unos minutos en un recipiente con agua fría para que se desangre y adquiriera un color más rosáceo. Se deja escurrir y se reserva. Mientras, en una cazuela de barro se sofríen los ajos laminados, las cebollas cortadas en rodajas finas, la pimienta y el laurel. Cuando el sofrito está casi hecho, se le agrega el atún, un poco de perejil entero (para poderlo quitar al final), el vino, se sazona y se deja cocer a fuego bajo (con una gota de agua si fuere preciso) unos 15 a 20 minutos (dependiendo del grosor de los tacos) hasta que se consuma el agua y quede en el aceite. Moviendo la cazuela y girando con precaución los trozos de atún para que no se desmoronen. Se debe tener en cuenta que el atún no debe hacerse mucho, evitando que se dore, pues quedaría muy seco. Se puede servir frío o caliente, retirando al servir el perejil y la hoja de laurel y decorándolo con cascotes de huevo duro. Esta receta, conocida en todo el litoral malagueño y andaluz, admite muy pocas variaciones, como echar los ajos y la cebolla en crudo y no sofritos; cocinarlo con o sin pimentón; añadir un poco de orégano o nuez moscada y, a lo sumo, emplear o no pique (pimienta o pimentón picante).

(4 personas)

3/4 kg de atún fresco

2 cebollas grandecitas

3 ó 4 dientes de ajo

1 hoja de laurel

Un poco de perejil

1 copa de vino blanco

Pimienta negra en grano (al gusto)

Aceite de oliva virgen extra

(6 a 8 cucharadas soperas)

Sal (al gusto)

(1 huevo duro)



Atún mechado

Es una de las recetas más tradicionales para preparar el atún, tan abundante en otra época por esta zona. El hecho de considerar al atún como la carne del mar; es decir, cocinarlo como si de cerdo o ternera se tratase, se entiende en recetas como ésta, donde el tocino, el jamón y otros ingredientes que se acostumbra a usar para lardar o mechar la carne, son empleados para el mismo fin con el atún; sobre todo con el *atún de revés*, el que se capturaba entre finales de agosto y octubre a su salida hacia el Atlántico después del desove, más seco y que mejora con el guiso.

Modo de hacerlo: se deja desangrar la pieza de atún en agua fría durante unos 25 a 30 minutos aproximadamente, se saca y se escurre. Se pelan los ajos, se pican y con la pimienta y un poco de perejil, se echan al mortero donde se labra y se reserva. El tocino se corta en tiras, más o menos de un centímetro de grosor y se aparta. Una vez escurrida la pieza de atún, se le practican a lo largo unos agujeros con una aguja de mechar o con un cuchillo de hoja estrecha y se le introduce en cada agujero masa del majado y una tira de tocino. Terminado de mechar, se le salpimenta por fuera, y se le dora en una sartén con aceite; cuando se ha dorado por igual, se aparta y se deja en una cazuela. En el mismo aceite se dora una cebolla cortada en rodajas finas, un par de dientes de ajo, la zanahoria en láminas y una hoja de laurel, se aparta y se le vierte a la cazuela, con el vino y un poco de agua, se le tapa y se deja cocer a fuego lento durante 20 o 30 minutos (depende del grosor de la pieza), se le añade la harina o pan rallado, procurando darle la vuelta de vez en cuando para que se haga por igual. Una vez hecho, se saca la pieza de atún y a la salsa, quitada la hoja de laurel, se la pasa por un chino. Se sirve cortado en rodajas, indistintamente frío o tibio, con su salsa por encima.

(4 a 6 personas)

1 kg de atún (en una pieza)

100 g de tocino fresco entreverado

1 cabeza de ajos

1 cebolla grande

1 zanahoria

¼ l de vino blanco

1 hoja de laurel

1 o 2 cucharadas de harina o pan rallado

c.s. de pimienta negra en grano

1 ramita de perejil

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)



Bacalao en amarillo

Sin duda una de las más simples formas de guisar el bacalao en la franja del litoral y pueblos cercanos. Muchas de las recetas de este pez gadiforme surgieron del hambre, tanto por el propio pez amojamado que era la forma más barata de consumir pescado, como por sus ingredientes: ajo, harina, aceite y unos chícharos que, con frecuencia, salían de la huerta junto a la casa.

Modo de hacerlo: conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa. Se fríen los ajos y se reservan. Después de enharinados los trozos de bacalao se fríen y se pasan a la cazuela, colocándolos con la piel hacia arriba primeramente y sobre éstos el aceite de haberlos frito. Se majan en el mortero los ajos con el azafrán, se le añade agua al majado y se vierte, igualmente, sobre el bacalao; por último se agregan la hoja de laurel y la pimienta. Se deja que hierva unos minutos (4 o 5 minutos) a fuego lento, se le da la vuelta a los trozos para que quede ahora la piel hacia abajo y se le vuelve a dar otro pequeño hervor. Si se ve que la salsa no ha espesado lo suficiente, se le añade un poco de harina tostada disuelta con un poco de agua fría o una cucharadita de harina de maíz, igualmente disuelta en agua fría. Se mueve para que no se pegue al fondo y en el último momento se le echan los chícharos (previamente hervidos) y se adorna con el Morrón y los cuartos de huevo duro.

(4 personas)

4 trozos de bacalao

¼ kg de pan (cateto)

2 dientes de ajos

c.s. de harina

c.s. de azafrán

1 huevo duro

¼ kg de chícharos

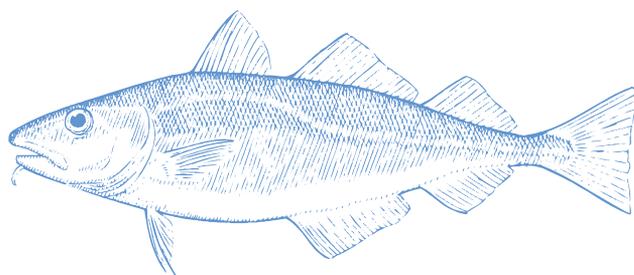
1 hoja de laurel

c.s. de pimienta en grano

c.s. de pimiento Morrón

c.s. de aceite de oliva virgen extra

(1 guindilla)





Batatas con miel de caña

Esta forma tan tradicional del extremo oriental de la Axarquía de preparar las batatas aparece, también, en el recetario tradicional de algunos pueblos de la Serranía, elaborada con miel de caña o de abeja y en diversos pueblos de Cádiz (Setenil). En otros puntos de la geografía andaluza se le conoce como dulce de batata, siendo su elaboración similar, pero cambiando la miel por azúcar y, en algunos casos, añadiendo un poco de ron, zumo de limón o pasas.

(4 personas)

4 batatas

¼ kg de miel de caña (al gusto)

c.s. de matalahúga

Unos dientes de clavo

Modo de hacerlo: se hace una muñequilla con las especias (liar en un trozo de tela para evitar que queden sueltos la canela, los clavos y la matalahúga). Se pelan y parten en uno o dos trozos las batatas, colocándolas en una cacerola con un poco de agua (no mucha, sin cubrir las batatas), la miel y la muñequilla. Se tapa la cacerola y se pone a fuego medio o fuerte hasta que arranca a hervir, momento en que se baja a fuego lento para dejar que se terminen de cocer las batatas. Si no se hace con miel de caña, se elabora con aproximadamente medio kilo de azúcar por kilo de batatas y cubriéndolas de agua hasta que se haga el almíbar, se apartan y se comen frías con un chorreón de miel de abejas por encima.





Batatitas de Nerja

También llamadas batatas confitadas o en almíbar. Las batatas, conocidas durante largo tiempo como patatas de Málaga, se conocen igualmente por boniatos o papa dulce y camote en Hispanoamérica, han sido siempre muy afamadas las de Nerja y para la elaboración de este dulce se elegían las más pequeñas, aquellas que no tenían salida comercial y las idóneas para echar en almíbar. El repostero Juan de la Mata que publica en 1755 su *Arte de repostería*, con un subtítulo que ocuparía esta página, dedica el capítulo XII a (sic) *Diferentes frutas, batatas de Malaga en seco y en liquido*, describiendo la receta como en la actualidad, siendo peculiar la frase que emplea para cuando las batatitas, en el fuego con el almíbar, están a punto: (sic) *se volverá á poner en el Perol al fuego, hasta que el Almivar se haya convertido en buena Perla*. Sobre la calidad indiscutible de las batatas de Nerja Mariano Pardo de Figueroa con su seudónimo de Doctor Thebussem escribía en *La Ilustración Española y Americana* (Madrid, 8 de diciembre de 1882) un artículo llamado *Sartén y pluma*, lo siguiente: (sic) *En el momento en que se promuevan y se realicen con acierto exposiciones nacionales ó provinciales, podrá exhibir España la variedad y riqueza de sus mantenimientos, presentándonos, como indiqué a V. en otra ocasión, guindas de Toro, uvas de Totana y de Cebrenos, sandías de Utrera, batatas de Nerja, higos de Lepe y Villajoyosa, melones de Guardamar, naranjas de Tarifa, damascos de Bornos, garbanzos de Fuentesauco y Alfarnate...* Poco después, Guillermo Moyano en *El cocinero español* (Málaga, 1867) las denomina *batatitas en dulce*.

c.s. de batatas pequeñas

c.s. de azúcar

c.s. de palos de canela

c.s. de monda o cáscara de limón

Modo de hacerlo: lavar las batatas y colocarlas en una olla con abundante agua. Cuando llevan un pequeño hervor, se apartan y se echan en agua fría, dejándolas hasta que se enfríen del todo. Una vez frías, se les quita fácilmente la piel, se pesan y se apartan. En una cacerola se vierte el mismo peso de azúcar que de batatitas ya limpias, se incorpora la ramita de canela, la corteza de limón, un chorreón de agua y se deja cocer, moviendo con una cuchara de palo hasta que se funde el azúcar, momento en el que se incorporan la batatitas y se deja cocer hasta que se hace el almíbar. Se apartan, se dejan enfriar y se guardan, pues es un postre en conserva que admite larga duración.



Berenjenas con miel de caña

La preparación de las berenjenas cortadas en finas rodajas y decoradas con un hilo de espesa y dulce miel de caña se ha popularizado en los últimos años y aparece como opción en el menú de muchos restaurantes. Muy al contrario de lo que se cree, esta fórmula culinaria de cortar las berenjenas en rodajas y freírlas en aceite dulce (aceite de oliva) es muy antigua y aparece en recetarios como *Relieve de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos* (Fudalat al-hiwan fit tayyibat al-ta'am wa-l-alwan) del murciano Ibn Razin al-Tugibi (1227- 293); en el manuscrito anónimo del S. XIII traducido por Huici Miranda, *La cocina hispano-magrebí durante la época almohade*, y prácticamente igual en el *Libro del arte de cocina* (1614) de Diego Granado; pero, no olvide el dicho popular: La berenjena, ni hincha ni llena; pero, tampoco que con la miel *La poca agrada y la mucha empalaga*.

(4 personas)

2 berenjenas grandes

1 botellín de cerveza

c.s. de harina

1 clara de huevo

Levadura

(punta de una cucharadita)

c.s. de miel de caña

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

Modo de hacerlo: se lavan las berenjenas, se cortan en rodajas no muy finas (como de un centímetro) con su piel y éstas, a su vez, se parten en dos mitades. El secreto –se dice– es bañarlas durante, al menos, media hora en cerveza y escurrirlas muy bien para que las rodajas de esta solanácea queden crujientes; no obstante, es el aconsejable seguir esta forma. Previamente, en un cuenco se ha montado la clara de huevo a punto de nieve, a la que se le ha agregado, después, harina, sal y la levadura y se comienza a verter, poco a poco, cerveza, al tiempo que se van mezclando hasta conseguir una masa fina como unas gachas sin brumos. Las medias rodajas de berenjenas se pasan por la gachuela y se echan a una sartén con abundante aceite muy caliente (en freidora quedan más crujientes). Una vez doradas, se sacan y se dejan escurrir encima de unas servilletas de papel y se sirven con un hilo de miel de caña por encima. Diego Granados en su receta *Para freír berenjenas* propone regarlas una vez bien doradas con zumo de naranja.



Berzas a la malagueña

En Málaga lo común es llamarlo *guiso o potaje de coles* y se asocia a los garbanzos a otras berzas, a anaranjado y espeso caldo humeante, a chorizo, a morcilla *colorá*, a tocino de panceta; pero, aunque lleve el gentilicio de “malagueñas”, se hacen en otras provincias andaluzas con singularidades que le otorgan los localismos. Como otros cocidos y su ancestro la adafina, este tradicional, rotundo y succulento potaje malagueño son dos platos en uno y es habitual que en las mesas se presente en dos recipientes distintos; por un lado las berzas o verduras que se muestran en una sopera como un plato de cuchara y, por otro las carnes que constituyen la *pringá*.

Modo de hacerlo: los garbanzos se dejan en remojo desde la víspera. La cabeza de ajos entera se pone al fuego directo, se asa y se limpia ligeramente. la col se pica menuda y se lava bien, se aspan las zanahorias, se le quita la corteza a la calabaza, se corta en cascós las patatas, se limpia el pimiento y se corta en dos. Mientras, en una olla con abundante agua (2 l) colocamos toda la carne en crudo y se sazona. Cuando alcanza la ebullición, se le agregan los garbanzos y se deja cociendo aproximadamente una hora, espumando el caldo de vez en cuando. Entonces se le añaden “las berzas”, la cabeza de ajo, el laurel y la pimienta o pique si se desea. Se prueba de sal y se deja a fuego lento una media hora; pasado este tiempo, se aparta, se saca la carne que se coloca en una fuente, mientras la olla se vierte en una sopera.

(6 personas)

1 kg de col

¼ kg de garbanzos

¼ kg de magro de cerdo

150 g de costilla de cerdo

1 hueso añejo

1 trozo de tocino entreverado (100 g)

1 trozo de morcilla de cebolla (100 g)

3 o 4 zanahorias

1 trozo de calabaza (100 g)

1 o 2 patatas

1 pimiento verde

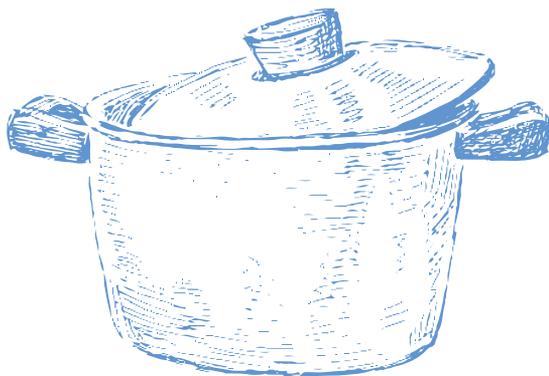
1 cabeza de ajos

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimentón dulce

c.s. de sal

(1 guindilla o pimienta en grano)





Besitos de monja

El oficio de rezar está en franco declive. Las vocaciones escasean y, aún más, para esa mujeres de Dios que se consagran en rigurosa clausura a las reglas de San Benito de *ora et labora* sin días de fiesta, sin vacaciones, sin excepciones. El madrileño Mariano Rementería y Fica (1786–1841) en su obra *Manual del Cocinero* (1837) describe esta receta con el nombre de (sic) *Buñuelos llamados soplillo ó suspiros de monja*, aunque opta por freírlas. Estas fórmulas entraban en los conventos con las hijas de grandes familias que, con frecuencia, llevaban a sus propias cocineras cuyas recetas pasaban con el tiempo a ser parte de la congregación y, tras las desamortizaciones del siglo XIX, una forma de sustento. Hasta los primeros años de este siglo las monjas Mínimas de Archidona confeccionaban este curioso dulce; ahora, a medida que desaparecen las vocaciones y las parcas se cobran su tributo, el número de hermanas ha quedado ostensiblemente reducido y, con ello, se han visto abocadas a dejar de elaborar este dulce al que le ha tocado dar su canto del cisne.

Modo de hacerlo: para su elaboración es preciso batir todos los ingredientes juntos desde el principio en una cazuela de barro a fuego muy lento y constante con una cuchara de madera hasta que la masa sea consistente; en ese momento se extraen pequeñas porciones (del tamaño de un caramelo) con una cuchara, se les da con los dedos forma de cono, se van colocando sobre papel de barba e, inmediatamente después, se sacan al sol tórrido de julio o agosto para que se sequen durante una o dos horas en bandejas o tablas de madera. Se debe procurar que no haga viento. Una vez secos, se guardan en un recipiente que los resguarde de la humedad y se conservan sin problemas varios meses. Si se desea elaborar con técnicas modernas, se puede hacer uso del horno, teniendo la precaución de ponerlo siempre por debajo de 50°. Para ello, se seguirán los mismos pasos, pero el proceso de estufado (secado) se hará colocando los besitos en una bandeja que se meterá al horno precalentado (a ser posible a 40°) y dejándolo que se horneen hasta que se queden totalmente secos. Se debe comprobar a los 15 o 20 minutos aproximadamente, abriendo uno que debe estar seco en su interior; de no estarlo, se continuará horneando y comprobando cada cierto tiempo. Es muy importante, una vez elaborados, conservarlos en un lugar seco y cerrado.

16 huevos (solo las claras)

1 kg de azúcar tamizada muy fina

c.s. de granitos de anís

c.s. de hojas de papel de barba



Bienmesabe

Posiblemente sea el bienmesabe el dulce más señero de Antequera que había desaparecido prácticamente a comienzos del siglo XX y recuperado en la década de los setenta. Derroche de calorías, alarde de la dulzura, envidia de los golosos, un acopio de frutos secos -especialmente la almendra-, huevo y azúcar amasados que duermen sobre bizcochos de soletilla y cabello de ángel, que se elaboran en el Convento de Clausura de Belén de las Monjas Clarisas desde 1635, en el Convento de San José de las Carmelitas Descalzas y en las confiterías de la ciudad. Dulces monacales, que son mitad rezos y mitad gollerías. Con el mismo nombre y muy pocas diferencias se hace este dulce en Córdoba, en algunos pueblos de la provincia de Jaén, como Porcuna, donde se confecciona con merengues, bizcocho, almendras y natillas; Cádiz, donde añaden maicena y mermelada y no debe confundirse con el cazón adobado y frito, también llamado “bienmesabe”. En las islas afortunadas (Las Canarias) se conoce desde la conquista española pero, a diferencia del antequerano, no lleva el asiento de cabello de ángel y bizcochos, tomándose como una mermelada que se unta en una rebanada de pan o en flan. Igualmente, relacionado con el descubrimiento y conquista de América, en Venezuela, Argentina y Perú el bienmesabe es, también, un dulce tradicional, pero sustituyendo las almendras por coco y, en el caso de Perú, por camote (*Hipomea batata*), una raíz con alta concentración de azúcares y caroteno. Armando Scannone, reputado cocinero y escritor de la cocina venezolana, no duda en definirlo como un postre de origen español.

Modo de hacerlo: las almendras se meten en agua hirviendo un minuto para quitarles la piel, se tuestan hasta que estén doradas y se trituran, procurando que la textura resultante sea granulada; es decir, que no quede totalmente molida, y se apartan. En un recipiente colocado al fuego se hace el almíbar con el azúcar y el agua, dejando que hierva y evitando que quede espeso. Por otro lado, se baten los huevos y, cuando estén a punto, se le incorpora la canela, se mezcla y se le añade al almíbar y se ponen a hervir a fuego lento, sin dejar de mover con una espátula de madera. Cuando toma cuerpo, se le añaden las almendras y se deja hacer un poco más. En el recipiente en el que se vaya a presentar, se pone como base una plancha de bizcochos empapados levemente con almíbar, sobre ésta se coloca la capa de cabello de ángel y, por último, se extiende la masa, se deja enfriar y antes de servir, se espolvorea con azúcar glasé.

1 kg de azúcar
400 g de almendras
1 docena de huevos
½ kg de cabello de ángel
c.s. de bizcochos de soletilla
(de plantilla)
1 cucharada sopera de canela molida
¼ l de agua



Bolo de hinojos

Una de las plantas que tradicionalmente se recolectan en las cercanías de los pueblos y a pie de los caminos son los hinojos. De él se dice que da buen sabor y ayuda a la digestión, sobre todo si va acompañando una buena porción de pringue, pues la tradición oral dice que *Olla sin tocino, es como bota sin vino*.

Modo de hacerlo: las judías se dejan en remojo unas 12 horas. En una olla con agua fría (2 l) se echa las judías, la cabeza de ajo quemada, la cebolla casqueada, el tocino, la carne de cerdo y un chorreón de aceite crudo (2 o 3 cucharadas) y se pone a fuego lento. Al arranca a hervir, se le agregan los hinojos, previamente limpios y cortados en trozos pequeños. Cuando lleva hirviendo una hora, se le incorpora la patata troceada y la morcilla, dejándolo 15 minutos de cochura, se prueba de sal y se aparta. Se come en dos tiempos como la mayoría de estos pucheros; primero el caldo con los hinojos y judías y, después, la pringá o tocino, morcilla y carne.

(4 personas)

100 g judías blancas

1 kg de hinojos verdes

1 cabeza de ajos

1 cebolla

100 g de tocino fresco

100 g de carne de cerdo
(pierna o costillar)

100 g de morcilla de Ojén

1 patata grande

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Boquerones al natural (o en vinagre)

Es una de las más antiguas y tradicionales formas de conservar el pescado: la salmuera, herencia de las antiguas salazones fenicias y romanas, donde el pescado cambia su color y textura, adquiriendo un sabor fresco y diferente. Sin duda es uno de los platos que se llevó a América y que allí practicaron, cambiando el vinagre por zumo de limón: el cebiche. En *Gastronomía madrileña* (1971) de Joaquín Entrambasaguas se lee: *Y así como las anchoas en aceite, que son tan populares en Italia como en España, y los boquerones fritos, netamente malagueños, aunque abundan en Madrid—en las freidurías de tipo andaluz, con los calamares y otras frioleras, sin perder su interpretación original—, no hay que olvidar que la gran creación de este tipo, que el vulgo llama «aperitivos», en vez de tapas del aperitivo, son los boquerones en vinagre, luego aderezados con aceite, ajo y perejil.*

Modo de hacerlo: se limpian los boquerones, se les quita la cabeza y la espina, arrancándola de arriba abajo, hacia la cola y se echan en agua abundante para que se desangren durante 15 o 20 minutos, repitiendo la operación dos o tres veces hasta que el agua salga limpia. Después se dejan escurriendo. Mientras, en un recipiente se echa el vinagre, el agua, un diente de ajo entero con un golpe que lo raje, la sal, el orégano y se mueve la salmuera para que la sal se diluya. Ahora, se introducen los boquerones en la salmuera, abiertos como un libro, por tandas. Si cuando están todos en la salmuera no quedasen cubiertos de líquido, en un recipiente aparte se hace un poco de esta salmuera y se la agrega hasta que queden cubiertos. Antiguamente, se conocía esta forma de preparar los boquerones como boquerones a las veinticuatro horas, pues ese era el tiempo que se dejaban en la salmuera, posiblemente porque los vinagres fueran más flojos; hoy no es preciso mantenerlos tanto tiempo, con dejarlo 10 o 12 horas es suficiente. Una vez transcurrido el tiempo —que también se ve porque los boquerones en sus tandas ofrecen la carne a la vista y ésta debe estar blancuzca— se sacan y se colocan sobre servilletas de papel para que pierdan todo la salmuera, se separan los dos lomos y se depositan sobre una fuente, se les pica ajo y perejil muy menudito y se les vierte un chorreón de aceite. Si no se van a servir, conviene, entonces, cubrirlos de aceite y esperar a cuando se vayan a comer para echarles el ajo y perejil. Una vez terminados, nunca antes, se deben congelar durante, al menos 24 horas; es la mejor manera de evitar el anisakis sin que pierdan la gracia. En los bares y tascas se solían poner los boquerones cogidos con un palillo de dientes y clavados a una aceituna o, más curioso, enrollados con un trocito de pimiento morrón en el centro y atravesados con un palillo, lo que supone una delicia culinaria que ofrecía el ácido del boquerón, con lo dulce del pimiento.

- 1 kg de boquerones
- 1 l de vinagre de vino blanco
- 1 vaso de agua
- 1 cabeza de ajo
- 2 limones
- c.s. de orégano
- 1 ramita de perejil
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas soperas de sal



Buñuelos de *pescao*

Aunque ahora se compre específicamente para hacer estos buñuelos, no cabe duda que en origen se hacían con las sobras de pescado cocido o asado del día anterior y con aquellas partes de otros más grandes que no se empleaban, de igual modo que para hacer las albóndigas de pescado. Estos buñuelos son idénticos a las tortillitas de bacalao, variando solamente el pescado y que no se emplea miel de caña para acompañar. Se da por sentado que los buñuelos tienen su origen en la cocina de al-Ándalus, como frutas de sartén (*al-sfani*) donde eran llamados en ladino *bimuelos*, de la que somos herederos, alcanzando América de mano de los descubridores, donde arraigó y se convirtió en receta tradicional en países como Colombia, Argentina, Nicaragua o Méjico entre otros.

Modo de hacerlo: en un cuenco se vierte un poco de agua de haber cocido el pescado (si se ha hervido especialmente pescado para hacer los buñuelos) y se le agregan los huevos, previamente batidos, muy picadito el ajo y el perejil, la harina, la cucharadita de levadura, la sal y unas hebras de azafrán. Se bate todo y, cuando está la masa no muy espesa (ni dura, ni blanda), se le añade el pescado muy desmigajado y se mezcla bien. Con una cuchara se toman porciones que se echan en aceite muy caliente, dándoles rápido la vuelta, se sacan una vez dorados y se dejan sobre unas servilletas de papel para que absorban el aceite sobrante.

(6 personas)

¼ kg de pescado limpio

1 rama de perejil

2 dientes de ajo

1 cucharadita de levadura en polvo
(bicarbonato)

3 huevos

¼ kg de harina

c.s. de azafrán

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Calabaza frita

El plato auténtico se realiza con un tipo de calabaza que llaman en la zona oriental de la Axarquía *calabaza morilla*, conocida también como calabaza de peregrino (*Lagenaria siceraria*) pero se puede emplear, indistintamente la que se adquiere en el mercado. Hoy, este tipo de plato se usa como guarnición de carnes o se acompaña de huevos fritos. La calabaza, de la que decían algunos tratadistas arábigo-andaluces (Avenzoar e Ibn al-Jatib) que era de naturaleza basta y de digestión lenta, y a cuya época, posiblemente, esté ligada esta receta, si no se usaba su carne en los meses de octubre a enero, se dejaba secar su corteza y se empleaba como recipiente para líquidos. Martino da Como en la receta 73 de su *Libro de arte culinaria* (1450-1460), recopila esta misma fórmula y con el mismo nombre, añadiendo al *majaíllo* un poco de flor de hinojo. Finaliza da Como: *Y si quieres que esta salsa sea amarilla, ponle un poco de azafrán.*

Modo de hacerlo: se le quita la cáscara a la calabaza –esta variedad tiene la cáscara muy dura– y se trocea, dejándola en un recipiente con agua. Se fríen el pan y los ajos con los que se hace un *majaíllo* al que se añade el vinagre, la sal y una pizca de orégano. Se apartan. En la misma sartén se coloca la calabaza bien escurrida y se pone a freír a fuego lento, removiendo con una cuchara de madera para que se suelte y quede tierna. Cuando está prácticamente frita (tierna) se le añade el *majadillo* y se deja unos minutos más al fuego.

(4 personas)

1 calabaza

1 rebanada de pan cateto (100 g)

Unos dientes de ajo (2 o 3)

c.s. de orégano

1 cucharada de vinagre (al gusto)

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Calamares rellenos a la malagueña

Los calamares de tamaño medio, esos que se cortan a rodajas o anillas y forman parte de la fritura malagueña, pueden también ser rellenos con cualquier cosa; como casi todos los rellenos con sobras de otros guisos, restos de carne de un asado, las propias patas del calamar o recortes de jamón, amalgamado con pan y aliñado con perejil. Guillermo Moyano, cocinero que fue de los marqueses de la Casa Loring, publicó el primer libro de cocina editado en Málaga (1867), *El cocinero español y la perfecta cocinera*, en cuya receta *Calamares rellenos*, casi milimétricamente igual, escribe a la hora de pasar los calamares por la sartén: *Se pone una cazuela al fuego con manteca y si es vigilia con aceite*, lo que deja patente como a finales del s. XIX aún era más habitual el uso de la manteca que el aceite, que no era otro que el de oliva.

Modo de hacerlo: se limpian los calamares y se les da la vuelta como si fuese un calcetín para que no salten y revienten. Se hace el relleno en una fuente mezclando la carne con el perejil y el ajo muy picados, la mitad de los piñones, el huevo entero y el pan rallado que precise para darle consistencia a la mezcla y se sazona. Se rellenan los calamares sin que estén demasiado apretados, porque algo encogen en la cocción, se le coloca un palillo de dientes para evitar que el relleno se salga, se pasan por harina y se fríen. Se reservan. En ese mismo aceite se pocha la cebolla muy picadita y, una vez hecha, se vierte todo a la cazuela y se colocan los calamares sobre el sofrito, se le añade el laurel, el vino, los piñones restantes, el azafrán o colorante y el agua o caldo y se deja a fuego lento al menos una hora, pinchando con una aguja para ver si están tiernos. Como el calamar lleva harina, espesa la salsa. Una vez terminado, se sacan los calamares para que se enfríen, fuera de la salsa, y se puedan cortar en rodajas. Se calienta la salsa aparte y se le echa por encima.

(4 personas)

8 calamares medianos (10 a 12 cm)

c.s. de pan rallado

1 cebolla grande

50 g de piñones

1 huevo

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

c.s. de harina

c.s. de pimienta negra molida

1 ramita de perejil

¼ kg de carne picada de cerdo

1 vaso de vino blanco

c.s. de azafrán

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

½ l de agua (o caldo de pescado)



Caldillo de perdiz

Antiguamente no era difícil llevar a la cazuela una perdiz, sobre todo en los cortijos y caseríos, y sí un pollo. Hoy es más fácil hacer esta receta trocando perdiz por pollo. Pero si tiene a mano una perdiz de caza, no de granja, recuerde que su carne es dura y era costumbre dejar las piezas en lugar fresco colgadas y sin destripar ni desplumar hasta que las plumas se le pudiesen quitar sin esfuerzo; por eso el refrán decía que *Para comer buena la perdiz, tápate la nariz*.

Modo de hacerlo: se despluman, se limpian y se evisceran las perdices, se colocan en una cacerola u olla grande con la cebolla troceada, los ajos y el laurel, se cubren de agua, se sazonan y se ponen a hervir hasta que estén tiernas, no olvidando espumarlas. Una vez listas se sacan, se deshuesan y la carne desmenuzada se deja en una fuente y el caldo se cuele sobre una cacerola y se aparta. Se separan las yemas de las claras de los huevos duros. Las yemas se echan en un mortero con el vinagre, un chorreón generoso de aceite y se baten hasta alcanzar una masa homogénea; después se vierte en el caldo, se remueve, se rectifica de sal y vinagre (debe quedar un poco fuerte). Los pimientos (pueden emplearse pimientos morrones) se limpian, se cortan en pequeños trozos y se echan al caldo, como las claras de los huevos duros y, de igual modo, la carne de las perdices. Se deja reposar todo una o dos horas, más o menos, y se calienta antes de servir. Es opcional agregarle al hervor de las perdices unos granos de pimienta.

(4 personas)

2 perdices

2 pimientos rojos

2 huevos duros

2 cucharadas soperas de vinagre
(al gusto)

1 cebolla grande

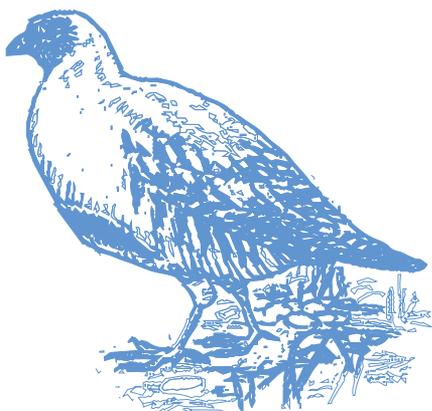
1 cabeza de ajos

1 hoja de laurel

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(c.s. de pimienta negra en grano)





Caldillo de pintarroja

Pocas sopas son tan malagueñas y populares como ésta llamada por el pueblo *cardillo de pintarroá*, convertida en tapa tabernaria y muy usual en los barrios de pescadores, donde era habitual su consumo al amanecer tras la llegada de la pesca, bien caliente y picante para entrar en calor seguido de un *pintao* o copa de vino, mitad dulce y mitad blanco. Esta sopa que hace uso de los ingredientes más usuales de la cocina popular y humilde: almendras, ajos y pan duro, se adereza con unas cuantas almejas y un trozo de pintarroja; también, productos baratos (o lo fueron, en el caso de las almejas) y un poco de pimienta o pique que calienta y sacia. En muchos bares y tabernas de Málaga era frecuente poner de tapa este *cardillo* servido en tazas de café, de esas de loza blanca y, eso sí, muy picante para que el cliente pidiera otra copa de vino.

Modo de hacerlo: se pelan las almendras, escaldándolas unos minutos en agua hirviendo. Se hace un sofrito con los ajos, el pimienta y el tomate y se pasan por un pasapurés. En el mismo aceite se fríen las almendras y la rebanada de pan (o harina) y se dejan en mortero donde se labran con la guindilla hasta conseguir una pasta fina. Mientras, en una olla con agua al fuego se coloca la pintarroja y las almejas, agregando el azafrán o colorante y la sal. Cuando empieza a hervir, se le incorpora el majado y se deja a fuego lento hasta que las almejas se abran. Se sirve muy caliente con un trozo de limón para, si se quiere, echárselo al caldillo y una hojita de hierbabuena. Según el lugar se le puede añadir un poco de orégano e, incluso, algo de nuez moscada.

(6 personas)

1/4 kg de pintarroja

1/4 kg de almejas

100 g de almendras

6 dientes de ajo

1 o 2 rebanadas de pan frito

1 pimienta

1 tomate rojo

1 guindilla

1 1/2 l de agua

1 ramita de hierbabuena

1 limón

c.s. de azafrán

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Cangrejos de río en *dorao*

No es menos antigua la tradición de la pesca de cangrejos de río que se preparan en *dorao*, una receta para llenarse los dedos de picante y espesa salsa de tomates, cebollas, pimientos y vino. Antiguamente se confeccionaba con el cangrejo autóctono (*Austropotamobius pallipes*) en franco proceso de recesión -por no decir desaparecido- a consecuencia de la importación en 1973 desde Louisiana (EUA) de un lote de cangrejos americanos (*Procambarus clarkii*) a la provincia de Badajoz primero y, posteriormente, a las marismas del Guadalquivir. Desde estos puntos se han expandido por toda la Península, siendo éstos invasores los que se emplea ahora en tan afortunado guiso. Lo tradicional era colocar las nasas a la luz de un candil o una linterna con el consiguiente cebo y, después de una charla con los amigos con los que se acudía a la pesca, se volvía a casa con un buen capacho lleno de estos artrópodos, procurando que no te sorprendiese la pareja de la Guardia Civil y se tenía resuelto el plato de unos días. El cocinero Diego de Granados en su trabajo *Arte de Cozina* (1614) comenta distintas formas de guisarlos en el apartado que titula *Del cangrejo de agua dulce o cangrejo de río* y especifica, entre otras curiosidades, (sic) *Para cocer pues los cangrejos de agua dulce, tómales y ponlos a cocer con agua, sal, vino y vinagre y pimienta, bien estrechos con poco caldo, que cuezcan aprisa (...) se sacarán y se servirán calientes o fríos a beneplácito...*

Modo de hacerlo: se limpian los cangrejos con varias aguas, se les quita la cabeza y, de las tres aletas de la cola, se le arranca la central procurando arrastrar con ella las tripas del cangrejo. Se vuelven a enjuagar y se apartan. En una sartén o cazuela se hace un refrito (sofrito) con los ajos, pimientos, cebolla y tomates; cuando está terminado, se le añaden los cangrejos, el vino, la sal, el laurel y la pimienta y se deja a fuego lento y moviéndolos para que todos se hagan por igual hasta que estén listos (cuando los cangrejos cambian de color y se ponen colorados).

(6 personas)

2 kg de cangrejos

11/2 kg de tomates maduros

1/2 kg de pimientos verdes

1 cebolla mediana

1 cabeza de ajos

1 copa de vino blanco

c.s. de pimienta negra en grano

1 hoja de laurel

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Canutillos

Muy antigua forma de elaborar un dulce de sartén que, según la provincia o la comarca, varía en alguno de sus ingredientes e, incluso, en el relleno. Lo que queda manifiestamente claro es que, a pesar de que muchos consideran una modernidad el relleno de los canutillo, ya se hacía en la época árabe tal como se demuestra en la cita del gastrónomo y poeta andalusí, nacido en Murcia, Ibn Razin al-Tugibi (1227-1293) en su extraordinaria recopilación **Relieve de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos**, donde da la receta de *Confección de canutos rellenos* iguales a los abajo descritos, pero rellenándolo de pasta de nueces con miel.

En el capítulo XLVII de **El Ingenioso caballero Don Quijote de la Mancha** (1615) en pleno gobierno de Sancho Panza, Miguel de Cervantes los cita, demostrando con ello lo muy popular de su uso:

... mas lo que yo se que ha de comer el señor gobernador ahora, para conservar su salud y corroborarla es un ciento de canutillos de suplicaciones, y unas tajadicas sutiles de carne de membrillo, que le asienten el estomago, y le ayuden a la digestión.

Aunque en desuso, las suplicaciones eran barquillos de masa de harina con azúcar y otros ingredientes hechos con un molde. En el libro I de **La pícaro Justina** (1605) de Francisco de Úbeda aparece, incluso, el oficio de suplicacionero: *fue mi padre hijo de un suplicacionero (...)* En su tiempo, lo que ahora se llaman barquillos se llamaban suplicaciones.

De las muchas citas de suplicaciones o canutillos, me parece por demás simpática por su carga costumbrista la de Diego de Torres Villaroel en **Visiones y visitas de Torres con don Francisco de Quevedo por la Corte** (1743) donde se lee: *en tu tiempo a las visitas de boda las agasajaban con aloja (especie de aguamiel) y suplicaciones; hoy todo es sorbetes, auroras (leche de almendras con agua y canela), aguas de fresas, quindas, cerezas y otras extracciones y golosinas.* Esta idea seguía siendo válida a comienzos del siglo XX, como se cita en revista **La ilustración española y americana** (XXVIII, 30 de junio de 1900) (sic): *¿Es un adelanto o un retroceso? Prueba esto que los gustos populares se reforman y los alimentos y bebidas. ¿Quién toma hoy agua de aloja? ¿Quién retorció las antiguas suplicaciones convirtiéndolas en el barquillo moderno?*

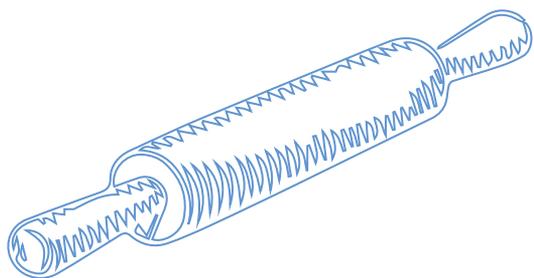
Aunque podríamos llenar de citas varias hojas, no por ello quedaría más claro; es decir, los canutillos o suplicaciones son los ancestros de los barquillos y, era normal presentarlos una vez fritos tal cual, con almíbar, azúcar o miel, o rellenándolos de cabello de ángel o cualquier otro dulce. Pero no olvide, si le apetece aviarlos, primero debe agenciarse unas cañillas, de esa que se encuentran en los cañaverales de los ríos y que estén “agostá” (secas), cortando secciones de entre siete u ocho centímetros.



Canutillos

Modo de hacerlo: se calienta el aceite con la piel de la naranja en una sartén y se fríe. Cuando está frita la piel, se saca y se le añade el ajonjolí, se le da una vuelta y, sin que se quemé, se retira del fuego y se vierte sobre la harina que se tiene preparada en un bol. Se introduce el aceite con la paleta en la harina para hojaldrarla. A continuación, se añaden los demás ingredientes y se amasa ya a mano hasta obtener una masa homogénea y se deja reposar 20 minutos tapada con un trapo húmedo. De la masa se extraen porciones que se estiran sobre el mármol (que se puede untar algo de aceite) con el rodillo, procurando que sean lo más finas posible y se enrollan en las cañillas y se fríen. Una vez fritas (doradas) se les quita la cañilla y se pasan por almíbar o miel rebajada. Si se prefiere, se pueden rellenar de cualquier tipo de crema, natillas, helados o gachas.

1 kg de harina
5 cucharadas de ajonjolí
1 huevo
La piel de una naranja
1 sobre de levadura
½ vaso de zumo natural de naranja
½ vaso de vino blanco
1 vaso de aceite de oliva virgen extra crudo





Capirotada de Cuaresma

La capirotada, también llamada almodrote, es una de esas recetas prácticamente desaparecida, pero con antecedentes conocidos desde la antigua Roma. Marco Gavio Apicio (siglo I) en su *De re coquinaria* (libro VII) hace sus particulares versiones, alguna como la *sala cattabia*; aunque, eso sí, con pepinos, alcaparras, hígado de pollo y otros aderezos. Ruperto de Nola en su *Libro de guisados* (1529) ya lo denomina *almodrote que es capirotada* (receta 42); mientras que Martínez Montañón en su *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería* (1611) las llama *sopa capirotada*. La capirotada y, especialmente, la capirotada de cuaresma se llevo de mano de los conquistadores a las Nuevas Indias y allí, afortunadamente, pervive y se considera un postre tradicional, por ejemplo en México el viernes santo donde se prepara como postre familiar, elaborado con rebanadas de pan tostado, bañado en jarabe o almíbar de azúcar morena, llamada allí de piloncillo, espolvoreadas con diversos frutos secos (pasas, almendras, cacahuates...) y queso. En otros países se hace con coco o plátano. El almíbar se puede elaborar indistintamente con agua o con leche, siendo la forma más habitual freír las rebanadas finas de pan y colocarlo en una cazuela para que se le pueda verter bien el almíbar hecho con leche, canela, azúcar, yemas de huevos y raspaduras de limón, dejándolas reposar para que escurran, antes de espolvorearlo con frutos secos. En vez de la sopa de leche, puede hacerse el jarabe de azúcar de caña, que era la forma más antigua. Francisco Delicado en *Retrato de la lozana andaluza* (1528) pone en boca de Sagüeso (Mamotreto LIII) la capirotada aunque posiblemente haga referencia a la que se hacía con restos de carne: (sic) ¡*De tal mano está hecho!* ¡*Y por Dios, que no me querría morir hasta que comiese de su mano una capirotada o una lebrada!* Aunque en esta tierra no se toma sabor en el comer ni en el joder, que en mi tierra es más dulce que el cantar de la serena. Como receta, Diego Granados, el cocinero de Felipe III, en su *Libro del Arte de Cocina* (1614) comenta diversos capítulos recetas de capirotada, desde la de perdices, de turmas de tierra (trufas) a otras de nombres curiosos como la *Capirotada bastarda* que resuelve con pichones para terminar con la que denomina: *Sopas doradas dichas vulgarmente capirotadas para día de Cuaresma* a base de rebanadas de pan tostado o frito en aceite de almendras dulce o aceite de oliva, frutos secos (almendras, pasas), canela en rama, corteza de naranja confitada, azúcar, zumo de naranja, etc. realmente la misma receta que apenas ha sufrido el paso de los años; eso sí, no hace uso del queso y con la posibilidad termina: *De la misma manera se pueden cubrir diversos pescados salados en parrillas hechos en cazuela y hervidos.*

Modo de hacerlo: se fríen hasta dorar las rebanadas de pan en el aceite, se apartan y se dejan escurrir. En un cazo hervir el azúcar con la canela y los clavos hasta que se quede meloso. Las rebanadas de pan se colocan en una fuente como si de sándwich se trataran, con el queso rallado fresco entre ambas rebanadas. Una vez hecho el almíbar, se retiran los clavos y la canela, y se vierte por encima de las rebanadas, para terminar esparciéndole las pasas, previamente quitadas las pipas y troceadas, los frutos secos y un hilo de miel. También se puede sustituir el queso rallado por unas natillas muy espesas y decorar el plato con algunos trozos de frutas ácidas para contrastar sabores.

(4 personas)

4 rebanadas de pan

¼ k de azúcar

150 g de queso fresco rallado
(de cabra)

200 g de frutos secos (cacahuates,
piñones, nueces, pasas, ciruelas
pasas...)

2 o 3 clavos

1 taza de agua

1 ramita de canela

1½ taza de aceite de oliva virgen
c.s. de miel de abeja o de caña

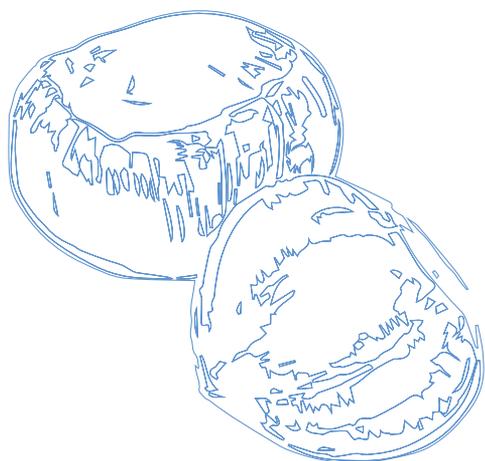


Castañas cocidas

En la época de la recogida de castañas es tradición prepararlas, aún tiernas, de muy diversas formas; bien guisadas, bien preparadas en confitura o en licor, se asan en tostones dando pie a las fiestas del fin de la recogida en muchos pueblos de la Serranía (ver fiestas gastronómicas), otras se dejarán secar, las castañas pilongas o, tan simple como esta receta, se cuecen. Era la forma más simple, económica, incluso para Navidad, como lo recuerda Juan Valera en *El hechicero* (1894): *La nodriza tocó la zambomba, y amos y criados cantaron villancicos, y patriarcal y primitivamente cenaron juntos sopa de almendras, besugo, potaje de lentejas, y para postre castañas cocidas.*

½ kg de castañas
1 rama de canela
1 cucharada de matalahúga
Sal (al gusto)

Modo de hacerlo: una vez peladas las castañas se colocan en una olla con agua fría abundante, un poco de sal y la matalahúga, dejando que hierva a fuego medio hasta que, al pincharlas, estén tiernas (según el fuego, 35 a 40 minutos aproximadamente). Sacar y escurrir. En algunos pueblos le vierten un chorreón de miel antes de comérselas o las hierven en agua y leche.





Cazuela de fideos con pintarroja

El científico almeriense Al Arbuli en su tratado de los alimentos o *Al-kalam 'ala l-Agdiya* (1414), cuando habla de los peces del mar, nombra la pintarroja (*Schylliorhinus canicula*) que denomina el pez rugoso o tagar, posiblemente relacionado con el nombre popular de cágallo, forma en que también es conocido este pez en Málaga. Cecilio García de la Leña en sus *Conversaciones históricas malagueñas* (1789) al hablar de la relación de peces que se sacan y cogen es estas costas de Málaga, cita varias veces la pintarroja; pero, al nombrar el cágallo, escribe: *Cágallo: muy parecido a la pintarroja; pero su pellejo no raspa, y tiene pintas negras, y barriga del mismo color.*

Modo de hacerlo: las almejas se dejan en remojo con un poco de sal un par de horas antes para que pierdan su arenilla. En una sartén con 3 o 4 cucharadas soperas de aceite se echa la cebolla cortada y se sofríe con el pimiento y tres ajos picados y, cuando están dorados, se le agrega el tomate, previamente pelado y troceado. Cuando está casi hecho el refrito, se le incorpora la pintarroja troceada y salada, se le da un par de vueltas que moree, se sacan y se reservan. Se echa en el almirez el ajo restante con unos granos de sal para que no salte, la pimienta, el perejil y el comino, se majan y se aparta. Se pone al fuego en una cacerola con un litro largo de agua (caldo de pescado). Una vez terminado el refrito, se le echa la patata pelada y casqueada en trozos, se le da una vuelta e, inmediatamente, se vierte el sofrito en la cacerola o cazuela, el laurel, se sazona y se deja unos cinco minutos de cochura a fuego lento. Después, se le echan los fideos y se deja hervir otros 12 o 15 minutos también a fuego lento. Cuando quedan unos 5 minutos, se prueba de sal, se le agregan el azafrán, las almejas, la pintarroja y el majaíllo. Debe evitarse que quede sin caldo, pudiéndose añadir el que precise. Al retirarla del fuego se le pone encima la rama de hierbabuena y se tapa para que coja el aroma. Si es temporada, se le puede incorporar unas alcachofas.

(4 personas)

¼ kg de fideos gordos (nº 4)

350 g de pintarroja

¼ kg de almejas

1 patata mediana

1 cebolla pequeña

4 dientes de ajo

1 ramita de perejil

1 hoja de laurel

1 tomate mediano maduro

1 pimiento mediano verde

c.s. de comino

(al gusto, unos granos)

c.s. de pimienta negra en grano

(al gusto)

1 ramita de hierbabuena

c.s. de azafrán

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(1 l de caldo de pescado)



Cazuela de rape a la malagueña

La cazuela de rape es una de las formas más habituales de degustar este pez por toda la costa malagueña y, posiblemente, por todo el litoral español, pero en cada región agregan alguna variante en los ingredientes o en la preparación. Las formas más antiguas no llevaban gambas que se han incorporado recientemente, existiendo incluso lugares donde, además, le añaden algunas cigalas pequeñas, o hierbas aromáticas tales como el comino en Melilla o el orégano en Cataluña, o las setas los vascos y navarros.

Modo de hacerlo: los mejillones se cuecen al vapor y el caldo que sueltan se guarda, se les quita las conchas y se apartan. Se pone la cabeza del rape a cocer y se le añade el caldo de cocer los mejillones, la cebolla casqueada (cortada a trozos) y el tomate para hacer un caldo concentrado de pescado. Las almendras se escaldan con agua hirviendo (dos minutos) para quitarles el pellejo. En una sartén se fríe por separado los ajos laminados, las rebanadas de pan, las almendras ya peladas y se echan en un mortero con un poco de perejil, el tomate y la cebolla del caldo, donde se labra todo hasta lograr una pasta fina y homogénea y se aparta. El rape se trocea, se sala, se enharina y se pone a freír. Cuando está empezando a dorarse, se saca y se coloca en una cazuela de barro y por encima se le vierte el caldo de pescado hasta cubrirlo, el vino y se pone a cocer a fuego lento. Cuando arranca a hervir, se le añaden las almejas y se deja hasta que queden unos 5 minutos para apartarlo, momento en que se le echan los mejillones, las gambas (si ha optado por echarlas) que previamente se han pelado para que se hagan en el último hervor e inmediatamente el majado, se menea moviendo la cazuela para evitar que se rompan los trozos de rape, se sazona y se deja unos minutos (que cuaje). Se aparta, se pica el perejil y se le espolvorea por encima. Se le puede poner azafrán y unos trozos de pan frito al servirlo.

(6 personas)

1 ½ kg de rape

½ kg de almejas

½ kg de mejillones

2 rebanadas de pan moreno (cateto)

1 tomate grande y maduro

1 cabeza de ajos

1 cebolla

1 copa de vino blanco

Harina

50 gr de almendras

1 rama grande de perejil

Aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)

(Azafrán)

(Pimienta negra en polvo al gusto)

(1/4 kg de gambas)



Cazuela de raya en amarillo

Esta es la forma tradicional y paleña (barrio de El Palo, Málaga) de guisar la raya. No puede ser más simple. Aunque los ráyidos repelen por su aspecto, son muy sabrosos y baratos. En Málaga, también, es costumbre comerla troceada, rebozada, en harina, en adobo y frita.

Modo de hacerlo: su mayor problema estriba en la piel de la raya, difícil de quitar; por lo que se aconseja que se la quite el pescadero. Se hace un sofrito con el aceite, el pimiento, la cebolla, el tomate y se reserva. Se sofríen en una sartén primero los ajos, después la rebanada de pan, que una vez sofrita se deja en un plato con un poco de agua para que empape, y por último las almendras que previamente se habrán escaldado para quitarles la piel. Con estos ingredientes y la pimienta se hace un majado en un mortero y se aparta. Se ponen las patatas, previamente mondadas, lavadas y troceadas, en una cazuela y se le añade el refrito, el majado y el azafrán; cuando estén casi cocidas las patatas, se le echa la raya, previamente troceada, se prueba de sal y se deja unos 10 minutos más. Esta forma de guisarla en amarillo admite otros ingredientes que acaban con su sencillez, pero que son también tradicionales en la costa; así, se le puede añadir a la cocción una cebolla troceada, un par de tomates picados y sin pipas y un par de pimientos (uno seco y otro verde a tiras) todo en crudo, además de una copa de vino blanco. Si se quiere, se puede agregar medio hígado de la raya previamente hervido al majado. Si se tiene unas almejas, siempre vienen bien. Con tan solo el azafrán en hebra que se le ha incorporado, no va proporcionar ese color amarillo que le da nombre al plato. Para eso habría que echarle, además, un poco de colorante amarillo alimentario.

1,5 kg raya
1 kg de patatas
1 rodaja de pan cateto asentado
1 tomate
1 pimiento
1 cebolla
8 ó 10 almendras peladas y crudas
2 ó 3 dientes de ajo
Azafrán
Pimienta negra en grano (al gusto)
Aceite de oliva virgen extra
Sal (al gusto)
Colorante amarillo alimentario



Cazuelilla moruna

Es una forma muy antigua de preparar los boquerones o sus primas más humildes las sardinas, aunque era y es válido con pequeños pescados azules (jurelitos). Este plato, con algún que otro pequeño cambio, es una forma de preparar el pescado barato tanto en las casas a la verita de la mar como en pueblos del interior (Archidona). Variantes de esta receta son las sardinas a la moruna, la moruna o las sardinas a la teja. En Villanueva de Tapia, esta misma receta y sin variante alguna, recibe el nombre de *quisillo de la Virgen*.

Modo de hacerlo: se limpian los boquerones, se abren y se le quita la raspa (se desraspan) y se colocan abiertos y sobre las paredes de la cazuela (a ser posible de barro). Se le echa por encima el ajo y el perejil muy picados, el zumo del limón y un chorreón de aceite. Se sazona y se coloca a fuego muy lento hasta que se vea que los boquerones estén hechos (se ven blancos). Se debe servir caliente, aunque también se comía frío. En Almería es muy típica la cazuelilla de jurelillos con una pizca de cúrcuma.

(por persona)

6 a 8 boquerones

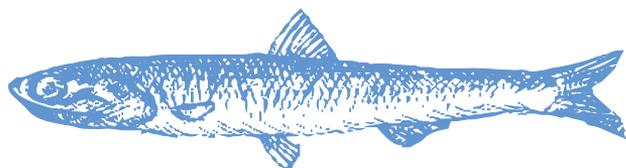
2 dientes de ajo

1 ramita de perejil

El zumo de 1/2 limón

1 cucharada sopera de aceite de oliva
virgen extra

c.s. de sal





Cocido de tagarninas y cardos

Este guiso, que era tradición comerlo a partir de noviembre según nos cuenta la tradición de los proverbios y refranes: *Por los Santos, siembra trigo y coge cardos*, es como otros tipos de cocidos u ollas, dos platos en uno; esto es, el primero de cuchara, las berzas (las verduras) con el caldo, que se sirven en una sopera; mientras que el segundo, de tenedor y pan, son las carnes, servidas en una fuente, denominadas *pringá* porque la tradición en muchas zonas era -y es- comerlas machacando todos los ingredientes en el plato y *pringando*; es decir, mojando en la *pringá* con el pan. Dice el *DRAE* en su primera acepción del término *pringue* que es *la grasa que suelta el tocino y de pringar: empapar con pringue el pan u otro alimento*.

Modo de hacerlo: en una cacerola se pone a hervir unos minutos la morcilla y el chorizo, a los que previamente se les ha dado unos cuantos pinchazos, y se aparta. Los garbanzos que estaban en remojo desde el día anterior, se ponen en una cacerola a hervir con el hueso añejo, la panceta, el tocino, el pollo y el trozo de ternera durante una hora y media aproximadamente a fuego lento hasta que el caldo esté blanco, espumando cada cierto tiempo, y se aparta. Se sacan todos los ingredientes y en el mismo caldo se echan ahora las verduras (berzas, patatas, zanahoria, cardos y tagarninas) y se dejan cocer durante unos veinte minutos; pasados los cuales, se le añaden las carnes que estaban apartadas con los garbanzos, se le da un pequeño hervor, se rectifica de sal, añadiéndole en el último momento la morcilla y el chorizo.

(6 personas)

½ kg de garbanzos

¼ kg de patatas

½ kg de berzas (judías verdes)

150 g de cardos

150 g de tagarninas

1 zanahoria

¼ kg de ternera de morcillo

½ pollo

1 trozo de tocino fresco

1 trozo de panceta cruda

1 hueso añejo

1 trozo de morcilla de cebolla

1 trozo de chorizo fresco

c.s. de sal



Coles de matanza

Sigue siendo típico en Benarrabá y pueblos de la zona tomarlas como cena el día de la matanza (entre finales de noviembre y Navidad). En otras zonas de la Serranía se conocen como *berzas con vinagre* o, simplemente, *coles moreá*, guardando parecido con las coles *moreá* de la zona de la Axarquía. También se llaman igual, coles o repollo de matanza, y se elaboran de forma parecida en Extremadura.

(4 personas)

1 col fresca

2 o 3 dientes de ajo

1 cucharadita de pimentón dulce

c.s. de vinagre

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

Modo de hacerlo: se pone abundante agua a hervir mientras se pica la col muy fina. Cuando el agua está hirviendo fuerte, se le echa la col, tapando el recipiente durante 5 o 6 minutos, se aparta, se le deja escurriendo y se sazona. Se pican los ajos y se machacan con un poco de sal y pimentón en un almirez o mortero, agregándole aceite, poco a poco, para que ligue y se sigue labrando; después, se le añade el vinagre y se maja un poco más para que se mezclen bien todos los ingredientes. Se colocan las coles en una fuente, se le agrega *poncima* el aliño y se dejan reposar un poco (5 minutos), sirviéndolo caliente o frío. En otras zonas de la provincia se preparan exactamente igual, cambiando el pimentón dulce por picante o por pimienta, o añadiendo un trozo de tocino fresco o de morcilla (a veces sin el pellejo para que se desmenuce con las coles).





Dulce de higos

Receta de la zona de Coín donde históricamente los higos han gozado de merecida fama desde la época árabe, época en que se les mencionaba y fueron parte muy importante de su economía. Esta forma de prepararlos y conservarlos guarda relación con otras de la provincia como el pan de higos, más conocida y difundida en sus seretes prensados; emplea para su elaboración los excedentes y no desperdiciando sus azúcares. Esta labor de recogida y plantá de higos para su secado se hace antes de finales de septiembre, antes de que caigan las primeras lluvias que estropeen el fruto; además, ya lo dice el refrán: *Por san Miguel, los higos saben a miel* (29 de septiembre).

1 kg de higos secos
¼ kg de almendras
¼ kg de nueces
½ cucharadita de canela molida
2 o 3 dientes de clavo
c.s. de matalahúga

Modo de hacerlo: las almendras se escaldan un par de minutos en agua hirviendo para quitarles la piel, se laminan y se colocan en un recipiente amplio con las nueces peladas y partidas, la matalahúva, la canela y el clavo. Los higos se trocean en pedazos pequeños y se van echando al recipiente de las almendras, donde se ligan profusamente todos los ingredientes. Una vez que la masa esté bien ligada se vuelca sobre el mármol de la cocina donde se le dará forma redondeada como un queso. Después se coloca sobre una hoja de celofán, se le pone otra por encima y sobre ésta una tabla de cocina con un buen peso para que preñe el dulce. Se deja unas 6 a 8 horas y se lía con una de las hojas. Puede, también, triturarse la almendra en un almirez.





Emblanco de jureles

Agua, sal y pescado; a ser posible del barato, como lo era el jurel, que durante mucho tiempo y en muchos lugares era considerado *bastina* (pescado sin valor) y por ello casi exclusivamente sopa barata y sencilla de las gentes de la mar. Un espectáculo era el emblanco de chanquetes echados al apartar el agua de hervir, hoy solo un recuerdo nostálgico. En Coín y en otros pueblos de Andalucía como Algodonales (Cádiz) se le llamaba *matamarío*; apelativo extraño para un caldo que se empleaba para sanar; posiblemente haga referencia, se dice, a que se atragantaban con las espinas del pescado. Era frecuente hasta comienzo de los años setenta oír pregonar por las calles de los barrios de Málaga a ese marengo curtido de sol y salitre, antiguamente con la sera o capacha de esparto y al final con los cubos de plástico, el soniquete del *quejío* con voz ronca: *Der trasmallo, María, el juré pa l'emblanco, que cura tó los male... hasta los del arma* (alma) o para acompañar la sopa malagueña por antonomasia, el gazpachuelo. El toque consiste en añadir, cuando está todo cocido, un chorreón de aceite crudo y un poco de limón. También, se solía agregar unas tiras de pimienta verde, una papa *casqueá* y unos granos de pimienta, así como un poco de pan cateto asentado en rodajas finas en el momento de apartar del fuego y, si se antojaba, una ramita de hierbabuena. Esta sopa, tan nuestra y tan simple, sigue siendo un remedio casero y tradicional para aquellos que enferman del estómago; ligera, nutritiva (aquí el pescado no pierde ninguna de sus cualidades) y barata ¡Buena medicina!

Modo de hacerlo: en una cazuela se pica los ajos, la cebolla y las patatas en rodajas grandes, el aceite crudo, el perejil, se cubren holgadamente con agua, se sazona y se deja hervir. Cuando queden como tres o cuatro minutos para que las patatas estén hechas, se le se colocan los jureles, previamente limpios (despellejados y eviscerados). Se aparta y se le exprime un poco de limón. Se puede poner un pimienta verde en tiras y un unos granos de pimienta al iniciar la cochura, así como un poco de pan cateto asentado en rodajas finas por encima en el momento de apartar del fuego.

½ kg de jureles (u otro pescado blanco: pescadilla o pescada)

½ kg de patatas

1 o 2 dientes de ajo

½ cebolla

1 ramita de perejil

c.s. de limón

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Enreaillos (enredadillos)

Las tortas de masa y, en general, los dulces con miel tienen en Semana Santa uno de los hitos del año. Aquí, en Atajate, son muy populares y de gran calidad los quesitos de almendra; pero singularmente curiosos son los *enreaillos*, que deben su nombre a la apariencia de malla o rejilla, como ya aparece en el *Fudalat al-hiwan* o Relieve de las mesas del murciano Ibn Razin (1227-1293) en la receta 29 del capítulo IV, donde explica cómo hacer esta fruta de sartén que denomina *Confección de la zalábiyya*, nombre de un dulce persa que significa *reja* o *enrejado*, por la forma del dulce. Este *zalabiyya* también la describe el almeriense al-Arbuli en su *Al-kalam ‘ala l-Agdiya* (1414); no obstante, la cita más antigua de este plato es de Ibn Sayyar al-Warraq en su *Kitab al-tabih* (tratado o libro de cocina) de la segunda mitad del S. X en Bagdad. Se debe procurar –como es habitual en muchas de estas recetas– cascar uno de los huevos por algún extremo, de tal modo que se utilice como medida. En los ingredientes respeto la fórmula “la que admita” por ser la manera popular de c.s. o cantidad suficiente, pero suena peor.

Modo de hacerlo: se baten los huevos y se le agrega el aceite, medido con una cáscara de huevo que haya quedado más de media, y se vuelve a batir. Una vez bien mezclados huevos y aceite, comienza a echársele harina y se va moviendo hasta que quede una masa de cierta consistencia, similar a la de los churros. En este punto se le vierte un poco de leche hasta que quede algo más suelta, pero no muy suelta. En una sartén se pone abundante aceite y, cuando está muy caliente, se comienzan a hacer los *enreaillos*. Para ello, se llena un embudo de boca fina con la masa, se le pone el dedo índice para evitar que se derrame y se deja que salga sobre el aceite hirviendo haciendo una espiral desde el centro y, después, varios cruces, como si fuere una tela de araña (de ahí *enredadillos*), se saca cuando esté dorada y se comen emborrizados con miel.

6 huevos

6 medidas de huevos de aceite crudo

Harina (la que admita)

Leche (la que admita)



Ensalada de tagarninas

La tagarnina (*Scolymus hispanicus*) es la palabra andaluza de origen árabe *taqarnina* para denominar al cardillo castellano. Su empleo como planta comestible es muy antiguo y se asocia a platos tradicionales en la cuenca mediterránea; entre ellos, el potaje de Semana Santa o algunos revueltos, siempre unido a la cocina de la necesidad, y así citadas por Miguel de Cervantes en *El Ingenioso Hidalgo de Don Quijote de la Mancha* (1615): *que yo no tengo hecho el estómago a tagarninas, ni a piruétanos, ni a raíces de los montes* (capítulo XIII). Esta planta con las collejas, acerones y otras silvestres era común en la alimentación del hombre medieval. Con la llegada de multitud de nuevas plantas desde América, empieza su decadencia y su cultivo y recolección estaban prácticamente desaparecidos; pues, parece que vuelven a ponerse de moda.

Modo de hacerlo: se preparan las tagarninas, limpiándolas con agua dos o tres veces para quitarles la tierra, después se le quitan las pencas y hojas espinosas y se meten en una olla con abundante agua y sal, dejando que hierva hasta que están tiernas. Se apartan y, mientras se dejan escurrir y se enfrían, se pican muy finas las cebolletas en una fuente (si no hay puede emplearse cebolla), se mezcla con las tagarninas, se adereza con sal, aceite y vinagre y se le parte a rodajas por encima el huevo duro. Esta ensalada es un plato de la cocina hispanoárabe que se modernizó con la incorporación de una patata cocida.

1 kg de tagarninas

1 huevo duro

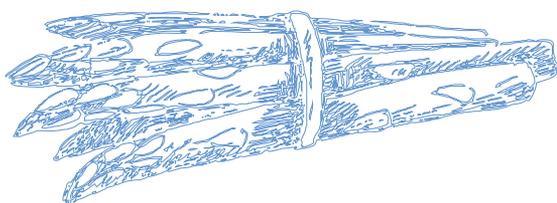
2 o 3 cebolletas

c.s. de vinagre

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(1 patata)





Ensaladilla de huevas

Realmente es una ensalada de esas en las que el cuchillo se emplea a fondo para cortar en minúsculos trozos cada uno de los ingredientes: tomates, cebollas, pimientos; todos menos las huevas, que se parten a rodajas, como si de salchichón se tratase, y se colocan por encima una vez aliñada la pipirrana. Esta ensalada refrescante, completa como alimento y tan marinera es una de las formas más tradicionales de preparar las huevas, también consideradas antiguamente por la gente de la mar *bastina* (de poco valor). Las huevas idóneas para esta ensaladilla son las de merluza, aunque pueden hacerse con las de otros pescados; para hervirlas, es preciso que la bolsa de las huevas tenga la membrana íntegra y de esa forma no se rompe con la cocción; al contrario, se encoge, compactando las huevas y, cuando estén frías, se podrán cortar en rodajas como un fiambre. Se tomaba tradicionalmente con el pescado asado o frito. Hoy se acompaña de gambas, mejillones y otros mariscos para formar su variante más compleja: el *salpicón*, versión moderna de un plato tradicional. También podía hacerse con otra habitual *bastina* de los hombres de la mar: el pulpo, ya fuese secado al sol o cocido. Como tal ensaladilla es una forma usual de Andalucía aunque en cada provincia se le denomine de forma distinta, cambiando, si acaso, la hueva por otra forma de pescado o marisco, o sin ninguno de ellos; así, se le llama *almorraque* en Huelva y en Badajoz, donde los pimientos van asados y se le agrega desmenuzado el pescado frito (del día anterior); en Cádiz le llaman *pirriñaca*, que no debe confundirse con la *pirriñaca* que se hace en Yunquera con la sangre frita de la matanza del chivo. En Jaén le denomina *cascaflote* y lo aumentan con un *miajón* de pan mojado y unos ajos muy picaditos; en Sevilla, entre otras provincias, *picaíllo* o *picaao*.

Modo de hacerlo: en una cacerola se ponen a cocer las huevas metidas en una bolsa de plástico pinchada con un alfiler, con un poco de sal y en agua fría a fuego lento (en muchos hogares se añade, además, un chorreón de vinagre que dicen endurecen la membrana). El tiempo de cocción depende del grosor de las huevas pero no será menos de 20 a 25 minutos. Una vez cocidas, retirarlas del fuego, sacarlas del agua y meterlas en la nevera para que se enfríen. Mientras se enfrían las huevas, picar los tomates, el pimiento y la cebolla en piezas muy pequeñas, se aliña al gusto de vinagre, sal y aceite y se coloca por encima una capa de huevas que han sido cortadas en rodajas como de un centímetro escaso de grosor y se espolvorea de perejil muy picadito. Al ser una pipirrana, le sienta bien unas cuantas gambas o unos trocitos de pulpo cocidos que se lían con la verdura. En muchos hogares se entiende por ensaladilla de huevas lo que en otros se llama huevas *aliñás* (aliñadas).

(4 personas)

½ kg de huevas de merluza

½ kg de tomates

2 pimientos verdes

½ cebolla

1 ramita de perejil

c.s. de vinagre

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Ensaladilla malagueña

Posiblemente, la ensalada más señera de Málaga que se hace en otros pueblos con escasas diferencias pero con nombres distintos: salmorejo, ensalada arriera, pio antequerano, etc. Una ensaladilla tradicional y llena de modernidad al hacer uso de una fruta como parte importante de sus ingredientes, la naranja. Retomar los sabores de siempre es remozar nuestra memoria gustativa en una época en la que los muebles se elaboran con auténtica madera de limoncillo y tomamos legítimo zumo de naranja en polvo para desayunar. El cocinero José Gómez González publica en Málaga *La cocina original española* (1931), donde aparece como *Ensaladilla de bacalao con naranjas* y reduciendo la receta a bacalao asado, desalado y desmigado más naranja y acompañado de aceitunas deshuesadas, un picadillo de ajo y perejil y el aliño de aceite, vinagre y sal.

(6 personas)

1 kg de patatas

1 kg de naranjas fuertes

300 g de bacalao

Varias cebolletas

20 o 25 aceitunas aliñadas y deshuesadas

Una ramita de perejil

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)

Modo de hacerlo: el bacalao, sin desalar, se asa y se deja posteriormente en agua un tiempo que dependerá del grosor de la pieza. Se saca del agua, se escurre y se desmigaja. Pelar las patatas, partirlas en trozos no muy grandes, ponerlas a cocer y, cuando estén cocidas, escurrirlas y apartarlas. Pelar las naranjas, procurando quitar la mayor cantidad posible de la parte blanca de su piel y, posteriormente, cortarla en trocitos, reservando algunos gajos enteros para decorar. Se pica la cebolleta en rodajitas finas. En una fuente se mezclan todos los ingredientes, se sazonan, se le agrega un generoso chorreón de aceite, se decora con los gajos de naranja (a ser posible pelados), y se le espolvorea con el perejil muy picado. En algunas casas es costumbre exprimir una naranja y verter el zumo por encima de la ensaladilla, una vez terminada.



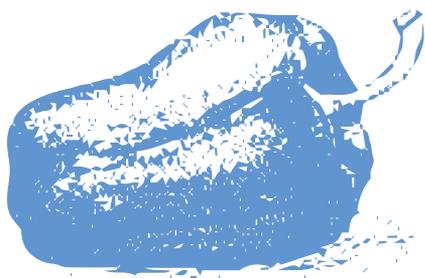


Ensalaílla (ensaladilla) de pimientos *asaos* (asados)

Esta variedad de ensaladilla, propia de toda la costa y habitual en los merenderos, es el acompañamiento ideal para las frituras tradicionales de *pescaíto*. Un auténtico festín, hoy impensable, consistía en mezclar una *sartená* de chanquetes, recién retirados del fuego, con la ensaladilla e inmediatamente, aún crujientes, se comían. Era habitual en los lagares de viñas emplear para asar los pimientos la leña de sarmientos, según cuentan los mayores, la madera ideal por su aroma *pa una ensalaílla de pimientos asaos*; una vez asados, se dejaban sudar liados en unas hojas de periódicos y, cuando estaban fríos, se pelaban. Aunque admite variaciones, como casi todas las recetas, la más común es ésta. Pueden ser cuatro pimientos para asar, verdes o rojos, la razón de mezclarlos es, simplemente, cromática.

2 pimientos para asar rojos
2 pimientos para asar verdes
1 cebolla grande
c.s. de vinagre
c.s. de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal
(1 o 2 tomates rojos y maduros)

Modo de hacerlo: se asan los pimientos junto con los tomates -si decide incorporarlos- y, una vez asados, se colocan en un recipiente y se tapan para que suelten su jugo. Una vez reposados y fríos, se pelan los pimientos y se cortan a tiras que se colocan en una fuente; de igual modo, se pelan y pican menudo los tomates. El jugo de los pimientos y el tomate se vierte sobre la fuente, pasándolo por un colador, se sazona, se añade algo de vinagre, un chorreón de aceite, se mezcla y se pone por encima la cebolla cortada a tiras. Es impensable una buena fritura malagueña, especialmente la de *pescaíto* menudo, sin esta ensaladilla. El *pescaíto* debe mezclarse con los pimientos e inmediatamente, mientras el pescado sigue crujiente, llevárselos a la boca.





Escabeche de boquerones

Escabeche es una palabra que nos llega del árabe *iskebêch* que es como suena la pronunciación del término *sikbâ* con el mismo significado. Escabeche aparece escrito por vez primera en nuestra lengua en el *Libro de cocina* de Rupert de Nola en 1529 y, desde entonces, forma parte de nuestro patrimonio. Esta forma de conserva se empleaba no como ahora, específicamente para tomarlos ya escabechados, sean boquerones, jureles, sardinas o, incluso, truchas; muy al contrario, era una forma de guardar la abundancia y sobras de hoy para días venideros. La voz popular decía: *Los boquerones, fritos para hoy, en vinagre para mañana y escabechaos pa pasao.*

Modo de hacerlo: se limpian los boquerones, quitándoles la cabeza y las tripas (si se quiere se pueden abrir en libro, quitándoles la espina central), se salan, se enharinan, se fríen y se apartan en una cazuela o fuente bastante honda. En un recipiente se prepara el adobo o escabeche con los ajos picados, un buen chorreón de vinagre, el orégano y el laurel. Una vez hecho se le agrega por encima a los boquerones, se le echa un poco de azafrán y se deja en la nevera, al menos, un par de días. Hay, amén de un sinfín de particularismos, dos formas más de prepararlos que, según la zona de la costa, es más frecuente una que otra. La primera variante consiste en incluir (para estas cantidades) al menos una cebolla cortada a rodajas y pasada por la sartén hasta sofreírla con unos granos de pimienta, un poco de comino, un par de clavos y los ajos que se incorporan al recipiente con el vinagre y los otros ingredientes, dándole un pequeño hervor a la cazuela sin mover los boquerones para evitar que se partan y, de igual forma, se meten en la nevera para dejar pasar un día y cojan el sabor que les caracteriza. La otra forma se salta el proceso de freír los boquerones o sardinas, haciendo un sofrito con la cebolla, los ajos partidos (tan solo por la mitad), la pimienta, el laurel y, cuando está casi todo rehogado, se le agregan los boquerones, el vinagre, un chorreón de vino blanco y se deja hervir diez o doce minutos, se apartan, se meten en la nevera y se consumen fríos, si se quiere, al día siguiente que estarán mejor. Aunque adobo y escabeche son la misma salsa, los mismos ingredientes o parecidos; en el litoral se tiene muy claro que el escabeche es la salsa fría o caliente con la que se prepara el pescado sobrante y el adobo la salsa en la que se introduce pescado crudo para freír posteriormente.

½ kg de boquerones
1 hoja de laurel
5 o 6 dientes de ajo
c.s. de harina
½ cucharadita de orégano
c.s. de vinagre
c.s. de azafrán
¼ l de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal
(1 cebolla)
(c.s. de pimienta negra en grano)
(½ cucharadita de comino)
(2 clavos)
(1 copa de vino blanco)



Espeto de sardinas

Las sardinas, ese regalo de la mar ensartado en humildes lanzas de caña y aliñadas de marisma, los espetos, son hoy un reclamo de los merenderos durante los doce meses del año; sin embargo, esta forma de preparar las sardinas o pescados de mayor tamaño ha sido la manera tradicional de aviarlos para los hombres de la mar desde tiempo inmemorial. Las sardinas tienen su mejor época para comerlas durante los meses de verano, coincidiendo con el proverbio local *Las sardinas, de Virgen a Virgen*; es decir, entre la Virgen del Carmen (16 de julio) y de la Victoria (8 de septiembre). Son en este momento cuando se hace lapidaria la frase de Julio Camba en su *Casa de Lúculo: Una sardina, una sola, es todo el mar*.

Modo de hacerlo: lo primero sería procurarse los espetones, esas lancetas de caña en las que se insertan las sardinas. Si se decide fabricarlas, debe ser con cañas verdes, no secas para retardar que se quemem cuando están cerca del fuego. Las cañas se cortan de tal forma que la parte que hará las veces de lanza y atravesará la sardina no tenga mucha curva, evitando que el pescado se parta. El espetón debe ensancharse en su último tercio para evitar que las sardinas se deslicen y toquen la arena y, al mismo tiempo, ofrecer mayor resistencia cuando se hincuen en tierra. Ambos extremos se rematan en punta. Las sardinas se arranchan (preparan) en andanas (una encima de otra siguiendo siempre la misma dirección) en una fuente grande o caja con sal gorda y se deja, al menos, un par de horas. Se puede hacer con sal fina, en cuyo caso, no precisa de ningún tiempo de maceración. No es fácil ensartar o espetar las sardinas. Debe hincarse el espeto por el centro del lomo de la sardina y sacarlo por el vientre, procurándose que el espetón no rompa la espina, con un movimiento de la muñeca que deja la raspa por encima del espetón, siendo la parte externa de la caña la que sortea y está en contacto con la espina; si se rompiese, se partiría la sardina cuando está al fuego y caería en las brasas o en la arena; además, en el espetón todas las sardinas tienen que ser ensartadas en la misma dirección, de forma que a todas les pase el espeto por debajo de la espina ya que, al ponerse al fuego, primero se colocan de tal forma que el rescoldo les de por el lado donde está la espina y, cuando están doradas, se les da la vuelta.

Si fuese al contrario, también se romperían. A la hora de hincarlas en el balate (montañita de tierra delante del fuego), debe tenerse presente que ha de hacerse a favor de la brisa (barlovento); es decir, que los espetones se claven de tal forma que el aire sople hacia las ascuas y no al contrario, pues quemaría el espeto. Las ascuas no deben estar fuertes y se ha de vigilar constantemente el color de las sardinas por el lado que se están haciendo; cuando han cogido el tono dorado, se moja las manos para no quemarse al coger la caña o espeto y se le da la vuelta para que se asen por el lado contrario.

1 kg de sardinas
c.s. de sal gorda
c.s. de espetones de caña



Esponjillas

Las esponjillas son una variante del *guisillo de San José* de la zona de Archidona, también llamado *papaviejos* en otros pueblos. En Antequera, que la denominan esponjillas, es más una porrilla espesa que solía ser el plato reconfortante de las cenas en invierno por ser ligero, no llevar carne, calentar y ser fácil y rápido de hacer. La base es una porrilla que hoy se elabora con la túrmix o la *minipimer*. Si se decide hacerlo sin los artilugios de la electrónica, es preciso que el pan se eche en remojo previamente a majarlo en el mortero; de ahí, porrilla; mientras que el guisillo de San José lleva, además, almendras y el resultado final es un caldo. El nombre de esponjillas es por quedar las albondiguillas esponjosas al llevar algo de levadura, a diferencia del guisillo de San José que no lo lleva. A pesar del enorme parecido entre ambas recetas, las dos aparecen en el recetario (ver guisillo de San José).

Modo de hacerlo: las esponjillas, se baten los huevos con sal y, una vez batidos se le agrega la levadura, los ajos y perejil picaditos lo más finamente posible, el colorante alimentario y, por último, el pan rallado y se mezcla todo. En una sartén se echa aceite suficiente para freír. Una vez caliente, se comienza a coger cucharadas de masa (el tamaño a gusto de cada uno) y se van friendo, se les da la vuelta, se apartan y se reservan. La porrilla, en una sartén se vierte el aceite y se doran los ajos. Una vez dorados, se vuelca todo en el vaso de una batidora a la que se le añade los demás ingredientes y se baten. Cuando está todo bien triturado, se echa en una cacerola y se pone al fuego, se rectifica de sal y se le da un hervor para que espesen; es el momento de incorporarle las esponjillas que se tenían reservadas, se deja un pequeño hervor a fuego lento y se aparta.

(4 personas)

Para las esponjillas:

2 huevos

2 dientes de ajo

1 ramita de perejil

La punta de una cucharilla de levadura

3 cucharadas soperas de pan rallado

c.s. de colorante alimentario

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

Para la porrilla:

2 dientes de ajo

3 cucharas soperas de aceite de oliva virgen extra

2 rebanadas de pan sin la corteza

½ l de agua

c.s. de pimienta negra molida

c.s. de colorante alimentario

c.s. de sal



Fideos a la parte

También son llamados *a banda*, que es lo mismo, pues la palabra banda es una expresión marinera que designa el lado de una embarcación (babor o estribor); por lo tanto, a la banda expresa al lado o aparte; es decir, que los fideos no están revueltos, que se presentan separadamente, aparte. Guarda relación con los arroces levantinos llamados, igualmente, a la banda, solo que a diferencia de ellos, los pescados de nuestro plato se elaboran conjuntamente, aunque se sirvan por separado. Los fideos son traídos por los árabes y se mantienen con el buen hacer de las cazuelas de tradición morisca que, en muchos casos, emplearon los fideos como base de sus guisos pues aceptan la combinación con cualquier producto. En el caso de nuestros fideos a la parte, que ha sido un plato humilde de la franja costera, el éxito radica en el caldo que se hace con pescado de roca: congrio, gallineta, rubio, brótola negra, araña... aunque unos cangrejos y las cabezas de unas gambas son buenos invitados. Los marengos más ancianos cuentan que era habitual guisar este plato al calor de un infiernillo en el propio barco, aprovechando la bastina (pescado sin valor comercial), pues no debe dudarse que el origen y el nombre del plato son marengos.

Modo de hacerlo: Se hace un sofrito con los ajos, el pimiento y el tomate. Mientras en una olla con abundante agua se pone a cocer el pescado. Cuando esté a medio cocer el pescado, se le agrega aproximadamente la mitad del sofrito al agua, se termina de cocer, se saca y se deja en una fuente o plato (opcionalmente puede desmenuzarse), reservando el caldo. Por otra parte, en una sartén amplia o en una paella (lo que equivocadamente llamamos paellera), se frien los fideos, moviéndolos hasta que están dorados, momento en que se le echa por encima la mitad del sofrito que se tenía reservado, se le da un par de vueltas y se comienza a verterle el caldo del pescado (pasándolo por un colador) poco a poco, mientras se vea que los fideos lo absorben; cuando están en su punto (la cochura normal) se sirven en otra fuente a la verita, a la banda del pescado. Se sirve cada ingrediente por separado, acompañado de un poco de alioli (solo ajo labrado en un mortero con aceite) o mayonesa con ajos para mejorar el pescado que está, tan solo, hervido; sin embargo, la gente de la mar dice que la mayonesa está para ligar todo en el plato del comensal. Es frecuente, ahora, que se le añadan gambas, cigalas, mejillones o almejas.

(4 personas)

400 gr de fideos gordos (del nº 4)

1 kg de pescado de roca

1 tomate maduro

1 pimiento

2 o 3 dientes de ajo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Flores de Sartén

Tradicional postre de Semana Santa de muchos rincones de Andalucía y de otras regiones y pueblos españoles. También son conocidas con el nombre de hojuelas; no obstante, aunque llevan masa parecida, las hojuelas realmente no se hacen con moldes. De todas formas, unas y otras pueden terminarse con un chorreón de miel por encima, haciendo verdad aquello de *Miel sobre hojuelas*; es decir algo dulce, sobre algo bueno, doblemente bueno; esto es, perfecto. Los hierros se venden en las ferreterías de los pueblos y, dependiendo del calibre de este, se harán mayor o menor número de flores para la cantidad que se aporta en los ingredientes. Francisco Delicado en el Mamotreto II del *Retrato de la lozana andaluza* (1528), pone en boca de Aldonza la tradición de la dulcería arábigo andaluza que aprendió de su abuela y, entre ellos, numerosos dulces de sartén como las flores: ... (sic) *lo mejor del Andalucía venía en casa desta mi agüela. Sabía hazer hojuelas, prestiños, rosquillas de alfaxor, textones de cañamones y de ajonjolí, nuégados, xopaipas, hojaldres, hormigos torçidos con azeite, talvinas, çahinas y nabos sin toçino.*

Modo de hacerlo: hervir brevemente la leche con la cáscara de limón y el trocito de canela. Cuando esta tibia, verterla en un bol y agregar los huevos enteros, el azúcar, el anís, la cucharada de aceite y la harina, batiéndolo muy bien para que no queden grumos. Una vez hecha la masa, dejar reposar 20 minutos. Se pone una sartén honda con aceite suficiente para que tenga la altura del molde de metal y poner a fuego vivo. Una vez que esté hirviendo, meter el molde de las flores en la sartén, dejándolo brevemente para que se caliente y coja una película de aceite. Cuando está caliente, se sumerge el molde en la masa a la que conviene dar unas vueltas de vez en cuando para que no se asiente, y se lleva rápidamente a la sartén; enseguida, se desprende la masa del molde. Esta operación se puede repetir tantas veces y rápidamente como superficie tenga la sartén para que quepan otras flores. A medida que las flores se doran, se les da la vuelta, se sacan de la sartén, se dejan escurrir sobre papel que absorba el sobrante de aceite y, ya frías, se espolvorean con azúcar. Hay quien le echa algo de levadura a la masa.

(10 a 12 flores)

½ vaso de leche

300 g (unas 10 cucharadas colmadas) de harina

3 huevos

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Una pizca de sal

1 trozo de cáscara de un limón

1 astilla de canela

c.s. de aceite abundante para freír

1 cucharadita de azúcar

1 cucharada de anís dulce

1 molde de metal en forma de flor con el mango largo

(c.s. de miel)



Fritura de la huerta

Cuando la franja costera de nuestro litoral no estaba sembrada de edificios y las esbeltas jábegas dormían varadas en la arena con sus grandes ojos abiertos, era costumbre y hábito frecuente, especialmente en la franja axárquica, que sus curtidos hombres de la mar alternasen un doble tipo de vida durante, al menos, una parte del año; esto es, eran pescadores y, a su vez, se procuraban un *esquimo* o parcela de tierra, sobre todo para el verano lo más cerca posible de la costa. En el caso que nos trae, esta parcela de tierra que se arrendaba era de higos a uvas (aproximadamente de junio a septiembre) y en ella se plantaba una pequeña huerta de la que surtirse. He aquí la razón de este plato antiguo y tradicional de la franja costera de la Axarquía en el que se mezclan verduras (cebollas, pimientos verdes, berenjenas) con pescados en la misma sartén (jibia, pulpo, calamares, boquerones. Hoy se le agrega unas gambas). Actualmente se vende en muchos establecimientos con este nombre una fritura, tan solo, de verdura que denominan, eufemísticamente, *Fritura de la huerta*, *calamaritos de la huerta* o *del campo*. No lo confunda.

Modo de hacerlo: el pulpo debe procurarse que no sea muy grande y, tal cual se adquiere, meterlo en una bolsa de plástico y congelarlo un par de días. Se limpia y trocea la jibia, se pelan las gambas, se limpian y se les quita la raspa a los boquerones, se corta en trozos las patas del pulpo y en rodajas los calamares y se echa todo en una fuente donde se mezcla con los pimientos limpios de semillas y cortados a rodajas, la berenjena peladas y cortadas a trozos y la cebolla en aros. Se sazona y se enharina, se pasan porciones por un cedazo para quitarle el exceso de harina y se fríe en aceite caliente, procurando apartarlo sobre servilletas de papel unos instantes para que absorban el aceite sobrante. Se sirve caliente.

(4 personas)

¼ kg de jibia o chopo

150 g de gambas

¼ kg de pulpo

¼ kg de boquerones

¼ kg de calamares

2 pimientos verdes

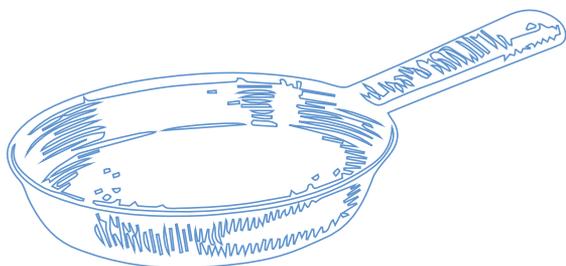
1 berenjena pequeña

1 cebolla grande

c.s. de harina

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Gachas puercas

Las gachas, sustento durante generaciones de la población, están consideradas como una comida de origen beréber. No debe olvidarse la invasión almohade (dinastía musulmana beréber, con auge en los siglos XII y XIII). Tampoco ha de olvidarse que fueron las gachas y las tortas de harina la base de la alimentación de las legiones romanas; de todas formas, queda patente la antigüedad de este humilde plato. En origen, eran exclusivamente de harina y agua, acompañadas de tostones de pan duro y frito; hoy, se alían pródigamente de los frutos de la comarca. En todas las regiones y pueblos de España aparecen en la alimentación popular y tradicional y para ello, nada como leer en *Últimos escritos* de Pedro Antonio de Alarcón (1833-1891) este pasaje: *Cuando Dios echa sus luces, ya sale humo por el cañón de toda rústica chimenea, pues ya están haciendo las migas o las gachas en los hogares pastoriles y agrícolas, así como en las posadas, ventas y paradores...* Son, pues, todas de una misma base: agua, harina y cuscurreones, con diferentes guarniciones y denominaciones. He aquí una de las muchas variantes de la provincia de Málaga.

1 rebanada de pan cateto asentado

½ morcilla

1 chorizo

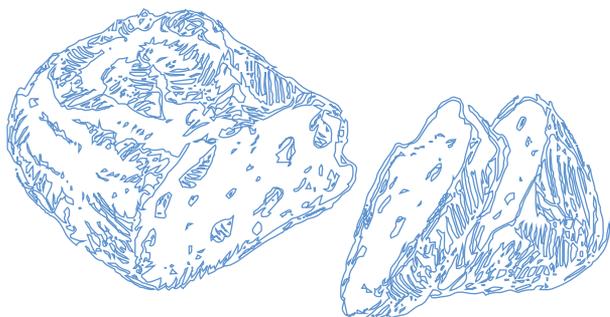
¼ de lomo

½ kg de harina

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

Modo de hacerlo: el pan se corta en trozos, se fríe y se aparta; igualmente y por separado se hace con la morcilla, el chorizo y el lomo. En el aceite de sofreír las chacinas, tostar ligeramente la harina. Se pone el agua caliente en una sartén y se le agrega la harina lentamente hasta que se cuaje (espese), se le da el punto de sal y se le añaden todos los ingredientes. Se sirve caliente.





Garbanzos con jibia

En Estepona, según marcaba la tradición, este plato se comía el jueves, el viernes o el sábado santo y, aunque, también se puede elaborar con pulpo, la llegada de la Semana Santa marca el cambio de temporada para el marisqueo de la jibia y empieza a escasear el pulpo. Admite media cucharadita de comino.

Modo de hacerlo: los garbanzos se ponen a remojo la víspera. Se hace un sofrito con el aceite, el tomate, el pimiento y la cebolla. En una olla se ponen los garbanzos, la jibia limpia y troceada, la cabeza de ajo entera, el laurel, el pimentón, el sofrito, la sal y agua hasta que cubra todo y se deja cocer una ½ hora si es una olla a presión; si es una olla normal hasta que la jibia y los garbanzos estén cocidos. Este plato admite, también, añadirle unos 300 g de acelgas y, si así lo prefiere, asar los ajos, cambiar el pimentón dulce por picante o agregarle pimienta.

(4 personas)

½ kg de garbanzos

1 kg de jibia fresca

1 cabeza de ajos

1 tomate maduro

1 pimiento

1 cebolla mediana

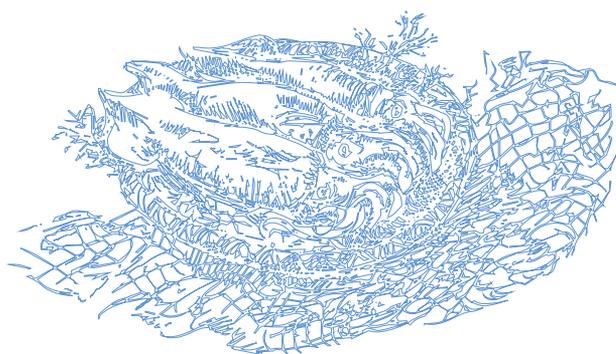
3 hojas de laurel

1 cucharadita de pimentón dulce

¼ l de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(½ cucharadita de comino)





Gazpacho arriero

Muy tradicional en la gente de campo de la zona noroccidental de la Axarquía (Riogordo, Periana o Alfaratejo, que le dedica una fiesta) donde se le conoce, también, como *gazpacho de habas verdes*. Natural, muy refrescante y, como diría un nutricionista, un alimento distinto, completo dietéticamente. Este gazpacho lleva los diferentes ingredientes picados que no machacados o molturados y el pan a pellizcos. A este proceso se le denomina *esmenuzar el gazpacho*. Una vez todo picado, se le dan lo que llaman los *tres golpes*: uno de sal, otro de agua y el tercero de vinagre. Exactamente igual, solo que sin habas, esta sopa fría en Villanueva del Rosario se conoce por *gazpacho de la siega*, que era tradición hacerlo y comérselo en esos días de la recolección o siega, de ahí su nombre, acompañado de cualquier fruta y en invierno de una arenca. En Arenas se le denomina *picao* por ir picados que no molturados –como se ha dicho– sus ingredientes; mientras en la zona de Algarrobo le llaman *gazpacho en salpicón*. En Córdoba llaman a este gazpacho, *cocina de habas* como revela Juan Valera (1824-1905) en *La cordobesa*: *Las habas, (...) son el principal alimento de los campesinos de mi tierra. El guiso en que las preparan, llamado por excelencia cocina, es riquísimo. Dudo yo que el más científico cocinero francés, sin más que habas, aceite turbio, vinagre architurbio, pimientos, sal y agua, pueda sacar cosa tan rica como dicha cocina de habas preparada por cualquier mujer cordobesa.*

Modo de hacerlo: en un cuenco o recipiente de boca ancha se vierte agua (fría) y se pica mu menuíto el ajo, se añade sal y vinagre, y se remueve. Después, se le miga el pan cortado en cuadraditos y se comienza a añadir tomate, pimiento, cebolla y pepino a trocitos muy pequeños. Se granan las habas verdes y se le agregan, al igual que el hinojo (estos dos ingredientes se le añaden en su época). Se remueve y se puede ya consumir. Conviene que el agua esté fría o mantenerlo en la nevera antes de servir.

Ajos (al gusto)
2 tomates
2 pimientos
1 pepino
1 cebolla pequeña
1 trozo de pan cateto asentado
Vinagre (al gusto)
Sal (al gusto)
(1 ramita de hinojo)
(Unas habas verdes).



Gazpacho caliente

No sé cuál fue anterior si el gazpacho frío o el caliente, lo que no tiene discusión es la coincidencia de ingredientes si hacemos omisión del vinagre –hay quien se lo hecha también, al caliente-, pan, ajo, pimiento, tomate, aceite, sal y vinagre. Pero, si el gazpacho, el frío, se hizo popular como si su foto hubiese ocupado la portada de *Life*, el caliente sigue siendo el hermano humilde, sopa de subsistencia de los inviernos de nuestra tierra, pariente de las sopas espesas del centro de la provincia, sorpresa gastronómica por descubrir. Muy difundido por los pueblos de la Serranía y otros de la zona norte de la provincia como Cañete la Real o Campillos. Una variante más simple de la comarca se denomina *sopa tostá*. En algunos pueblos de Cádiz se hace sin la guarnición de tocino y agregándole el zumo de una naranja amarga (cachorreña) antes de servirlo. En ambos casos, la forma tradicional de este plato era guisarlos y comerlos en el mismo dornillo o lebrillo a pie de cortijo con la fórmula comunal de *cucharada y paso atrás*. (ver gazpacho tostao)

Modo de hacerlo: se hace un sofrito con el ajo, la cebolla, el pimiento verde y el tomate. Cuando está hecho, se le añade un poco de agua (al gusto, pero no mucha para que quede esponjoso el resultado final, no caldoso) y sal. Mientras, se fríen las patatas en rodajas muy finas y se apartan. El gazpacho se presenta en un dornillo o sopera, en cuyo fondo se le echa el pan a pellizcos; por encima, las patatas recién fritas y sobre las patatas se vierte el refrito con el agua muy caliente. El gazpacho se remata con los huevos fritos por encima. Se pueden escalfar los huevos antes de apartar del fuego el sofrito con el agua. Según el gusto, se puede echar un poco de vinagre una vez servido. En otros pueblos le colocan tiras del pimiento asado y se sirve con una guarnición de tocino fresco en pequeños trozos o taquitos pequeños de chacinas serranas (chorizo, salchichón, lomo...).

(4 personas)

4 o 5 dientes de ajo

4 pimientos verdes

4 tomates maduros y rojos

1 cebolla mediana

1 rebanada de pan cateto asentao
por persona

½ kg de patatas

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(1 huevo por persona)

(c.s. de vinagre)



Gazpacho de cebolla

Este gazpacho, conocido también, según la zona *aguaillo* o *gazpacho de floja* puede hacerse igual con pepino en vez de cebolla y hay zonas donde no se le echa el pan. Este gazpacho es, realmente, un suero que hace recuperar al cuerpo del agua perdida con el sudor de los duros trabajos bajo tórrido sol del verano.

Modo de hacerlo: se pica muy fina la cebolla y se le echa un chorreón (al gusto) vinagre, de sal y de aceite y se bate muy bien en un lebrillo, como si fuere una mayonesa; después, se le agrega la cantidad de agua fría que se desee y se echan por encima los cuscurreones de pan frito.

(4 personas)

1 cebolla mediana

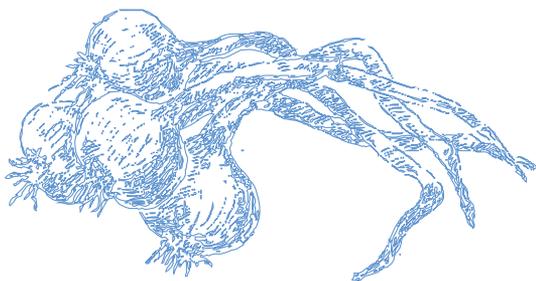
1 trozo de pan cateto asentado

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre

c.s. de sal

1 l de agua fría





Gazpacho de espárragos trigueros

Los espárragos trigueros (*Asparagus acutifolius*), ese manjar que se recolecta por las sendas y montes de nuestros campos, son un verdadero tesoro culinario, amén de una ayuda para nuestro organismo tanto por su aporte de vitaminas y minerales, como por ser un diurético natural. Su sabor, ligeramente amargo, le confiere el toque de personalidad a todos los platos a los que enriquece con su presencia, tortillas, revueltos, sopas, porrillas, mojetes o este peculiar gazpacho, que sorprende por su sencillez y sabor. Hoy, se pueden hacer en cualquier época del año con los espárragos verdes, variante cultivada con menor amargor y mayor calibre.

Modo de hacerlo: trocear a mano los espárragos en trozos pequeñitos (hasta que no crujan al partirse y estén duros) y ponerlos a hervir hasta que estén blandos y se apartan (dependerá del calibre de los espárragos). Mientras, se separan las claras de las yemas. Las claras se pican menuditas y se apartan; las yemas se echan en un recipiente con sal y un generoso chorreón de aceite, se deslíen hasta que forman una pasta homogénea. En el recipiente o cuenco donde se va a servir, se ponen los espárragos, las claras troceadas, las yemas y el agua fría; se le agrega el vinagre al gusto y se prueba de sal. Si se prefiere, una vez hecho el gazpacho, se puede meter en un vaso de túrmix y batirlo; el resultado merece la pena.

(4 personas)

¼ kg de espárragos trigueros

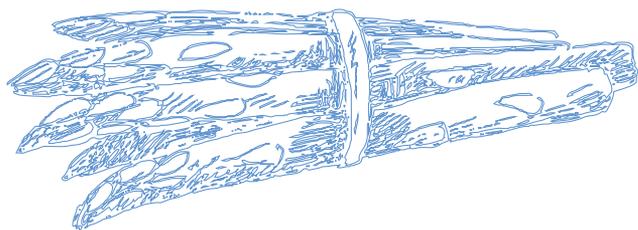
3 huevos duros

1 l de agua aproximadamente

c.s. de vinagre

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



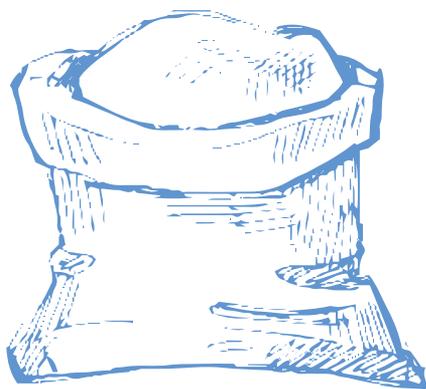


Gazpacho frito

Es un dulce simple, muy barato y fácil que reúne todas las condiciones de una repostería surgida de lo humilde. Se hacía tradicionalmente en Navidad en Benamocarra y pueblos cercanos.

Modo de hacerlo: en un recipiente amplio se echa el agua, el vinagre, el bicarbonato (se puede emplear un sobre de levadura) y añadimos harina poco a poco hasta hacer una masa que se pueda trabajar. Se cogen trocitos (si es poco consistente la masa se puede coger a cucharadas) y se echan en aceite caliente hasta que adquieran un color dorado; se sacan y se espolvorean con azúcar y canela.

2 cucharadas de vinagre
½ l de agua (dos vasos)
c.s. de canela en polvo
Harina (la que precise)
Azúcar (la que precise)
2 cucharadas de bicarbonato
c.s. de aceite de oliva virgen extra





Gazpacho *tostao*

Dolores Morón, vecina de Cañete la Real, a quien todos llamaban cariñosamente *La Niña la Reguerita*, es un libro de cocina vivo, sin pastas, abierto, testimonio de una época, de una forma de vivir y de cómo la comía, pues hoy –como me contaba ella– *la juventú* no quiere. Del gazpacho *tostao* cuenta que era no solo propio de la gente del campo, también, de los que vivían en el pueblo; hoy ya no se hace apenas. Este gazpacho guarda relación con las sopas de pan de la comarca del Guadalhorce y el gazpacho caliente.

Modo de hacerlo: el pan, que debe llevar varios días comprado para que asiente, se corta en rebanadas que se pasan por el fuego para tostarlas (de ahí el nombre del gazpacho) y, una vez tostadas, se desmigaja a pellizcos en pequeños trocitos y se dejan en el fondo de un cuenco amplio o lebrillo con un chorreón de aceite crudo (un poco menos de 1/4 litro) para que se esponje. Mientras, en una cacerola con agua y sal se ponen a hervir los pimientos lavados y sin semillas. Cuando están cocidos (blandos), se reserva el agua y se echan los pimientos en un mortero con los ajos, un poco de sal y de aceite y se labra bien. La masa resultante se le agrega al agua de los pimientos con el pimentón, se le da un hervor de aproximadamente cinco minutos, se aparta y se le exprime la naranja para, después, verter el caldo poco a poco sobre el pan, procurando que quede espeso, no caldoso. Si se prefiere, puede dejarse más caldoso e, incluso, escalfarle un huevo. Aunque menos tradicional, se pueden emplear pimientos carnosos coloraos en vez de los choriceros; en cuyo caso, se agregaría una cucharadita completa de pimentón y no media.

(4 personas)

¼ kg de pan cateto

2 o 3 pimientos choriceros

4 o 5 dientes de ajo (al gusto)

½ cucharadita de pimentón dulce

1 naranja amarga o cachorreña

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Gazpachuelo malagueño

Gazpacho caliente, especialmente de invierno, reciclador de sobras y por ello humilde, sabio y agradecido. De lo que no queda duda es del contraste de sabores de esta sopa, posiblemente, la más malagueña de todas que se ha convertido en plato obligado de los más señeros restaurantes malagueños. En el libro **La cocina original española** (1931) publicado en Málaga, obra de José Gómez González, que era además de cocinero el dueño del Hotel Giralda de Málaga, es la primera vez que aparece la receta de gazpachuelo con el nombre: *Gazpachuelo o sopa de huevo* y lo hace, siendo un libro muy bien editado para la época como *una muy simple sopa de mahonesa con agua caliente y unas rebanadas finas de pan*. En los pueblos se le conocía como la *sopita de los difuntos* pues, por ser rápida y reconfortante, era habitual en los funerales que se hacían en las casas, de ahí en refrán: *Gazpachuelo, comida de duelos*. (ver sopa viña AB)

(4 personas)

½ kg de patatas

¼ kg de gambas o de pescado blanco

2 huevos

c.s. de vinagre

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

Modo de hacerlo: se hierven la patatas, las gambas y también, si se quiere, un poco de pescada. Se sacan las patatas y las gambas y el caldo se deja enfriar. Aparte, se hace la mayonesa con un huevo, un poco de vinagre, sal y aceite y se aclara con un poco de agua. Después, se vierte al caldo frío removiendo para que no se corte. Se añaden las patatas y las gambas y, si se quiere, los huevos para que se escalfen en la sopa. Finalmente se calienta todo a fuego lento sin que llegue a hervir para evitar que se corte. El gazpachuelo de los pueblos del interior, se elaboraba de una forma más simple: se pone el agua a hervir con sal, el pan asentado cortado, como es habitual, a pellizcos y las claras que se cuajan en el caldo. Mientras, se monta una mayonesa con las dos yemas, procurando que ésta quede espesa, echándole un hilo de aceite, lentamente, hasta que se termina de hacer. Después, se le agrega vinagre o limón al gusto y un cucharón del caldo caliente, pero no hirviendo para que no se corte, poco a poco, y se vierte en la sopera.



Guisillo de cegajo

También conocida como caldereta de cegajo o cabrito. En Alosaina la carne por excelencia era el chivo. Varias carnicerías se dedicaban a él exclusivamente y la carne de cerdo tenía una escasa presencia. Hoy, es prácticamente al contrario. En el pueblo el chivo que más salida tenía –hoy se emplean aún para este tipo de guiso– es el cegajo; es decir, el chivo primal, o lo que es lo mismo, que tiene más de un año y menos de dos.

Modo de hacerlo: se trocea el chivo y se rehoga a la vez con los ajos enteros, la cebolla casqueá (a trozos rotos) y el pimiento en pedazos grandes. Cuando el chivo pierde el color de crudo, se pasa todo a una olla y se le agrega el pimentón, el clavo, el vino, se cubre con agua y se deja hervir a fuego medio y tapado durante 1 hora (hasta que la carne esté tierna). A media cochura se le incorpora la patata troceada para que espese la salsa. Se rectifica de sal y se deja hasta que se consuma el agua y quede la salsa en el aceite. Las patatas pueden también ponerse fritas. Admite echarle picante (pimienta o guindilla).

(6 personas)

3 kg de cegajo

1 cebolla mediana

100 g de pimientos verdes

½ kg de habas verdes

1 cabeza de ajos

1 patata grande

2 o 3 clavos

1 vaso de vino blanco

½ cucharadita de pimentón dulce

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Guisillo de San José

A este guiso de la Comarca Norte de Málaga se le conoce popularmente como *papaviejos*, un guiso pobre y de escasos recursos que se tomaba tradicionalmente en Navidad, de ahí el nombre de la sopa o guisillo de San José. En Archidona también se le conoce por *guiso de carnaval*, por ser una sopa típica de dichas fechas. No debe confundirse con un dulce de igual nombre, tradicional de algunos pueblos de Almería (Gádor) y de Sierra Mágina (Torres). Las albóndigas, sean de carne, de pescado, de ave, de garbanzos o, simplemente de humilde masa de pan, ajo, perejil y huevo -como es el caso-, con las que se engalanan muchas sopas populares, son auténticos tesoros de los caldos, de la riqueza culinaria popular y sustento de la sopa boba, del guiso de tagarninas y albóndigas o del guisillo de San José entre otros que hacen bueno el refrán *Albóndigas en la sopa, no solo llenan la boca*.

Modo de hacerlo: las tortillitas. Se desmigaja el pan lo más posible (sin la corteza), se pica todo muy fino, se le añaden los huevos batidos, se sazona y se mezcla hasta lograr una masa que tenga consistencia. Se hacen 4 o 5 bolitas (como las albóndigas) por persona. Se fríen y se reservan.

El caldo. Se pone el agua al fuego, se salpimenta y se añaden los clavos y el azafrán. El pan, las almendras, previamente peladas, y el ajo se fríen y se majan en un mortero y se agregan al caldo cuando esté en ebullición, dejándolo hervir 2 o 3 minutos. Después, se le añaden las tortillitas o albóndigas y se le da un hervor de otros 2 o 3 minutos y se sirve.

(4 personas)

Las tortillitas:

1 o 2 dientes de ajo

(o más, según gusto)

1 ramita de perejil

3 o 4 rebanadas de pan cateto

2 huevos

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

El caldo:

2 rebanadas de pan cateto asentado
(150 g)

150 g de almendras peladas

4 o 5 dientes de ajo

c.s. de pimienta negra en grano

1 o 2 dientes de clavo

1 l de agua

c.s. de azafrán

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Guiso de tagarninas con albóndigas

Es una sopa densa con el trío de oro de las sopas populares: pan duro, ajo y almendras, a la que se le incorporan las tagarninas (*Scolymus hispanicus*) que procedían de la recolección de los campos aledaños y unas albóndigas o tortillitas resueltas de humilde masa de pan, ajo, perejil y huevo, que elevaban esta sencilla sopa tradicional de Villanueva del Rosario a la categoría de guiso y, como en otros casos similares, se hacía propia de momentos importantes. Ver. Guiso de San José.

Modo de hacerlo: se hace un sofrito con dos o tres dientes de ajos, el pimiento, la cebolla y los tomates y se aparta. Se enjuagan las tagarninas profusamente y varias veces, se pican y se morean con un poco de sal y un diente de ajo picado. Una vez moreadas, se vierten en una olla con agua y se le añade el sofrito. Al arrancar a hervir, se le vierten las patatas picadas en varios trozos y el picaílo de almendras (majado que se hace con las almendras peladas (espellejás) con agua caliente, se fríen y, una vez doradas, se le añade un poco de perejil, las rebanadas de pan fritas y un diente de ajo que se vierten en un mortero y se labran y, si se desea, posteriormente se pasa por un pasapurés). La masa resultante se le agrega al guiso hasta que hierva. Poco antes de servir se le agregan las albóndigas o tortillitas. Las albóndigas se hacen mientras hierve el guiso, con huevo batido, pan rallado y un diente de ajo y perejil muy picados. Se hacen las tortillitas, se fríen y se vierten sobre el guiso, para coger el último hervor.

(6 personas)

1 kg de tagarninas

½ kg de patatas

100 g de almendras

3 rebanadas fritas de pan cateto

2 tomates

1 pimiento

½ cebolla

6 o 7 dientes de ajo

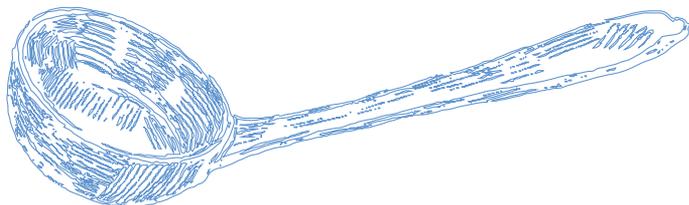
4 huevos

c.s. de pan rallado

1 ramita de perejil (al gusto)

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Hojuelas

También ojuelas. Las hojuelas son uno de los más antiguos y tradicionales frutos de sartén típicos de fechas cuaresmales, en forma de láminas u hojas, de ahí su nombre, de claro origen andalusí como leemos en la obra de Francisco Delicado, *Retrato de la lozana andaluza* (1524), en la que leemos en el mamotreto II: (sic) ... *Sabía hazer hojuelas, prestiños, rosquillas de alfaxor, textones de cañamones y de ajonjolí, nuégados, xopaipas, hojaldres, ...* Se llevaron a America donde reciben diverso nombres como en Honduras, *filloas*. Su antigüedad queda manifiesta al aparecer en diversos momentos en el Antiguo Testamento: *Y la casa de Israel lo llama Maná y era como simiente de culantro, blanco, y su sabor como de hojuelas con miel* (Ex. XVI. 31-32); en Samuel: *Y fue Thamar a casa de su hermano Amnón, que estaba acostado; y tomo harina, y amasó e hizo hojuelas delante de él* (II Sam. XIII. 8), e incluso se especifica si ha de llevar o no levadura: *Asimismo para los panes de la proposición (...) y para las hojuelas sin levadura y para la fruta de sartén y para lo tostado...* (I Cr. XXIII. 29).

Modo de hacerlo: en un cuenco se pone la harina con las yemas, la leche, el aceite y se le raya corteza de limón o naranja (al gusto), se mezcla hasta que la masa quede homogénea. Se montan las claras a punto de nieve y se incorporan a la masa y se mezcla todo. Se estira la masa y se cortan cuadraditos o triangulitos que se fríen en aceite caliente, se retiran cuando estén fritos y se ponen a escurrir sobre una servilleta de papel. Se rebozan con miel o se espolvorean de azúcar.

3 huevos

600 g de harina de repostería

1 vaso de leche

1 limón o naranja

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

(c.s. de azúcar o miel)

c.s. de aceite de oliva virgen suficiente (para freír)



Horchata de almendras

También llamada *leche de almendras*. La almendra, muy empleada desde la época árabe andaluza en la que Avenzoar (1073-1162) o Ibn al-Jatib (1313-1374), entre otros, la citan por sus propiedades medicinales, forma parte de trilogía de oro de la repostería arábigo-andaluza: almendra, miel y canela. Aunque hoy solo quedan vestigios en Alfarnate, Algarrobo o el Valle de Abdalajís, era la bebida del verano de la chiquillería antes de la llegada de la Coca-Cola y el tetrabrik de legítimo zumo de naranja en polvo en la España popular como recuerda en *Fortunata y Jacinta* (1886-1887) Benito Pérez Galdós: *Vio a muchas subir con el jarro de leche de almendras, que les dieran en el café de los Naranjeros, y de casi todas las cocinas salía tufo de fritangas y el campaneó de los almireces*. Juan de la Mata en su *Arte de repostería* (1755) da esta receta simplemente como (sic) *Orchata*, con un proceso similar y añadiendo pipas de melón a la molienda de las almendras y un toque de ralladura de limón (sic): *un poco de torneadura sutil de Limón (...) colado por la servilleta, oprimiéndolo bien, se echará en la Garapiñera á helar*. Tres años después, Juan Altamiras en su *Nuevo Arte de Cocina* (1758) ya la plantea como en la actualidad.

½ kg de almendras
c.s. de canela en polvo
c.s. de azúcar
c.s. de agua (fría)

Modo de hacerlo: dejar las almendras unas horas en agua y darles un hervor (3 o 4 minutos) para pelarlas. Tostar las almendras y dejarlas en un recipiente con agua durante 10 o 12 horas. En una batidora se majan las almendras con un poco de agua y, cuando se logre una pasta homogénea y fina, se deja macerando unas horas. Añadir el azúcar y llevarlo a ebullición y apagar. Dejar enfriar, hacer pasar la pasta resultante por un trapo o tamiz para colarla, agregar el agua fría hasta que se obtenga la consistencia deseada y servir muy frío con un poco de canela en polvo. Puede sustituirse el azúcar por miel, pero en este caso se le añadirá la miel junto con el agua, se menea y se deja enfriar. Igualmente, se pueden tostar las almendras en el horno hasta dorarlas.



Jibia en salsa con chícharos

Cocina fácil, agradecida y ligada a los baretos y tabernas de nuestra geografía mediterránea, muy extendida, sobre todo, por Málaga y Almería. La pesca de la jibia en pequeña escala se ha hecho mucho tiempo con la técnica que llaman en El Palo *mariscar*. Consiste en capturar viva una hembra a la que ensartan por la punta del cuerpo un sedal y sueltan a poca altura, de tal forma que se vea y, cuando un macho se le engancha, suben el sedal y en el último instante los cogen con un cedazo, repitiendo la jugada (sin comentarios para nuestro sexo). Era costumbre, allá por los años sesenta, pedirle al pescadero que te proporcionase unas conchas de jibias, esas virgencitas de calcio, que colocábamos en las jaulas de los canarios, sobre todo cuando iban a criar.

Modo de hacerlo: se limpia la jibia, se le quita la baba, la uña, la concha y se trocea. Se aparta. Se hace un refrito con la cebolla y, cuando esté casi pochada, se le agrega el tomate. Una vez el sofrito está listo, se le añade el pimentón, retirándolo inmediatamente del fuego para que no amargue, se mueve y se pasa todo por el pasapurés. En una cazuela se coloca la jibia y sobre ella se vierte el sofrito que se ha triturado en el pasapurés, añadiéndole el vino, el agua o caldo, el laurel, los chícharos, el azafrán y se sazona. Se deja a fuego lento hasta que esté blanda la jibia, no menos de 45 minutos, probando para rectificar de sal. Si fuese preciso se le puede agregar agua. Es recomendable, si la jibia es fresca, congelarla un par de días, queda más blanda; igualmente, si los chícharos son congelados pueden echarse un poco antes de que termine la cochura. En el barrio de El Palo, añaden una o dos alcachofas hechas cuartos. También, es habitual echarle unos granos de pimienta. En otras zonas de la costa hacen un majáillo hecho con un par de ajos, algo de perejil y unas cuantas almendras previamente quitadas la piel y fritas con los ajos, que agregan cuando la jibia comienza a cocer.

1 jibia de 1 ½ kg
1 cebolla grande
2 tomates maduros
½ cucharadita de pimentón
½ vaso de vino blanco
1 hoja de laurel
¼ kg de chícharos ya desgranados
1 litro de agua o caldo de pescado
c.s. de azafrán
c.s. de aceite de oliva virgen extra
(1 o 2 alcachofas)
(c.s. de pimienta en grano al gusto)



La fritura malagueña

El tradicional cartucho de fritura variada que servían en las antiguas freidurías de la capital, es a lo que hoy llamamos fritura malagueña, pero puesta al día y enriquecida en una fuente rebosante de toda suerte de frutos de la mar, por lo general de pequeño tamaño, capturados en nuestro litoral, de esa mar de los pescadores temida y generosa, que abastece, además de pescados, de crustáceos y mariscos: del boliche, como apuntó el vasco universal, Joaquín Zuloaga (1870-1945), *Los chanquetes, espuma del mar frita*; de la traña, *pescaïllas enroscás*; de la jábega, saltones jurelitos o boquerones de plata para hacer manojitos o panojas. Del trasmallo, las jibias rechonchas y *estiraos* calamares; la pintarroja y el cazón de la artes de volanta; de las bacas (pequeño barco de pesca de arrastre) salmonetillos pintos, delgadas *bacalaïllas* o los amontonados *caramalitos*, chopitos diminutos y crujientes y recios pulpos. De todos ellos se surte nuestra fritura, pero no obligatoriamente de todos, incluidas algunas gambas sin pelar que sortean los trozos de otros pescados de mayor tamaño. En *La cocina hispano-magrebí durante la época almohade*, o título que da a la traducción de un manuscrito anónimo del S. XIII Ambrosio Huici Miranda, aparece con el apartado El pescado “*muraway*” una fritura de pescado en aceite que termina con la siguiente frase: *Así lo solía hacer la gente de Ceuta y del Oeste de al-Andalus*.

Modo de hacerlo: el pescado se limpia, se sala y enharina inmediatamente antes de freírlos, evitando que lleven exceso de harina; bien sacudiéndolo ligeramente, bien cerniéndolos, si son éstos muy pequeños. Mientras tanto se ha puesto a calentar abundante aceite en una sartén; no debe menospreciarse el proverbio que asevera La mejor cocinera, la aceitera y que se sea pródigo según reza otro dicho Con mucho aceite en la sartén, cualquiera fríe bien. Cuando está muy caliente se echa una tanda de pescado, se les da la vuelta para que se hagan bien y se saca en su punto (cuando esté dorado; demasiado frito, perderá textura, sabor y estropeará la fritura) y colocarlo sobre unas servilletas de papel para que recojan el aceite sobrante; de forma que, al dejarlo en el plato, éste apenas se manche. Una vez frito todo, se colocan en una fuente mezclados y se presentan. Es tradicional en Málaga acompañar al pescaïto frito de una ensaladilla de pimientos asados (ver *ensalaïlla* de pimientos *asaos*).

(4 personas)

¼ kg de boquerones o boqueroncitos

¼ kg de calamaritos y/o chopitos

4 o 5 salmonetes

4 pescadillas enroscás

1 calamar grandecito cortado en aros

4 jurelitos

c.s. de harina de pescado

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Moraga de sardinas

Este plato era muy popular en la costa y en algunos pueblos del interior de toda Andalucía oriental, donde es conocido, según la zona y con algunas variantes, como sardinas a la moruna o, al contrario, moruna de sardinas. Las variaciones son mínimas: agregar finas rodajas de tomate a la cebolla y el pimiento o aderezar con una pizca de orégano o de comino en vez del perejil (ver cazuelilla moruna).

Modo de hacerlo: se descaman las sardinas, se abren, se les quita la cabeza y la espina y se apartan. Se impregna con un poco de aceite el fondo de una cacerola y se coloca encima una base hecha con unas rodajas de cebollas y unas tiras de pimiento. Sobre esta base se coloca una tanda de sardinas con la espalda hacia abajo y sobre ellas se espolvorea ajo y el perejil muy picaditos, una pizca de pimentón y se sazona. Esta operación se repite hasta terminar con las sardinas. En un recipiente pequeño se mezcla un chorreón de aceite, el zumo de medio limón, el vino y, si se quiere, un poco de pimienta negra y se le vierte por encima a las sardinas, colocándolas tapadas al fuego muy bajo durante 8 a 10 minutos.

(6 personas)

1 kg de sardinas

2 o 3 dientes de ajo

2 o 3 pimientos verdes

1 cebolla grande

¼ l de vino blanco

½ limón (zumo)

1 cucharadita de pimentón

1 ramita de perejil

c.s. de aceite de oliva virgen

c.s. de sal

(c.s. de pimienta negra en polvo)





Morcilla caraja con tomate

La morcilla caraja es una de las formas más simples de morcilla, por regla general más gordas y cortas que las que acostumbramos a ver en las charcuterías. Ésta se realiza exclusivamente de sangre de cerdo muy especiada, embutida en su tripa y cocida, sin trozos de tocino, ni cebolla, ni manteca *colorá* como son algunas de las especialidades malagueñas. En Antequera y su comarca se le llama caraja como en otros pueblos de la comarca; no obstante, en Ronda, Cuevas de San Marcos y otros pueblos del Norte de la Provincia se le conoce por morcilla lustre, al igual que en Los Blazquez o Torrecampo (Córdoba), Encinosola o Trigueros (Huelva) donde también se hace con cordero y otros pueblos andaluces, además de en Higuera la Real (Badajoz). Esta receta es, como la propia morcilla, todo un alarde de sencillez, un plato agradable, sustancioso, fácil de ejecutar y barato, capaz de resolver el almuerzo de una familia.

(4 personas)

1 morcilla

1 cebolla fresca o cebolletas

750 g de tomates maduros

100 cl de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

Modo de hacerlo: se corta la morcilla en rodajas de unos 2,5 cm y se fríe en una sartén un poco de aceite, procurando darles la vuelta para que se hagan por los dos lados y, una vez fritas, se aparta la morcilla y se reserva. En la misma sartén se pocha la cebolla, cortada a cuadraditos. Una vez dorada, se le añade los tomates, previamente rallados, se sazona y se deja hacer hasta obtener una salsa de tomate frito. Cuando la salsa está casi lista, se le incorpora la morcilla, se le da un hervor, se rectifica de sal y se aparta. Conviene que repose un poco antes de servir.





Olla de castañas

Cuando se hace un potaje, se dice que vale la expresión *Pimienta, sal y cebolla para aliñar la olla* porque todo lo demás que se le quiera echar tiene cabida. En la comarca de la Serranía, sobre todo en las orillas del Genal donde florece y se hace bosque el castaño, su fruto ha sido sustento, en muchos casos obligado, durante generaciones. El día de Todos los Santos (1 de noviembre) pone fin a la recogida de la castaña, abrir los erizos y extraer el millón largo de kilos que canalizan sus cooperativas. Unas se comerán tiernas, otras se secarán, las pilongas, y alimentarán recetas como esta, recuerdo de su pasado de subsistencia o serán pasto de ascuas llegado los fríos invernales como recuerda el cordobés Luis de Góngora (1561-1627): *Cuando cubra las montañas de plata y nieve el enero, tenga yo lleno el brasero de bellotas y castañas,...*

Modo de hacerlo: se dejan los garbanzos y las castañas en remojo desde la tarde anterior en recipientes distintos. Se hace un sofrito con los ajos, la cebolla el pimiento el tomate, sin pellejo y, una vez hecho, se reserva. En una olla se echan los garbanzos con un litro de agua y el laurel; al empezar a hervir, se le vierte el callo limpio y troceado, el sofrito y el tocino también muy troceado. Cuando los garbanzos están prácticamente cocidos (30 minutos), que están casi tiernos, se les incorporan las castañas partidas por la mitad, el azafrán, la pimienta, se prueba de sal y se le deja como máximo unos 10 minutos más de cochura.

(4 personas)

½ kg de garbanzos

½ kg de castañas pilongas

¼ kg de callos de cerdo

100 g de tocino entreverado

2 tomates maduros

1 cebolla

2 o 3 dientes de ajo

2 pimientos rojos

c.s. de pimienta negra en grano

2 hojas de laurel

c.s. de azafrán

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Parpuchas de bacalao

El bacalao, que hoy alcanza precios elevados, fue siempre comida de pobres, recurso de aquellos que, aún viviendo en el litoral, no se podían permitir comprar pescado fresco. En llegando Semana Santa una de las formas más simples y, por extensión, más baratas y habituales de preparar el bacalao era en parpuchas, que no buñuelos. Según la zona de la Axarquía o de la provincia, se denominan también tortillitas de bacalao, papandúas, papuecas o panzaviejas; a estas últimas se les llama así cuando la masa no lleva ni bicarbonato, ni levadura y el resultado es una tortillita plana, arrugada y no esponjosa. Esta receta, prácticamente igual, se encuentra en la obra de Juan Altamiras, *Nuevo arte de cocina* (1758) en el capítulo I, que dedica al pescado, y en la receta que titula *Abadejo frito con miel*, ofrece la posibilidad de agregar un poco de miel a la pasta o exactamente igual que la que se muestra debajo: *También puede echar huevos y azafrán en la pasta, pero no ha de llevar miel*. En algunos pueblos se denominaba parpucha al bacalao.

Modo de hacerlo: conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado. En una cacerola se vierte un poco del agua del bacalao y se le agregan los huevos, previamente batidos, muy picadito el ajo y el perejil, la harina, la cucharadita de bicarbonato (o levadura), la sal y unas hebras de azafrán. Se bate todo y, cuando está la masa no muy espesa (ni dura, ni blanda), se le añade el bacalao muy desmigajado. Con una cuchara se cogen porciones que se echan en aceite, dándoles rápido la vuelta y se sacan. Se sirve con un hilo de miel de caña por encima.

(6 personas)

¼ kg de bacalao

1 rama de perejil

2 dientes de ajo

1 cucharadita de bicarbonato

3 huevos

¼ kg de harina

c.s. de azafrán

c.s. de miel de caña

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Perdiz en caldo gazpacho

Antigua y muy tradicional receta antequerana, propias de tierras de caza como estas, donde en muchos casos sustituía al pollo o gallina en los guisos, caldos o sopas como refrendaba el periodista y gastrónomo, aficionado a los toros y autor del *Libro de la Cocina Española*, Néstor Luján (1922-1995): La perdiz se presta a todos los aderezos imaginables: asada, en salmis, en gazpacho, en paté. En la obra de Francisco Martínez Montiño *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería* (1611) comenta en la *Sopa de perdices* esta receta, donde se lee (sic): *y echale un poco de buen aceyte, y vinagre, que esté bien agrio, y pimienta, y un poco de sal, y echalo por encima de la sopa, y de carne, y ponla a calentar, y sírvela caliente. Esta sopa es sopa de gazpacho caliente.*

(4 personas)

1 perdiz

1 cebolla pequeña

1 pimienta pequeño

1 patata

2 o 3 dientes de ajo

c.s. de pimienta negra en grano

c.s. de azafrán

c.s. de vinagre

¼ vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal.

Modo de hacerlo: se limpia la perdiz de todas las plumas posibles, se le cortan los alones, las patas, el culo y el cuello y se flamea para quemar los restos de plumón que puedan quedar. Se sazona y se coloca en una cazuela con los restantes ingredientes en crudo, se cubre de agua y se pone a cocer a fuego lento hasta que la perdiz esté hecha (blanda) aproximadamente una hora. Los machos son más duros y debe dejarse algo más de tiempo. Cuando está lista la perdiz, se saca, se trocea (si se quiere se deshuesa y se presenta solo la carne) y se deposita en una soper. El resto se pasa por un chino, se prueba de sal, se calienta y se vierte por encima de la perdiz.





Pimentón de chanquetes

Este guiso, simple y reconfortante, siempre se ha hecho con chanquetes; hoy se le pone cualquier pescado que pueda cocer o, incluso, almejas, siendo el más habitual el jurel. Paca, que me tenía en brazos de pequeño, traía con frecuencia de las playas de El Palo los gloriosos chanquetes y sentenciaba diciendo: *Medio kilo de chanquetes: mitá de cuarto pa esta sopa y el resto frito con ensalailla de pimientos asaos*. Esta receta, muy extendida por todo el litoral de Málaga hasta Almería con muy escasas variaciones, se hace aún hoy en nuestra costa pero con azafrán o colorante en lugar de pimentón con lo que pierde sentido su nombre. La variante que se indica es, posiblemente, como debió de ser antes de que se generalizase el trueque del pimentón por colorante alimentario.

Modo de hacerlo: el pimiento se asa, se pela y se aparta. En una olla con agua se pone las patatas peladas y cortadas en trozos con los tomates; cuando ha hervido dos o tres minutos, se sacan los tomates, se pelan y se dejan enfriar. En un mortero se maja el comino y una pizca de sal para que no salte y los ajos; cuando está bien trabajado, se le añade el tomate troceado y se labra. Después, se añade el pimentón, el aceite y se continúa labrando hasta hacer un majaíllo homogéneo que se vierte a la olla donde están las patatas ya cocidas. Se sazona y se deja dar un hervor. Cuando se hacía con chanquetes, éstos se agregaban a la olla en el último momento, pues se hacían inmediatamente. Según el pescado que se utilice, se le dará un mayor tiempo de cocción. Cuando esté listo, se aparta y se le añade por encima el pimiento verde en tiras. Según el comensal es costumbre añadir al plato ya servido un chorreón de vinagre o de limón. Se le puede añadir al majado un par de clavos.

(4 personas)

½ kg de patatas

2 tomates, grandes, maduros y rojos

3 dientes de ajo

1 pimiento verde

½ cucharadita de comino

1 cucharadita de pimentón dulce

125 g de chanquetes

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(c.s. de vinagre)

(2 clavos)



Pimientos rellenos a la malagueña

Los pimientos verdes, largos, los del huertecillo que picotean las gallinas, esos que llenan de aroma la cocina cuando están recién cortados y su tersura es firme y brillante, esos son los pimientos que se rellenaban en las casas antiguamente, no los carnosos y orondos que son indistintamente rojos, verdes o pintones y se emplean, por lo general, para asarlos. Hoy es mucho peor, pues lo normal es abrir una lata de pseudopimientos del piquillo. Si elige esta última opción, no haga hoy pimientos rellenos. Se rellenaban con carne picada de cerdo, más barata y abundante en nuestra tierra, con las sobras de un asado o con los restos de carne del tradicional cocido. En *El Cocinero Español y la Perfecta Cocinera* (1867) de Guillermo Mollano, aparecen junto al relleno de tomates, cebollas, calabacines, pepinos y berenjenas, siempre de carne.

Modo de hacerlo: se corta la parte superior o culo de los pimientos (donde tienen el rabo), se les saca las semillas y lo que se pueda de las venas (tirillas blancas del interior), se enjuagan y se reservan. En un mortero se labra un par de dientes de ajo, con un poco de sal, los granos de pimienta que se desee y el perejil. La masa resultante, muy bien trabajada se echa en un recipiente de boca grande con la carne picada, el tocino, que se habrá partido en trocitos muy pequeños, se sala y se amasa con las manos profusamente para que se ligen muy bien todos los ingredientes. Con la masa se rellenan los pimientos y, para evitar que ésta se salga posteriormente, se atraviesa la boca del pimiento con un palillo de dientes, procurando no rajarlo. Cuando todos los pimientos están rellenos, se pasan por el huevo batido y posteriormente por el pan rallado y de dos en dos por una sartén con aceite para sofreírlos ligeramente y se apartan. Si sobra masa, se hacen unas albóndigas, se pasan por huevo y pan rallado e igualmente por la sartén, se apartan y se añadirán posteriormente a la cazuela. En la misma sartén se hace un sofrito con la cebolla muy picada. Cuando esté transparente se le añade el tomate (previamente escalfado para quitarle el pellejo y quitadas las pipas), la zanahoria cortada a rodajas y se echa en la cazuela o cacerola donde se vayan a terminar de guisar los pimientos. Encima del sofrito se colocan los pimientos. Nuevamente en la sartén, se fríe el pan, un par de ajos y las almendras previamente peladas (escaldar en agua un par de minutos) y con ello se hace un majado que se agrega a la cazuela con el vino, el azafrán o colorante, se cubre de agua y se deja hacer a fuego lento de veinticinco a treinta minutos (depende del calibre de los pimientos), añadiendo las albóndigas, si hubiere, cuando lleve un rato de cochura. Si se prefiere que la salsa resultante quede más fina, se pueden retirar los pimientos con cuidado y triturarla con el pasapurés, volver a colocar en la cazuela y poner encima los pimientos.

(4 personas)

6 o 7 pimientos verdes de buen tamaño

¼ kg de magro de cerdo picado

50 g de tocino fresco veteadado

10 o 12 almendras

1 rebanada de pan asentado

1 tomate grande y maduro

1 o 2 dientes de ajo

1 cebolla

1 zanahoria

1 ramita de perejil

1 huevo

c.s. de pan rallado

c.s. de pimienta negra en grano

1 copa de vino blanco o dulce

c.s. de azafrán

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Pipeo

Cuando las habas inician su temporada, es el momento de preparar este trabado guiso viudo de carnes, que coincide con las carnestolendas cuaresmales. Esta receta, oriunda de Casarabonela, rescatada del olvido, es un guiso sencillo de elaboración meticulosa y larga, y un resultado muy gratificante al paladar y completo cuyo ingrediente principal son las pipas tiernas de las habas que le dan el nombre: pipeo. Con el nombre de (sic) *Potage de habas*, como un potaje viudo e iguales ingredientes, además de cilantro, lo recoge el cocinero de los Austrias, Francisco Martínez Montaña en su *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería* (1611). Fernán Caballero (1796-1877) en *Ex-voto* cuenta una de las formas en las que las lechugas se cocinaban en el recetario tradicional con habas como el pipeo: ... *la Madre había puesto la mesa, y colocado sobre ella una gran cazuela de arroz con almejas, y otra de habas y lechugas*. La comida popular siempre se ha surtido de los productos de temporada, logrando guisos baratos y una alimentación completa por la variedad de ingredientes en el ciclo del año (la verdadera cocina mediterránea) y las lechugas han formado durante más tiempo parte nuestros guisos que de las ensaladas.

Modo de hacerlo: en una sartén se fríe la cabeza de ajo entera y se saca. Se fríen las almendras, previamente peladas echándolas en agua caliente (escaldar), se doran y se apartan. En el mismo aceite se dora el pan (conviene que esté asentado; es decir, que lleve varios días comprados) e igualmente se aparta. Se baten los huevos y se le echa el pan rallado, los dos o tres dientes de ajo y el perejil muy picados, se amasa y en una sartén con abundante aceite caliente se vierten con una cuchara sopera porciones de esta masa, se doran por ambos lados y se apartan. En una olla grande se pone abundante agua y sal y, cuando rompe a hervir, se le echa la lechuga troceada como si fuese para ensalada, las habas, los guisantes, las alcachofas partidas en cuatro, el laurel y la patata como para tortilla, dejando que hierva hasta que las habas estén tiernas. Mientras, se pone una sartén con aceite (medio vaso) y cuando está caliente se le agrega el pimentón, se le da una vuelta y se vierte en la olla. Cuando se calcula que deben quedar en torno a diez minutos se le echan por encima las tortillas. Por último, en un mortero se labra el pan, las almendras, el comino y los ajos y, una vez bien labrados, se vierte en la olla, se deja un par de minutos y se aparta.

(6 personas)

6 lechugas de hoja grande
(oreja de burro)

1 kg de habas desgranadas (frescas)

½ kg de guisantes

¼ de alcachofas

6 huevos

3 o 4 hojas de laurel

1 patata mediana

1 cucharadita pimentón dulce

½ cucharadita de comino

¼ de almendras

1 cabeza y media de ajos

1 ramita de perejil

1 rebanada de pan cateto (150 g)

½ kg de pan rallado (pan cateto)

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Porra

Variedad de gazpacho espeso, propio de los pueblos de la comarca de Antequera que recibe el nombre del instrumento con el que se labraban en el dornillo o mortero; es decir, la mano, maja o porra del mortero. También llamada porra fría para diferenciarse de la porra caliente que lleva los mismos ingredientes, pero sofritos y acompañados de morcilla o tocino, propia del invierno. La porra es un plato, fresco, muy nutritivo, que tiene profunda difusión en todos los pueblos de la comarca, creando la rivalidad vecinal tanto por su paternidad, como por los particularismos, cambiando de nombre, a veces, siendo el mismo plato como en Alfarnate donde le denominan catana, ardoria en algunos pueblos sevillanos (Carmona, Osuna) o en Rota (Cádiz) arranque. Porra, salmorejo, ardoria, arranque o catana se diferencian en la forma de llamarlos, en la habilidad de quien los labre, en los tropezones con que se aderece y en el lugar donde se coma. Son la misma cosa, familia del gazpacho y pariente no muy lejano del ajocolorao, con claros antecedentes moriscos en el uso y forma de los ingredientes: ajos, migas de pan, aceite, vinagre, sal y agua, pasados por el dornillo o mortero hasta convertirlos en una masa homogénea a la que, tras la conquista de las Américas, se le agregaría el tomate, mostrándose tal y como la conocemos hoy.

Modo de hacerlo: el pan se coloca unos minutos para que empape bien en un recipiente con agua, se saca y se deja escurrir. Es opcional quitarle la corteza. Se majan en un mortero los ajos pelados con unos granos de sal, posteriormente el pimiento muy picadito, los tomates también pelados y troceados para facilitar su labra y, por último, el pan. Cuando la masa está homogénea, comienza a vertersele poco a poco el aceite y, sin dejar de amasar, (el vinagre); se sazona y se continúa labrando hasta que se obtenga una pasta fina. Hoy se hace de una tacada en la batidora pero, eso sí, vertiendo el aceite una vez batidos todos los ingredientes. Se sirve adornada con huevos duros cortados en cuartos y trocitos de jamón serrano, aunque se puede acompañar de cualquier ingrediente, siempre y cuando no sea dulce, como patatas fritas, atún o bacalao desmenuzado.

(4 personas)

½ kg de pan cateto asentado

1 kg de tomates rojos y maduros

½ pimiento verde

¼ pimiento rojo

2 dientes de ajo (al gusto)

¼ l de aceite oliva virgen extra

c.s. de sal

(c.s. de vinagre al gusto)



Porra blanca

La porra blanca debería llamarse simplemente porra, pues es ella, sin lugar a dudas, la que da pie a la actual de tomate y abuela o pariente cercana del gazpacho; síntesis de culturas, que deberíamos tener presente al probar este plato que mantiene intacto, salvo en el empleo de la electrónica para hacer la masa, ingredientes, sencillez y el sabor del pasado. La porra blanca, el más simple de los gazpachos, es a la mazamorra cordobesa, lo mismo que porra es a salmorejo cordobés. Con el nombre de mazamorra aparece abundantemente en el siglo de oro como comida de galeotes y así lo citan Cristóbal de Villalón en su *Viaje de Turquía* (1588), Mateo Alemán en su *Guzmán de Alfarache* (1599) y, entre otros, aparece en la obra autobiográfica, *Vida del capitán Alonso de Contreras* (1633): *Los sábados entraba en la ciudad y pedía limosna. No tomaba dinero más de aceite, pan y ajos con que me sustentaba, comiendo tres veces a la semana una mazamorra con ajos y pan y aceite.* (II, cap. IX). En diversos países de Hispanoamérica se entiende por mazamorra el maíz cocido y azucarado (Colombia, Paraguay, Perú o Puerto Rico) o una pasta hecha con el nace o nance (*Byrsonima cubensis*), una fruta oriunda de Panamá.

½ kg de pan cateto asentado
4 o 5 dientes de ajo (al gusto)
c.s. de vinagre
¼ l de aceite oliva virgen extra
c.s. de sal

Modo de hacerlo: el pan se coloca unos minutos para que empape bien en un recipiente con agua, se saca y se deja escurrir. Es opcional quitarle la corteza. Antiguamente se amasaba en un dornillo con la porra, de ahí el nombre, los ajos pelados con unos granos de sal y, una vez bien labrado, el pan. Cuando la masa está homogénea, comienza a vertérsele poco a poco el aceite y, sin dejar de amasar, el vinagre, se sazona y se continúa labrando hasta que se obtenga una pasta fina, en la que se vea el brillo del aceite y con el justo espesor para que no resulte dura. Se remata con huevo duro, hierbabuena y unas gotitas de aceite.



Porra de naranja

La porra es un tipo de gazpacho denso que, como todos los gazpachos (porras, ajoblanco, salmorejo, mazamorra, ardoria, pimentón, aguáillo, etc.) el diccionario (*DRAE*) lo define como *Género de sopa fría que se hace regularmente con pedazos de pan y con aceite, vinagre, sal, ajo, cebolla y otros aditamentos*. Asociamos gazpacho o porra al tomate y es una equivocación. Antiguamente no había tomates en invierno y se hacía uso de otros alimentos para dar sabor a la humilde sencillez del pan, ajo y aceite; es el caso de la naranja que le aporta el punto de acidez o, como se llamaba, de agraz. Se La difusión de estas sopas frías o gazpachos ha sido tan fecunda que hoy es normal ver en la carta de los restaurantes gazpachos apellidados de melón, de cerezas, de remolacha, de manzanas, de aguacate... pero no se debe olvidar que los gazpachos, como esta porra, surgieron de la necesidad y fueron humillados durante siglos, como nos recuerda el refrán popular: *Entre pueblo y populacho hay la misma diferencia que entre jamón y gazpacho*.

Modo de hacerlo: se pone a remojar el pan con el zumo de la naranja. Se pasa a la batidora y se le incorpora el ajo, el aceite y la sal, triturando hasta obtener la textura deseada.

(4 personas)

1/2 litro de zumo de naranja natural, colado

1 pan cateto de medio kilo del día anterior

1 diente pequeño de ajo

**150 cl de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal**





Porra frita

Variante del gazpacho caliente (ver gazpacho caliente). Se elaboraba antiguamente en el dornillo pacientemente machacando y haciendo una pasta con el pan y los ajos a fuerza de porra, maza o mano de mortero. Precisamente por obtener la pasta a fuerza de porra, toma su nombre, aunque hoy no tenga sentido, pues se hace uso de la túrmix. Hoy es impensable hacerlo de forma tradicional; pues, además de por la rapidez con la que vivimos, por la textura fina que se alcanzan con estos artilugios y a la que nos hemos acostumbrado, seguro nos haría rechazar la porra elaborada a mano por considerar grosera o basta su definición.

(4 personas)

6 a 8 dientes de ajo

300 g de pan cateto asentao

½ l de agua

c.s. de pimienta blanca molida

1 cucharada rasa de pimentón dulce

c.s. de vinagre

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

c.s. de sal

Modo de hacerlo: se frien los ajos en el aceite. Cuando están empezando a dorar, se aparta la sartén del fuego, se retiran los ajos y se le agrega a la sartén el pimentón, desliendo con una cuchara de madera. En la batidora se pone el pan a trozos, el ajo frito, un poquito de pimienta blanca, sal, agua (puede ser más o menos de la señalada en función de la textura final que se quiera alcanzar) y se tritura todo hasta lograr una pasta fina. Antiguamente se hacía a base de almirez, de ahí el nombre de porra. Una vez triturado todo, la pasta resultante se vierte en la sartén con el pimentón, se le da un hervor (por eso porra frita), y una vez conseguida la textura deseada, se sazona con un poquito de buen vinagre, se rectifica de sal y se sirve. Se suele servir con unas patatas fritas, recortes de jamón o huevo duro.





Porrilla de espinacas

Las espinacas arribaron a Andalucía de China en el siglo IX y desde aquí al resto de Europa a mediados del siglo XV, fecha en la que aparecen algunas recetas de espinacas en el *Libre del Coch* (Libro de Guisos) del catalán Ruperto de Nola, que se reedita en 1529 en castellano (Toledo) con el nombre de *Libro de guisados, manjares y potajes* y describe en la receta 86 las *Espinacas picadas*, un potaje con tocino. Esta planta, ideal para combatir anemias y, según dicen los científicos, anticancerígena, se popularizó con Popeye, gracias a un equívoco en las anotaciones de la secretaria del investigador americano J. Alexander, que analizaba las propiedades de la planta en 1890. Colocó erróneamente la coma de los decimales del contenido de hierro, haciendo creer a la sociedad del siglo XIX que tenía 10 veces más contenido de este mineral del que en realidad tiene y, a los niños de cuatro generaciones, de sus beneficiosos poderes musculares.

Modo de hacerlo: se cortan, se lavan y escurren las espinacas. Los garbanzos se ponen a cocer en agua con sal. Una vez tiernos se retiran los garbanzos y se reserva el agua. En una sartén se fríe el pan y, una vez frito, se aparta. En una cacerola con el aceite se doran los ajos laminados, se sacan y se reservan. En ese aceite se pochán las espinacas y, una vez pochadas, se le agrega el pimentón y el comino, los garbanzos, se le vierte el agua de los garbanzos hasta y se deja hervir unos diez minutos a fuego lento. Mientras los ajos se labran con el pan y algo de agua en el mortero hasta hacer una masa homogénea y se vuelve a echar en la cacerola, se le da un hervor a fuego lento, moviéndolas constantemente y se sirve caliente. Es costumbre en otras zonas agregarle piñones, pasas o almendras tostadas y partidas o enmarañarle unos huevos.

(4 personas)

2 manojos de espinacas

2 o 3 dientes de ajo

1 rebanada de pan cateto asentado

1 cucharada de comino

2 granos de pimienta negra

1 cucharadita de pimentón dulce

c.s. de vinagre

½ vasito de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(2 huevos)





Potaje de castañas

Aunque la época de la recogida de las castañas es en octubre, este postre era usual tomarlo en la Semana Santa de Ojén y, por lo tanto, se elaboraban con las castañas secas o pilongas, pues como apunta el refranero *En febrero la castaña y el besugo se quedan sin jugo*. Francisco Martínez Montiño, el cocinero de los Austrias en su *Arte de cocina* (1611) escribe: *Las castañas apiladas se suelen gastar por cuaresma (...) échale dulce de miel, que estén bien dulces*.

Modo de hacerlo: se pelan las castañas y se ponen en un recipiente a remojo con los 4 litros de agua desde la noche anterior. Al día siguiente, se sacan, se lavan y el agua del remojo se cuela y se emplea para hervir las castañas. En una sartén se fríe por separado y rápidamente la canela en rama, la matalahúga, la cáscara de limón y el pan, y se incorpora sucesivamente todo (incluido el aceite) a la olla con las castañas. Se pone a hervir y, cuando lleva una hora de cochura a fuego lento, se le añade la miel y el azúcar, se deja 5 minutos más de cochura, se prueba de dulzor y ternura de las castañas y se aparta. Se toma frío y se sirve acompañado de canela espolvoreada por encima.

1 kg de castañas pilongas
4 l de agua
1 rama de canela
c.s. de canela molida
1 cáscara de limón
1 cucharadita de matalahúga
1 rebanada de pan cateto (50 g)
4 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de miel de caña
400 g de azúcar





Potaje de hinojos y tagarninas

La comida tradicional de Mondrón (Periana), que por serlo precisamente, se somete a las estaciones, a los productos de la comarca y a las fiestas. Si llega el viajero por Semana Santa a la hora de comer a esta villa de Mondrón, le llegará según sople el viento rumores de jara o el tufillo del potaje de hinojos y tagarninas. Este guiso recibe, además, el nombre de potaje de Semana Santa, pues al no llevar carnes (viudo), se toma en estas fechas. Es tan popular que antiguamente era –sigue siendo en muchas casas– el plato típico del día de Navidad, existiendo un dicho entre los vecinos que justifica si el guiso salía trabado y bueno que reza así: *Es que el Niño Dios le ha echao una meadica*.

Modo de hacerlo: conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado. Los garbanzos se dejan en remojo como las habichuelas desde el día anterior. Se limpian las tagarninas hoja a hoja, quitándole las espinas, se pican y se enjuagan; del mismo modo, se limpian los hinojos, se pican y se reservan. Se hace un sofrito con 2 o 3 dientes de ajo, el pimiento, la cebolla y el tomate y, una vez hecho, se vierte en una olla con las tagarninas, el hinojo, las habichuelas, los garbanzos y el bacalao previamente desmigajado, el azafrán, el perejil y agua que cubra sobradamente los ingredientes y se deja cocer a fuego lento aproximadamente una hora y media. En el último momento se sazona.

(6 personas)

½ kg de garbanzos

½ kg de tagarninas

100 g de hinojos

100 g de habichuelas blancas

¼ kg de bacalao

1 tomate rojo grande

1 pimiento verde

1 cebolla pequeña

1½ cabezas de ajos

1 ramita de perejil

c.s. de azafrán

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Puchero de chícharos

En Málaga –creo que en casi toda Andalucía– hasta los años ‘70 de la pasada centuria a los guisantes se les llamaba chícharos, palabra del mozárabe: cícar[o], mientras que guisante (también, término del mozárabe: biššáut.) es como se conoce en el resto de España y, hoy, también en Málaga. El chícharo o guisante, semilla oriunda de Oriente Medio donde es cultivada desde el primer milenio antes de Cristo, llega a España, posiblemente, con los árabes, pues figura ya entre sus cultivos habituales, como es el caso del *Kitâb al-filaha al-nabatiyya* o libro de la agricultura nabatea del sevillano Ibn al-'Awwam de finales del siglo XII o comienzos del XIII, el tratado agrícola más importante de su género y época. Su uso se hace extensivo a partir del siglo XIX. El refranero especifica: *Si no llueve en febrero, ni buen guisante ni buen centeno*. Si ha llovido bien, estarán idóneos para comerse tiernos en abril y mayo que es cuando se compran con su vaina.

Modo de hacerlo: los chícharos se limpian y se colocan en una cazuela con agua fría para que estén en remojo un par de horas. En una olla se echa toda la carne, se cubre de agua y se pone a cocer a fuego lento y, cuando lleve una media hora de cocción, se le añade un poco de agua fría y se le agregan los chícharos y la patata casqueada (a trozos), se sazona y se deja hasta que la patata y los chícharos estén cocidos (unos 15 minutos). Se le puede añadir un puñado de fideos no muy gruesos al mismo tiempo que la patata y los chícharos.

(4 personas)

½ kg de magro de cerdo

¼ kg de costilla fresca de cerdo

100 g de tocino fresco

1 trozo de tocino añejo

½ kg de chícharos

1 patata mediana

c.s. de sal



Relleno de carnaval

Esta receta está muy extendida por la comarca norte de la provincia, Nororma (Cuevas de San Marcos, Archidona, Villanueva de Tapia) y por algunos pueblos de Córdoba (Priego) o Jaén (Alcalá la Real) con escasas variaciones y, aunque es ya de cualquier época del año, suele hacerse mayoritariamente en febrero en la época que da nombre al embutido: los carnavales.

Modo de hacerlo: en un recipiente de boca amplia se baten los huevos y se le añade el jamón, el lomo y la pechuga muy picados, el zumo de los limones, los ajos y el perejil también muy picados, el azafrán, se sala y se comienza a añadir pan rallado mientras que se mezcla hasta conseguir una masa algo consistente. Una vez terminada la masa, se comienza a embutir en la tripa (lo ideal es natural, aunque se puede adquirir sintética), procurando no presionar mucho para que a la hora de la cocción no reviente. Mientras se prepara la masa, se ponen los huesos añejos a hervir en una olla; cuando se ha terminado de rellenar, se sacan los huesos y se meten las tripas, dejando que hiervan a fuego lento hasta que estén duras, aproximadamente una hora. Conviene observarlas periódicamente para evitar que las pompas que puedan salirle revienten el relleno, pinchándolas con un alfiler. Se sacan una vez terminadas, se dejan en la nevera un día y están listas para consumir.

Pan rallado (el que admita)

¼ de jamón serrano

½ kg de lomo de cabezal

½ kg de pechuga de pavo o pollo

1 docena de huevos

3 limones

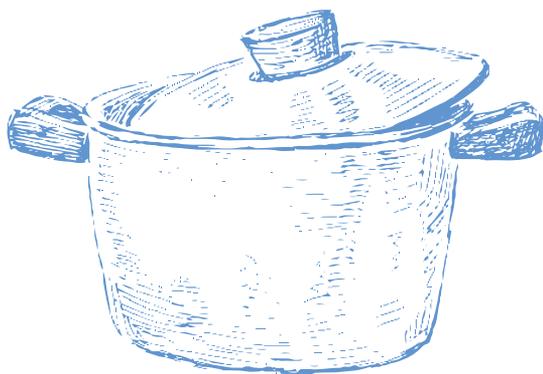
6 o 7 dientes de ajo

2 huesos añejos

1 par de ramitas de perejil

c.s. de azafrán

c.s. de sal





Salmorejo de carne

El concepto de salmorejo asociado a un gazpacho denso como nuestra porra o el salmorejo cordobés es demasiado moderno, pues surge a finales del S. XIX. Sin embargo, salmorejo asociado a una salsa para condimentar carnes de pelo o pluma y especialmente de caza está documentado desde el S. XVII en los diversos diccionarios, empezando por el cordobés Francisco del Rosal en *Alfabeto primero de origen y etimología de todos los vocablos originales de la lengua castellana* (1601-1611) que define salmorejo: *Escabeche o adobo de carnes y pescados*, o Sebastián de Covarrubias en *Tesoro de la lengua castellana o española* (1611): *Un cierto género de salsa o escabeche con que suelen aderezarse los conejos, echándoles pimienta, sal y vinagre y otras especias*. Y con poquísimas variaciones hasta nuestros días. Este salmorejo es plato muy típico de Benarrabá y la zona que se come hoy en cualquier época y, especialmente, para el almuerzo del primer día de matanza (finales de noviembre a Navidad), dejando para la cena un plato de coles. Por estar ligados a esta fiesta familiar de la matanza, ambos platos también se denominan en algunos pueblos como salmorejo de matanza y coles de matanza (ver coles de matanza). Aún así, existen pequeñas variaciones; por ejemplo, en Genalguacil la carne se asa con carbón, se desmenuza y se le echa por encima cebolla picada a tiras y el perejil. El más curioso de los salmorejos de carne es de la zona de Gaucín, también relacionado con la matanza, donde se le conoce como salmorejo de buche (estómago del versátil cerdo) que, después de haberse cocido en los peroles con las morcillas, se trocea y se sirve como los demás.

Modo de hacerlo: se asa a fuego directo la cabeza de ajos y se aparta. Se pica muy fina la cebolla y se aparta. Se fríe la patata a tiras y se aparta. Las cabezas de lomo se trocean. Se pone en un perol un poco de aceite y se dora la carne, dándole vueltas para hacerla por igual. Se le incorpora el vino y dos o tres hojas de laurel, sazonando al gusto. Se deja hasta dorar bien la carne. Se sirve colocando por encima de la carne la cabeza de ajos hecha dientes, las patatas, la cebolla cruda a tiras, espolvoreando con el perejil picado. En Genalguacil (Venta Las Cruces) la carne se asa con carbón, se desmenuza y se le echa por encima cebolla picada a tiras y el perejil.

(4 personas)

2 cabezas de lomo

1 cabeza de ajos

2 o 3 hojas de laurel

1 vaso de vino blanco

1 cebolla pequeña

1 patata

1 ramita de perejil

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Sobrehúsa de pescado

El término sobrehúsa aparece en el **DRAE** como: *Guiso de pescado en salsa, con cebolla, ajo, pimentón y otras especias propio de Andalucía*. Con frecuencia se empleaba el bacalao, especialmente en tierras del interior, y así lo recuerda en **Juanita la Larga** (1895) el cordobés Juan Valera: *Ella debía condimentar para toda aquella tropa la espléndida cena de vigilia. Habría potaje de garbanzos con espinacas; como principal plato de resistencia, bacalao en sobrehúsa...* Guiso de pescado, sí; pero en los pueblos costeros solía ser con el pescaíto frito, sobrante del día anterior y, así, ya lo describe Guillermo Moyano en el primer libro de recetas publicado en Málaga, **El cocinero español y la perfecta cocinera** (1867) en la receta *Sobrehúsa de pescado: Puede hacerse con toda clase de pescados fritos*. Es un plato muy difundido por toda la costa y en Cádiz. En el norte de la provincia se conoce, también, con este nombre un guiso de habas, verduras y chacinas.

Modo de hacerlo: se sofríen 3 dientes de ajo fileteados, la cebolla finita, los pimientos en tiritas y el tomate sin pellejo; una vez hecho, se vierte en una olla con el aceite que quedase en la sartén y con, aproximadamente un litro y medio de agua, un poco de sal, un par de dientes de ajo crudos y fileteados, el pimentón y se deja hervir unos quince minutos. Poco antes de retirarlo del fuego, se le añade el pescado y se deja que dé un hervor, para que suelte la harina que espesará la sopa. Después, se le coloca el pan en rodajitas por encima. Se deja que empape y se sirve. Si se quiere, puede limpiarse previamente el pescado de espinas, pero perdería parte de la harina. Se hace, también, agregando a la olla una hoja de laurel y medio vaso de vino blanco. En algunas zonas de la Axarquía suele añadirse un chorreón de vinagre y un poco de orégano.

(4 personas)

c.s. de pescado frito del día anterior
(pescadilla, lenguado, boquerones)

4 o 5 dientes de ajo

1 cebolla pequeña

1 tomate rojo

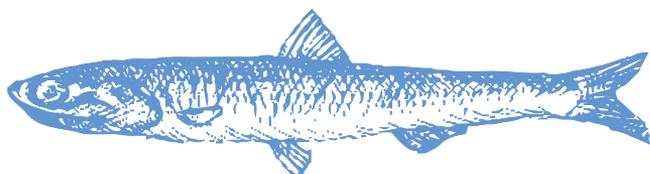
2 pimientos pequeños

1 rebanada de pan cateto asentado

1 cucharadita de pimentón dulce

3 cucharadas de aceite de oliva
virgen extra

c.s. de sal





Sopa cachorreña

El *Diccionario de la Real Academia* (DRAE) define las cachorreñas como sopas hechas con agua caliente, aceite, ajos, cornetilla colorada o pimentón, sal y vinagre, olvidando el ingrediente que avía en Málaga esta sopa y la hace singular: la naranja que adorna nuestras calles, la agria que, por ser el aliño con el que históricamente se le daba el toque de agraz (acidez) a de estas sopas, se las llama cachorreñas. En la provincia se preparan de varias formas, pero siempre aliñadas de la naranja cachorreña, tanto del zumo como de su cáscara, seca o fresca. Esta manera es propia de Cártama y su comarca. En Alcaucín, pueblo serrano de la Axarquía, y aledaños también es tradicional preparar esta sopa con escasas variantes.

Modo de hacerlo: conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado. Se pone a hervir en una olla el agua con 4 dientes de ajo pelados, el tomate entero, el bacalao desmigajado y la patata a rodajas. Cuando está cocido, se saca el tomate y los ajos y se hace un majado al que se le agregan el comino, el pimentón, el ajo que queda, un chorreón de aceite y la miga del pan. Todo el majado se vierte al agua con el bacalao y las patatas, se le da un hervor, se sazona y antes de servir se le exprimen las naranjas. También, se puede cocer el bacalao con la cáscara de una naranja en agua abundante y una guindilla hasta que esté hecho, siendo los restantes pasos iguales. La sal dependerá de lo desalado que quedase el bacalao.

(4 personas)

¼ kg de bacalao

2 o 3 naranjas cachorreñas
(naranja agria)

5 dientes de ajo

1 tomate gordo y maduro

1 patata

1 rebanada de pan asentado

1 cucharadita de comino

½ cucharadita de pimentón dulce

1½ l de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Sopa de cabeza de rape

El rape es el cerdo de nuestras costas: se aprovecha todo, de la cabeza a la cola; es decir, del rape hasta los coletazos. Malagueñísima sopa, sabrosa como pocas, que nace en los anafes de los marengos, reciclando las ciclópeas cabezas de los rapes que eran bastina (no tenían salida comercial), pues solo se vendían las colas. Se guisaba con pescados de roca, delicia culinaria por su intenso sabor a mar. El malagueño del realismo decimonónico Ricardo León (1877-1943) en su obra *Comedia Sentimental* (1909) comenta al llegar a casa de una familia adinerada que solía comer cocina al gusto francés pero que en honor suyo le sirvieron: ... *la clásica sopa de rape, los famosos boquerones...* Se puede hacer sin patatas, con el rape completo y sin el hígado. De elaborarse solo con la cabeza, el resultado será muy gelatinoso. En la actualidad se le han ido incorporando ingredientes: gambas, merluza, almejas o mejillones.

Modo de hacerlo: se limpia la cabeza o el rape entero, incluido el hígado, se trocea y se echa en una cacerola, se sala y se pone a hervir (con el pescado de roca si se tiene). Se saca el rape y el hígado cuando se vea que están cocidos y se apartan. En esa misma agua se pone a cocer la patata, pelada y troceada en cascós. Mientras, se fríe un trozo de pan con un par de dientes de ajo y las almendras y se echa todo en un plato hondo con agua de hervir la cabeza de rape. En ese mismo aceite se hace un sofrito con el otro diente de ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate y, una vez hecho se le añade un poco de pimentón, se mueve ligeramente para que ligue y se vierte en la cazuela con las patatas. En el mortero se maja el pan, las almendras y los ajos que están en remojo, añadiendo el perejil y el hígado (o parte de éste, según gusto), se labra muy bien y se incorpora a la cacerola, donde se deja hervir para que se haga y se concentre; se le echa el azafrán y se prueba de sal. Mientras cuece y reduce el caldo, se desmenuza la carne del rape que, indistintamente, se le echará a la sopa cuando solo quede un pequeño hervor, o en la sopera donde se vaya a servir, vertiéndosela por encima. Por último, se fríen dados de pan (cuscurreones) que se incorporan a la sopera. Es frecuente añadir una hoja de laurel a la cazuela.

(4 personas)

¾ a 1 kg de rape

¼ a ½ kg de pescado de roca

1 patata grandecita

½ cebolla

100 gr de almendras

1 tomate grande y maduro

1 pimiento verde

2 ó 3 dientes de ajo

½ cucharadita de pimentón

1 rebanada de pan cateto

Un poco de perejil

Azafrán

Aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)

(1 hoja de laurel)



Sopa de gato

El nombre de sopa de gato hace referencia a lo humilde de sus ingredientes. Antiguamente se hacían solo con ajo y el pan frito, muy similar a la archiconocida sopa de ajos. Del mismo modo que se ha visto en otros guisos, esta sopa heredada de la penuria, a medida que mejoraba la economía se le fueron incorporando ingredientes: huevos, recortes de jamón, espárragos, pimientos, etc. El cocinero de los Austrias, Francisco Martínez Montaña en su *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería* (1611), aunque siempre se cita como *Arte de cocina*, en el capítulo de *Potagería*, presenta esta receta con el sugestivo nombre de *Migas de gato* que plasma igual y, aunque son sopas espesas, no son migas; comentando (sic): *Sobre estas migas se suelen poner huevos frescos escalfados, o estrellados blandos.*

Modo de hacerlo: en una sartén con abundante aceite se fríe el pan a rebanadas finas, después los ajos cortados a rodajas. En una olla se pone agua (1¼ l) con un poco de sal y, cuando arranca a hervir, se le agrega el sofrito, la pimienta, el pan y se le da un hervor, se prueba de sal y se le vierten los huevos batidos inmediatamente antes de apartarla.

(4 personas)

1 o 2 huevos

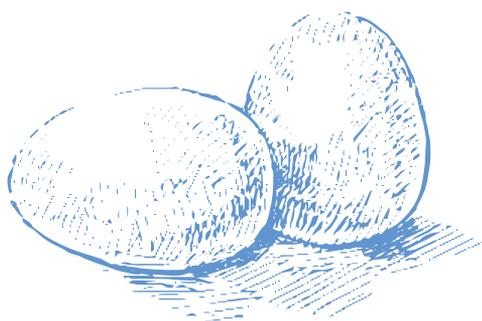
3 o 4 dientes de ajo (al gusto)

2 rebanadas grandes de pan cateto asentado (1/4 kg).

c.s. de pimienta negra en grano

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Sopa de siete ramales

Esta sopa es la más tradicional de los pueblos vecinos de Yunquera y El Burgo. La proximidad con Alosaina y la entrada natural al interior y la Serranía por la comarca del Guadalhorce, hace posible que exista una fuerte similitud en los platos tradicionales; en este caso, las sopas de caldo *poncima*, perotas, tolitás y otras. Si a este plato se le agrega un huevo, se le conoce por el *sopeao* o *mojete*. Se cuenta que el nombre de siete ramales obedece a los siete ingredientes principales: pan, tomates, pimientos, cebolla, ajo, hierbabuena y aceite; pues aunque algunos dicen que el séptimo deben ser los espárragos, éstos no son de obligado cumplimiento y sin aceite no se podrían elaborar.

Modo de hacerlo: en una cazuela (de barro, a ser posible) se hace un sofrito con los pimientos, los ajos, la cebolla y los tomates; una vez terminado, se trocea el pan a pellizcos, que debe llevar comprado varios días para que esté asentado, y se le añade al sofrito, se cubre con agua y se le deja cocer a fuego lento durante unos diez minutos. Mientras está hirviendo, se le añade la hierbabuena y se sazona. Una vez que hayan espesado –si se quiere–, se le echan por encima los huevos y se deja que cuajen (unos tres minutos más, aproximadamente). Admite una patata y, si es temporada, agregarle un manojo de espárragos trigueros.

(4 personas)

200 g de pan moreno (cateto)

2 tomates grandes y maduros

4 pimientos verdes

1 cebolla grande

4 o 5 dientes de ajo

1 mata de hierbabuena

6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(4 huevos)

(Espárragos trigueros)





Sopa perota

Comida de los hombres de campo de la Comarca del Guadalhorce y, especialmente, la villa de Álora, que la casera de las haciendas y cortijos se encargaba de elaborar en la puerta de la casa al rescoldo de leña sobre una trébede o varias piedras. La costumbre era que cada trabajador que iba a la finca llevaba un cuarterón de pan y cuarto litro de aceite, mientras ella era la encargada de poner el resto y la elaboración. La tradición señalaba que por cada cuarterón se empleaba un cuarto litro de aceite y un cuarto kilo de pimientos. En muchas casas se le añade pimienta y en otras no lleva cebolla.

(6 personas)

1 kg de pan cateto

¼ kg de pimientos pequeños verdes

1 kg de tomates maduros

1 cebolla mediana

1 patata mediana

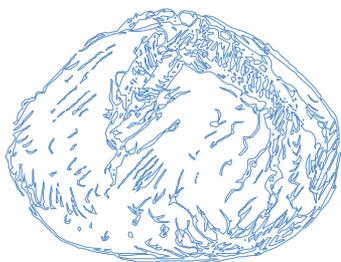
150 g de espárragos trigueros

1 l de agua

¼ l de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

Modo de hacerlo: se compra la hogaza o cuarterón de pan cateto y, sin tocarlo, se deja dos o tres días para que asiente. Cuando se tengan que hacer, se desmenuza sobre el lebrillo o recipiente de barro donde se van a servir a pellizcos pequeños, incluida la corteza (ahora se suele hacer a rebanadas finitas). Se pone al fuego una sartén con aceite y, cuando esté caliente, se le echan los espárragos troceados y la patata picada a rodajas finas, se fríen y se apartan. En la misma sartén se fríen ahora los pimientos, la cebolla y los tomates, previamente picados en trozos muy pequeños y, cuando esté el sofrito terminado, se le añaden los espárragos con las patatas, el agua y la sal, se termina de freír y, se vierte lentamente sobre el pan, de forma que no quede pan seco, ni otro muy caldoso. Se deja reposar unos minutos tapando el lebrillo y se come acompañado de aceitunas aliñá, pepino y, fundamentalmente, frutas, como el melón, la granada, higos y, sobre todo, las naranjas chinas peladas y cortadas a cascós.





Sopa viña AB

Gazpachuelo es un diminutivo de gazpacho; esto es, se consideraba una sopa de menor enjundia que el ahora universal gazpacho que, por supuesto, ya era una especie de sopa boba, propia de gentes del campo y sin recursos (ver gazpachuelo). No obstante, este plato, como ha pasado con algunos otros que nacieron en la sencillez, ha ido añadiendo a su humilde origen ingredientes que hoy son habituales en él, como las gambas, almejas o un trozo de bacalao, sin olvidar el ingrediente que bautizó el gazpachuelo y lo transportó de humilde gazpacho a emblemática sopa; algo así como el toque de refinamiento que saco definitivamente esta sencilla receta de los fogones populares y baretos para aparecer como plato de restaurante y cocinas distinguidas: un simple chorreón de Viña AB (un vino amontillado de la casa González Byass, aunque es válido cualquier otro vino amontillado) que difundió la llamada sopa que lleva su nombre. El afortunado toque lo improvisó y, por tanto, lo creo José García Cabrera en los años treinta. Don José, hombre de gran altura y aspecto, representante de González Byass en la provincia, gran bebedor y solterón empedernido que vivía en el Hotel Europa en la Acera de la Marina, donde hoy está la Caja Provincial, tenía la costumbre de comer en El Mesón y en La Alegría, restaurantes donde él empezó a verter el chorreón de vino en el gazpachuelo tradicional, convirtiéndolo en la receta que hoy conocemos. Dicho de otra forma, es la sabia combinación de un caldo de pescado, una patata *casqueá* una mayonesa y una copa de vino, con tropezones de marisco y pescado.

Modo de hacerlo: las almejas se lavan en agua fría y se dejan en un recipiente con sal durante un par de horas para que pierdan su arenilla. Las gambas se pelan y se aparta en un plato las gambas peladas y en otro las cáscaras. Se le quita la raspa al pescado y se aparta por separado raspa y carne. Se monta una mayonesa con los dos huevos (antiguamente era solo con las yemas y a mano, echándole un hilo de aceite, lentamente, hasta que se terminaba de hacer), procurando que ésta quedase espesa. Después, se le agrega vinagre o limón al gusto. Se aparta. En una olla con 1½ litros de agua se hace un caldo de pescado (si no se tiene caldo de pescado) con la cebolla y el puerro troceado, el ajo, el perejil, el laurel, las raspas del pescado y las cáscaras de las gambas, dejándolo hervir unos 10 o 12 minutos. En este punto se retira del fuego y se pasa por un colador, vertiéndolo en una cazuela y reservando el caldo. Un poco de este caldo se echa en un cazo y, cuando arranca a hervir, se le echan las almejas, retirándolo del fuego una vez que éstas se abran; se vuelve a colar el caldo que se vierte, de nuevo, sobre la cazuela y a las almejas se les quita las conchas, echándolas igualmente en la cazuela. A continuación, se lleva al fuego la cazuela, añadiendo la carne del pescado y las gambas peladas, se deja hervir un momento, se rectifica de sal, se le incorpora el vino, se mueve, se aparta y se saca un cucharón de caldo caliente -pero no hirviendo para que no se corte- y se le incorpora a la mayonesa, se mueve y se vierte en la sopera poco a poco, moviendo con una cuchara de palo, siempre en el mismo sentido y muy lentamente.

(4 personas)

¼ kg de almejas

¼ kg de gambas

¼ kg de merluza, mero, rosada

¼ kg de rape

1 cebolla

1 puerro

1 diente de ajo

1 ramita de perejil

2 huevos

c.s. de vinagre

1 copita de vino

(AB o cualquier amontillado)

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

(c.s. de caldo de pescado)



Tirilla de pintarroja

La pintarroja, la raya y el pulpo, entre otros pescados, se denominaban en el argot de los marengos *bastina* (pescado sin valor comercial). Si el barco volvía a puerto, lo preparaban en tierra; si se pasaba muchos días en la mar, lo preparaban a bordo al terminar las faenas del día. Las pintarrojas se despellejan, se abren por el medio, dejando el final sin cortar; después, se enjuagan, se salan, se dejan con la sal de 15 a 20 minutos y, se vuelven enjuagar antes de pasar a colgarlas como si de la ropa se tratase, separando los dos trozos del extremo con una cañilla para que no se peguen y se sequen mejor. Una vez colgados, se tapan o, mejor, se retiran del tendedero todos los días al caer la noche para que la *rociá* no les caiga, pues los pudriría. Según sea verano o invierno pueden estar entre 8 a 12 días secando. A esta mojama se le denominaba el *jamón de los pobres*.

1 tirilla de pintarroja
c.s. de aceite de oliva virgen extra

Modo de hacerlo: se quema a fuego directo la tirilla. Cuando está chamuscada, se parte en trozos, se le echa un chorreón pequeño de aceite y se come.





Tortitas de masa

Aunque en la actualidad se consuman durante todo el año, es tradición muy arraigada en los pueblos de la comarca norte de la provincia (Nororma) tomarlas, específicamente, durante el carnaval en los tres jueves conocidos por jueves de compadres, jueves de comadres y jueves de padres e hijos (Archidona). Como siempre, la sencillez de los ingredientes hace que sea el proceso de elaboración, la finura de la masa y el grado de cochura lo que diferencie la calidad final de las tortas. En Alameda se las conoce por *sopaipas* y se tomaban, también, para comer con ellas la tradicional porra. Francisco Delicado en el *Retrato de la lozana andaluza* (1524) cita las *sopaipas* como una de las recetas propias de Andalucía; por tanto, de claro origen árabe. En Alhaurín el Grande se toman en invierno con chocolate y se les denomina *hallullas* y lo escriben *allulla*. No obstante, *hallulla* –con h- es una palabra que nos ha llegado del hispanoárabe *hallún*, con el significado de bollo de fiestas. A su vez, ésta es evolución de la voz semita *hallah*, torta de pan ácimo consumida en la Pascua por los judíos. Estas tortitas finas de masa que se comen calientes y crujientes, son unas flores de sartén que se siguen haciendo igual desde época hispanoárabe en diverso puntos de la provincia; pero, eso sí, con diversos nombres: torta frita (Casares), Papuecas (Villanueva de Tapia), las tortas de Jubrique. Los conquistadores andaluces las llevaron a Suramérica donde hoy se siguen llamando *sopaipas* o *sopaipillas*, o *hallullas* (Bolivia, Ecuador, Chile o Perú) a todo tipo de receta elaborada con masa de harina de trigo amasada y frita.

1 kg de harina
30 g de levadura prensada
30 g de sal
700 cl de agua
c.s. de aceite de oliva virgen extra

Modo de hacerlo: hacer un volcán con la harina y en el interior depositar –por este orden– el agua, la sal y la levadura para proceder a amasarlos con la harina hasta que la masa esté ligada de todos sus ingredientes. Se continúa trabajando la masa, procurando que adquiera una textura fina y color blancuzco. Se corta en pequeños trozos para proceder a estirarla con un rodillo de madera, de forma que no queden demasiado finos. Una vez estirados los trozos, se cortan en rectángulos de, aproximadamente, 5 por 10 cm y se pasan a freír en abundante aceite bien caliente, no hirviendo. Se debe tener presente la época del año a la hora de elaborarlas. Si se hacen las tortas en invierno, es conveniente añadir 10 o 15 gr más de levadura y, respecto del agua, si es verano, debe echarse del tiempo y en invierno algo tibia.



Tostón de molinero

De la tradición aceitera de la comarca antequerana queda, casi desaparecida, la fórmula de su tostón molinero, una hogaza de pan caliente recién horneada, encharcada de aceite, rebozada de azúcar y ahogada en zumo de naranja china. Era el sistema empleado en los antiguos molinos de aceite para hacer con una hogaza de pan un dulce. Se empleaba el propio fuego o rescoldo del molino (el hornillón) para tostar el pan. Una vez bien dorada, que no tostada –a pesar del nombre- la *rebaná*, se echaba a una de las pozas con el aceite recién molido, siguiendo el dicho popular: *Al pan duro, duro con ello; y al pan caliente, con aceite*. Esta forma era habitual en toda la franja norte de la comarca y, también, en la provincia de Córdoba y, como la porra, por el maridaje de aceite y naranja perfumada de canela, no es de extrañar que tenga raíces moriscas.

Modo de hacerlo: se corta el pan en rebanadas gruesas o en dos mitades, posteriormente en dados, procurando que cada uno de ellos tenga su parte de corteza, y se meten en el horno, dejándolo que se tuesten lentamente. Cuando están tostados, se sacan e inmediatamente se sumergen literalmente en aceite, dejándolos así una o dos horas, después se sacan y se dejan escurriendo otra hora. Una vez bien escurridos, se colocan en una fuente, se les echa por encima el zumo de las naranjas que precise para que el pan quede bien empapado y, por último, se le espolvorea el azúcar y la canela al gusto.

1 hogaza de pan moreno (cateto)
c.s. de azúcar
c.s. de canela molida
½ kg de naranjas (aproximadamente)
c.s. de aceite de oliva virgen extra





Uvate

Antiguamente, el inicio o fin de las faenas agrícolas se conocía en el calendario por el nombre del santo que festejaba su onomástica en esos días; así, dice el refranero: *Por los santos Simón y Judas cogidas las uvas, tanto las verdes como las maúras* (28 de octubre). Si la producción había sido buena y quedaba uva sin vender se podía conservar haciendo uvate o mermelada. Históricamente el principal soporte económico de la villa de Manilva eran las vides. Esta actividad ha quedado relegada en la actualidad a un segundo plano, muy por debajo del turismo y los sectores que éste mueve. Las uvas son, por lo tanto, uno de los ingredientes más habituales en las recetas tradicionales de la villa, algunas desaparecidas como este uvate. No confundir con la mermelada de uvas. En la ciudad de Aguascalientes (México) existe una receta muy antigua y desconocida en el resto del país que se llama uvate y se confecciona igual, solo que se le añade algo de azúcar y canela. No debe extrañar que fuese uno de los muchos guisos que viajaron desde España en los tiempos de las colonias en los peroles de sus conquistadores.

Uvas moscateles (de Manilva)

Modo de hacerlo: las uvas se desgranán del racimo, se enjuagan varias veces, se echan en una olla a fuego lento y se dejan cocer meneándolas constantemente con una cuchara de madera. Cuando la masa alcanza un color caramelo fuerte, se vierte en un pasapurés o chino y se pasa para quitarle las pepitas y el hollejo (piel de las uvas). La pulpa que se ha pasado ya sin hollejos, ni pepitas, se vuelve a echar en la olla y a fuego muy bajo se deja hacer, meneando siempre con la cuchara, hasta que alcanza una textura de pasta espesa y de color marrón muy oscuro. Para su conservación, solo es preciso guardarlo tapado en un lugar fresco (preferentemente la nevera) para el resto del año. Antiguamente se consumía en los desayunos o meriendas, untado en una rebanada de pan, por su gran aporte de calorías.



Zorollo

El *DRAE* dice de zorollo que es un adjetivo: blando, tierno. Esta voz se empleaba antiguamente para describir al trigo que estaba o se recogía aún verde; sin embargo, la relación de zorollo con esta receta de Sayalonga está, posiblemente, en el resultado de la misma, blanda; de hecho, es el calificativo que la gente de la mar emplea para calificar a las sardinas en espeto que están poco asadas -pronunciado con el seseo tradicional como *sardinas sorollas-* y, por lo tanto blanditas y no tiasas, punto ideal para ser comidas.

Modo de hacerlo: se pican los hinojos muy menudos y se ponen en una olla de agua a hervir. Cuando están bien cocidos (tiernos), se sacan, se escurren y se apartan. Se hace un majáillo con un par de dientes de ajo, la pimienta, unos granos de sal y el pimentón; se labra bien, se le vierten unas gotas de agua para desleír y se aparta. En una sartén se doran los restantes ajos picados y, cuando están casi dorados, se agregan los hinojos, el majáillo y se morea todo. Se prueba de sal y se le agregan unas gotas de vinagre una vez apartados. Si se quiere, puede añadirse un poco de pan frito al majado.

1 manojo de hinojos frescos
3 o 4 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
c.s. de pimienta negra en grano
c.s. de vinagre
c.s. de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal





Para más información: "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza"

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

www.ieamed.es

Email: ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es

tel.: + 34 951 042 157

tel.: + 34 677 903 215

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