



# La cocina de la **Serranía de Ronda**









*La cocina de  
la Serranía de Ronda*

© Texto y fotografía: Pablo Castro Bonaño  
© De esta edición: Diputación de Málaga,  
Plan de Dinamización del Producto Turístico Serranía de Ronda  
Fotografía y diseño: Andrés Gómez Miranda

Imprime: Comercial Imprenta Guadalhorce, S.L.



Plan de Dinamización del Producto Turístico  
Serranía de Ronda



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE

Andalucía



málaga.es diputación  
desarrollo y promoción territorial



CONSORCIO  
"Serranía de Ronda"



Turismo Rural<sup>®</sup>  
Serranía  
de Ronda  
CIT Serranía de Ronda

# *Un paisaje de sabor*

Su naturaleza es espectacular, hermosa, embriagadora. No se queda en una simple sucesión de paisajes de ensueño: los olores, los sabores, la luz, el color, las innumerables especies animales y vegetales, su aventura, su tranquilidad. En cada estación del año, el mismo paisaje cambia de matices para convertirse en otro distinto, pero igualmente mágico.

Sus valles proporcionan los frutos que la huerta produce: legumbres, hortalizas, verduras y frutas que sirven de base para todas las recetas. Sus animales las completan, sus setas y hierbas aromáticas las matizan, y una larga historia de romanos, moros y cristianos, arrieros, contrabandistas y bandoleros ha ido asentando las diez mil influencias sobre las que se construye su cultura gastronómica, tan rica como la variedad y calidad de sus ingredientes.

Y es que ha sido zona de paso natural desde el centro de Andalucía hasta el Estrecho de Gibraltar, y esa característica estratégica la ha revalorizado aún más si cabe para todos los que por allí han transitado, y para los muchos que decidieron quedarse.

Todo lo que hay es auténtico, puro, intenso, como lo es el aceite de oliva que, cómo no, se alza como protagonista esencial de todas y cada una de las vertientes gastronómicas que muestra la Serranía.

El vino, establecido sobre la tradición milenaria del mosto del lugar, se ha ido desarrollando y se ha convertido en una torre



más, desde la que asomarse y mirar de tú a tú a los mejores caldos a nivel internacional.

Hemos recopilado, con el mayor de los placeres, un conjunto de recetas cuyo objetivo es llevar un poquito de la Serranía de Ronda a tu casa. Queremos que la sientas, que la disfrutes, y que te quedes con ganas de más. No lo dudes, cocínalas con cariño para los tuyos, y mientras lo haces, empieza ya a preparar tu próxima visita a nuestra Serranía, para que pruebes, in situ, todos y cada uno de los platos que aquí te proponemos y los miles que allí te encontrarás.

No tardes, la mesa está ya preparada.

# *La Serranía de Ronda*

Los Planes de Dinamización de Producto Turístico son proyectos plurianuales dirigidos a destinos turísticos con el objetivo de acelerar el crecimiento económico y asegurar la sostenibilidad de los recursos naturales del territorio.

El Plan de Dinamización del Producto Turístico Serranía de Ronda (PDSR en adelante) afecta a una zona de la provincia de Málaga que está declarada como “destino piloto turístico” por el Convenio de Colaboración firmado el 29 de agosto de 2008. Sus actuaciones están cofinanciadas por la Secretaría de Estado de Turismo del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio; la Consejería de Turismo, Comercio y Deportes de la Junta de Andalucía, y la Diputación Provincial de Málaga, que es la responsable de la gestión, ejecución y justificación de los proyectos de actuación a través de la Sección de Turismo de Desarrollo y Promoción Territorial, durante el periodo 2008-2012.

Además, también participan activamente en él, como parte del citado Convenio, el Centro de Iniciativas Turísticas Serranía de Ronda (CEDER Serranía de Ronda) y el Consorcio del Valle del Genal (actualmente aglutinado en el Consorcio Serranía de Ronda junto con el Consorcio del Guadiaro).

El objetivo último de este Plan es articular los recursos, servicios y oferta turística de un territorio específico como producto estructurado, añadiendo valor diferencial al destino, todo bajo las premisas de calidad e integración del medio ambiente en su diseño y ejecución.



Este es el cuarto Plan que se ejecuta en la provincia de Málaga con destino a un territorio del interior. Tiene una duración de 4 años y cuenta con una financiación de 4.530.000 Euros, siendo el 2008-2009 su primera anualidad.

El territorio beneficiado es el formado por 20 municipios y 2 E.L.A.s: Algatocín, Alpandeire, Atajate, Benadalid, Benalauría, Benarrabá Cartajima, Faraján, Gaucín, Genalguacil, Igualaja, Jubrique, Júzcar, Parauta, Pujerra, Arriate, Benaoján, Cortes de la Frontera, Jimera de Líbar y Montejaque; y las Entidades Locales Autónomas de Montecorto y Serrato.

A continuación se enumeran cada una de las actuaciones de este Plan que se han ejecutado o se están ejecutando en la primera y segunda anualidad.

Para más información ver: [www.serraniaronda.info](http://www.serraniaronda.info)

### *1. UNIDADES MUNICIPALES DE INFORMACIÓN TURÍSTICAS (UMIT)*

- 1.1. Dotación Oficina Turismo Comarcal.
- 1.2 Dotación de Puntos de Información Turística (PIT) hoteles/establecimientos.

### *2. PUESTA EN VALOR DE RECURSOS TURÍSTICOS*

- 2.1. Adecuación de Zonas para avistamiento de aves (Benarrabá).

- 2.2. Zona avistamiento de aves (comedero de aves carroñeras y mirador anexo), en Cortes de la Frontera.
- 2.3. Adecuación y puesta en valor del Área recreativa del Arboreto de Eucalyptus, en El Colmenar (Cortes de la Frontera).
- 2.4. Adecuación del Centro de recepción de visitantes del Arboreto en El Colmenar (Cortes de la Frontera).
- 2.5. Equipamiento del museo artes populares y del aguardiente en Jubrique.
- 2.6. Restauración museo Arte en Genalguacil (Museo abierto-pueblo).
- 2.7. Cubre-contenedores de madera.
- 2.8. Iluminación del Castillo de Gaucín.
- 2.9. Infraestructura de oferta turística en Faraján.
- 2.10. Centro de interpretación cultural, turístico y micológico en Júzcar.
- 2.11. Mirador de Fray Leopoldo, en Alpandeire.
- 2.12. Mirador del Corcho, en Cortes de la Frontera.
- 2.13. Mirador de La Guerra de la Independencia, en Gaucín.
- 2.14. Mirador Puente Nuevo, en Ronda.
- 2.15. Mirador del Pinsapo, en Genalguacil.
- 2.16. Mirador de la Frontera Nazarí, conquista de Ronda, en Montecorto.
- 2.17. Mirador Puerto del Viento. La cabra hispánica y montés, en Ronda.
- 2.18. Mirador Montejaque: el Karst.
- 2.19. Mirador el Castañar, en Pujerra.
- 2.20. Señalización red de Miradores.
- 2.21. Monumento Fray Leopoldo de Alpandeire.

- 2.22. Dotación Casa Moros y Cristianos en Benalauría.
- 2.23. Dotación Sala Turismo Reuniones-Congresos.
- 2.24. Embellecimiento acequias en Montecorto.
- 2.25. Museo Etnográfico en Benalauría.
- 2.26. Acceso y adecuación a “Doce Pilares”, en Montecorto.
- 2.27. Iluminación artística junto acequias, en Montecorto.
- 2.28. Remodelación del entorno “Doce Pilares”, en Montecorto.
- 2.29. Centro Turístico Estación de Ferrocarril de Arriate.
- 2.30. Ruta de Los Riscos: Cartajima-Júzcar (1ª fase).
- 2.31. Museo de la Castaña, en Pujerra.
- 2.32. Ruta El Chorrillo, en Serrato.
- 2.33. Adecuación El Chorrillo en Serrato.
- 2.34. Adecuación área Recreativa en Montecorto.
- 2.35. Ruta Camino Molino, en Faraján.
- 2.36. Museo del Cañón, en Gaucín.
- 2.37. Ruta circular El Concoste-La Portá en Benarrabá.
- 2.38. Vías ferratas (4): Tajo los Aviones (2), en Benalauría; Nacimiento, en Igualeja; y en Benaoján.

### *3. SEÑALIZACIÓN INTEGRAL*

- 3.1. Señalización integral de la comarca.

### *4. FORMACIÓN EN CALIDAD Y CURSOS*

- 4.1. Implantación del Modelo de Aproximación a la Calidad Turística (MACT).
- 4.2. Consolidación Modelo de Aproximación a la Calidad



Turística (MACT).

4.3. Formación empresarios turísticos: conoce tu entorno turístico.

## *5. DISEÑO-PROYECTOS*

5.1. Diseño para el desarrollo del producto “Red de Miradores”. Proyectos.

5.2. Diseño para el desarrollo del producto “La Gran Senda de la Serranía de Ronda”.

5.3. Diseño para el desarrollo del producto “Patrimonio de fuentes y lavaderos”.

5.4. Diseño para el desarrollo del producto “Complejo Especializado Almazara (Museo-Restaurante, Centro Interpretación y PIT) en Jimera de Libar”. Proyectos.

5.5. Diseño producto “Vías Ferratas”.

5.6. Estudio y definición Topoguías.

5.7. Benaoján: pueblo accesible.

## *6. GESTIÓN Y DIFUSIÓN*

6.1. Edición mapas-folletos turísticos y del Plan Dinamización.

6.2. Edición carpetas Plan Dinamización.

6.3. Sistema información, banco imágenes. WEB.

6.4. Fichas paseos urbanos: elaboración, diseño y edición.

6.5. Guía recursos oleoturísticos en Serranía de Ronda.

6.6. Diseño y edición Guía Turística: paisaje urbano y naturaleza en Serranía de Ronda.

6.7. Diseño y edición Libro cocina de la Serranía de Ronda.

6.8. Gastos operativos y Difusión del Plan



## COMISIÓN DE SEGUIMIENTO DEL PLAN DE DINAMIZACION DE PRODUCTO TURÍSTICO SERRANÍA DE RONDA (MÁLAGA)

---

**D. Jesús Mora Calle**

Diputado-Delegado de Desarrollo y Promoción Territorial, Diputación de Málaga.  
Presidente de la Comisión de Seguimiento.

**D. Antonio Muñoz Martínez**

Director General de Planificación y Ordenación Turística.  
Consejería de Turismo, Comercio y Deporte,  
Junta de Andalucía.

**D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> José González Serrano**

Secretaría de Estado de Turismo-TURESPAÑA.  
Ministerio de Industria, Turismo y Comercio.

**D<sup>a</sup>. Estefanía Martín Palop**

Subdelegación del Gobierno.

**D. Constantino Ramírez de Frías**

Dirección General de Planificación y Ordenación Turística.  
Consejería de Turismo, Comercio y Deporte,  
Junta de Andalucía.

**D. Carlos Vasserot Antón**

Responsable de Turismo de Diputación de Málaga.

**D. Alfredo Carrasco Carrasco**

Centro Iniciativas Turísticas Serranía de Ronda.

**D. Antonio Jesús Guerrero Prieto**

Centro Iniciativas Turísticas Serranía de Ronda.

**D. Miguel Alza Hiraldo**

Consortio Serranía de Ronda.

## GERENCIA DEL PLAN

---

**D. Carlos Vasserot Antón**

Responsable de Turismo de Diputación de Málaga.

Gerente del Plan de Dinamización del Producto Turístico Serranía de Ronda.

**D. Miguel Ángel Mateos Mateos**

Turismo del CEDER Serranía de Ronda.

**D. Pablo Blas García**

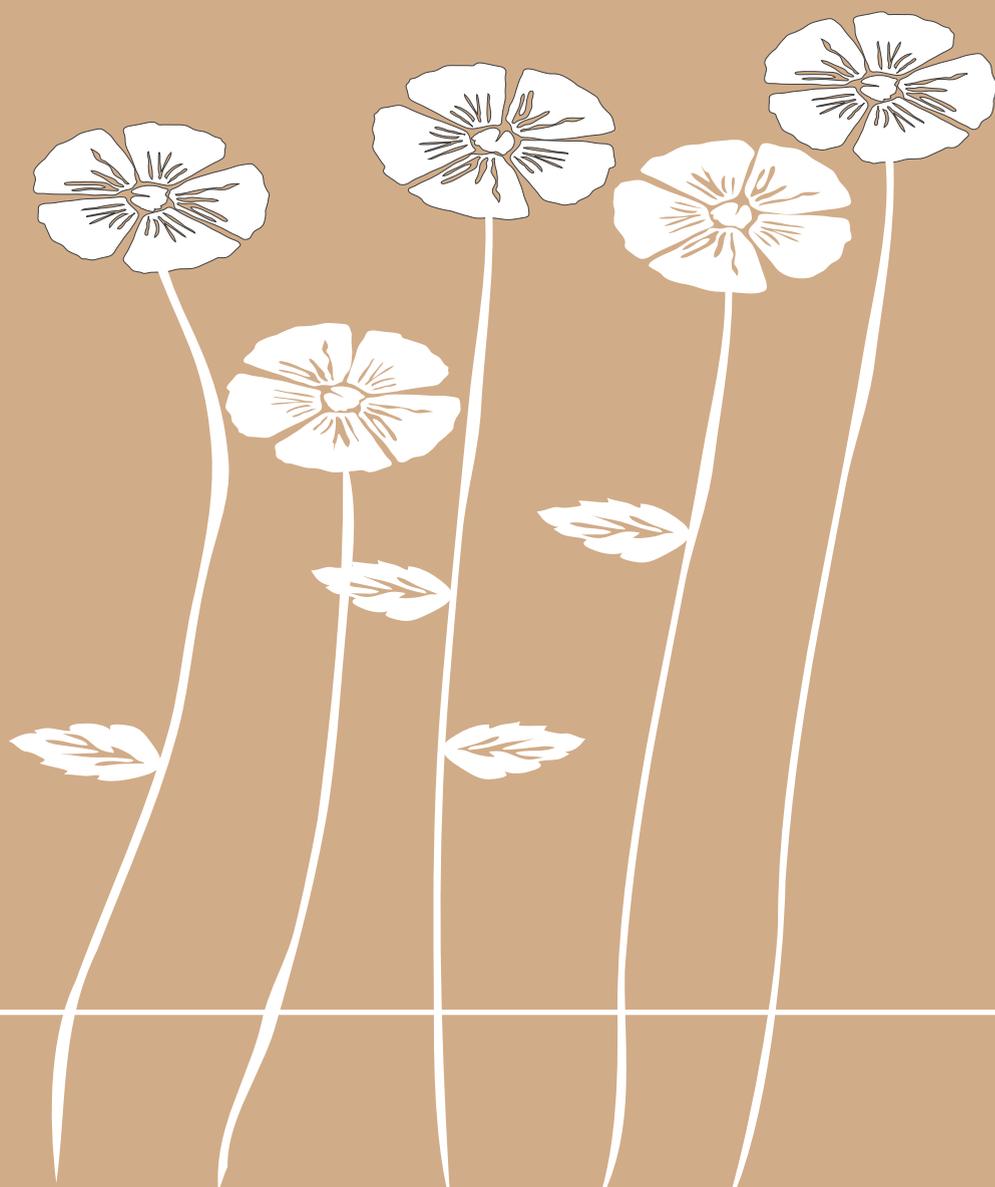
Turismo de Diputación de Málaga.

**D. Antonio Cuñado Bernal**

Turismo de Diputación de Málaga,

**D<sup>a</sup>. Sandra Trujillo González**

Turismo de Diputación de Málaga.



Entrantes



# Chorizos al vino

*Genuino rosario serrano*

## Ingredientes

1 kg de chorizos de rosario de Arriate  
750 ml de vino blanco de la Serranía  
perejil picado

## Modo de Preparación

- 1.** Corta cada choricito en cuatro rodajas, y disponlas en una cazuela de barro, de forma que cubran toda la superficie, y no se superpongan.
- 2.** Incorpora el vino blanco hasta que se cubran completamente las rodajas de chorizo. Ponlo a fuego medio, y cuando empiece a hervir, déjalo cocinándose a fuego suave unos 35 minutos.
- 3.** Cuando ya estén listos los chorizos, sácalos de la cazuela, y sube un poco el fuego hasta que la salsa reduzca y espese un poco.
- 4.** Espolvorea con perejil picado y sirve bien caliente, regado con la salsa reducida y acompañado de pan cateto.

## Vinos de la Serranía

Los vinos de la comarca (D.O. Sierras de Málaga) son el maridaje ideal para los platos más tradicionales. Podrás encontrar estupendos tintos, rosados y blancos y visitar muchas de las bodegas que encontrarás por la zona. Cada bodega tiene su propio viñedo y todo el proceso desde la vendimia hasta el embotellado se realiza de forma artesanal y en cuidadoso respeto al medio ambiente.

*Una tapa espectacular y sencilla.*



Entrantes



# Costillas de cerdo en adobo

*Aliño incomparable*



## Ingredientes

1 kg de costillas de cerdo  
6 dientes de ajo  
100 ml de vinagre de Jerez  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
2 ñoras  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de romero picado  
1 cucharadita de perejil picado  
1 cucharadita de pimentón dulce  
sal  
unos granos de pimienta

## Modo de Preparación

- 1.** La víspera, pon las ñoras en remojo de agua templada unos 10 minutos. Con un cuchillo, raspa la carne de la ñora y ponla en un bol junto con las especias, los ajos machacados pero sin pelar, el vinagre y el aceite. Mézclalo todo muy bien.
- 2.** Deja las costillas marinando en ese adobo toda una noche, y ásalas en la barbacoa, a la plancha o en la bandeja del horno, regándolas frecuentemente con dicha mezcla.
- 3.** Cuando estén hechas por dentro y crujientes por fuera, sírvelas bien calientes junto con tu guarnición preferida.

## Feria de Artesanía

Una ocasión excelente para visitar Benalauría es a principios de Diciembre en la Feria de Artesanía y Cantaquetcanta. En este evento se dan cita un buen número de artesanos del Valle del Genal, mostrando sus productos de madera y mueble, cerámica, cuero, lana, pintura, artes agroalimentarias, etc. Por supuesto, ahí encontraremos degustaciones de productos y platos típicos y una fiesta de música tradicional campesina.



*Un adobo serrano y montuno*





# Crema de chantarela

*En busca de los tesoros del campo*

## Ingredientes

1 kg de setas chantarela o rebozuelo  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
3 zanahorias  
1 tomate maduro  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
250 ml de caldo de verduras  
4 lonchas de jamón serrano  
sal y pimienta

## Modo de Preparación

- 1.** Pon las lonchas de jamón en la placa del horno, entre papel antiadherente, y asa a 180° unos 20 minutos. Retira y deja enfriar completamente.
- 2.** Dora los ajos en láminas en una cazuela con el aceite, e incorpora la cebolla y el pimiento picados con un poco de sal y pimienta. Deja sofreír diez minutos e incorpora las zanahorias en rodajas y el tomate pelado y cortado en dados. Déjalo a fuego medio 15 minutos más.
- 3.** Incorpora al sofrito las setas bien limpias y troceadas, saltea a fuego fuerte unos dos minutos, añade el caldo de verduras, y deja cocer unos 20 minutos a fuego moderado.
- 4.** Tritura, pasa por el chino o pasapurés, y sirve bien caliente, acompañado de las lonchas de jamón crujientes.

## Jornadas Micológicas

El entorno de la Serranía de Ronda es un medio idóneo donde setas de muy diversas variedades crecen para deleite de los aficionados a la recolección de hongos silvestres. A final de Noviembre, en Cortes de la Frontera se organizan las Jornadas Micológicas, que promueven un ejemplar modelo de turismo sostenible y de respeto por los recursos naturales. Ni que decir tiene que la parte gastronómica es digna de tener en cuenta.

*Suave sabor a bosque*



Entrantes



# Gazpacho caliente

*Energético y reconstituyente*

## Ingredientes

5 tomates rojos  
1 cebolla  
3 pimientos de freír  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
4 dientes de ajo  
500 gr de pan cateto asentado  
1 l de agua  
vinagre de Jerez  
sal

## Modo de Preparación

- 1.** Pica los ajos y dóralos en una cazuela con el aceite a fuego vivo. Cuando estén listos, incorpora la cebolla con un poco de sal y el pimiento finamente picados, y deja sofreír al menos 5 minutos.
- 2.** Cuando empiece a dorarse, echa los tomates pelados y cortados en daditos, y deja a fuego lento unos 20 minutos.
- 3.** Añade el agua, corrige de sal y déjalo al fuego hasta que hierva. Mientras tanto, en cada plato hondo o en un lebrillo desmiga el pan con las manos hasta la mitad del recipiente.
- 4.** Con un colador grande, separa el sofrito del líquido de la sopa y remoja con éste el pan (no debe quedar caldoso, sino más bien esponjado).
- 5.** Aliña el sofrito con un poco de oliva virgen extra y vinagre al gusto, y repártelo encima del pan remojado. Acuéstalo cinco minutos (tápalo para que la miga absorba bien el líquido) y sirve bien caliente acompañado de huevos cuajados o escalfados.

## “Lugar ameno, deleitoso”



Ese es el significado del nombre de Faraján, de origen árabe, que sufrió una importante despoblación tras la expulsión de los moriscos. Siglos más tarde, Fernando VII lo nombra “muy noble y fidelísima villa de Faraján” gracias a su valiente participación en la Guerra de la Independencia contra las tropas napoleónicas.



*Listos para seguir trabajando*



Entrantes



# Lomo de orza con tomate

## Conservas de matanza

### Ingredientes

800 gr de lomo de orza troceado  
1 kg de tomates maduros  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de azúcar  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de orégano  
sal

### Modo de Preparación

- 1.** Pica los ajos y ponlos a dorar en una cazuela de barro, a fuego medio, con un poco de aceite de oliva.
- 2.** Añade la cebolla rallada o picada muy fina, y una pizca de sal y deja que se sofría lentamente junto con el laurel. Cuando esté transparente, añade los tomates rallados o picados con una batidora, la cucharadita de azúcar, el orégano y deja tapado a fuego lento al menos 40 minutos.
- 3.** Cuando esté lista la salsa, corrige de sal, y pon los trozos de lomo dentro de la salsa. Déjalo a fuego lento otros diez minutos, y sirve bien caliente.

## Lomo de orza

La orza es una vasija de barro vidriado que tradicionalmente servía para guardar y conservar los productos de la matanza. El lomo del cerdo se confitaba con ajo y especias, y se guardaba en la orza, cubierto por aceite o manteca, durante meses. En Benaoján se celebra a principio de Diciembre la Feria de la Chacina donde, además de degustar los productos típicos, se hacen demostraciones de cómo se elaboran las chacinas.

*Sirvelo con mucho pan*



Entrantes



# Malcocinao

Pero “biencomío”

## Ingredientes

400 gr de garbanzos  
 1 cebolla  
 1 tomate muy maduro  
 4 dientes de ajo  
 1 pimiento de freír  
 300 gr de callos de cerdo  
 1 manita de cerdo  
 ½ careta de cerdo  
 1 oreja de cerdo  
 1 trozo de tocino añejo  
 150 gr de morcilla  
 150 gr de chorizo  
 1 cucharadita de pimentón  
 1 hoja de laurel  
 pimienta en grano

## Modo de Preparación

- 1.** Pon en remojo los garbanzos al menos 12 horas. Asa el tomate con los ajos sin pelar hasta que estén bien hechos y reserva.
- 2.** Limpia bien los callos, la careta, manitas y oreja de cerdo y ponlas en una olla, troceados, con agua, sal, unos granos de pimienta y unas gotas de vinagre. Deja a fuego lento hasta que quede todo tierno. Escurre y reserva.
- 3.** Pon los garbanzos en una olla con abundante agua a fuego medio. Cuando hierva añade el pimiento, la cebolla en dos trozos, el laurel y el tocino. Déjalo hervir tapado, desespumando de vez en cuando.
- 4.** Prepara un majao con el tomate y los ajos asados y pelados, una cucharadita de pimentón y un chorrito de virgen extra. Cuando esté bien pasado, añádelo a los garbanzos y remueve.
- 5.** Unos minutos antes de que los garbanzos queden tiernos, añade el chorizo y la morcilla troceados y lo reservado en el paso 2. Deja cocer hasta que quede todo tierno y sirve.

## También de chivo

Este plato es típico de matanza, porque las orejas, las manos, los callos o la careta no se conservan bien demasiado tiempo, y eran las partes del cerdo que tenían prioridad para ser consumidas. En Igualaja, cuna de este plato, también lo cocinaban utilizando la casquería del chivo en vez del cerdo y era, de la misma forma, preparado en ocasiones especiales cuando las familias se reunían “pa matá un choto”

*Un potaje de Los que hacen afición*



Entrantes



# Queso de cabra con castaña

*Sencillo y original*



## Ingredientes

600 gr de queso fresco de cabra de la  
Serranía de Ronda  
1 cucharada de azúcar  
4 cucharadas de crema de castañas  
4 castañas en almíbar  
frutos rojos  
aceite de oliva virgen extra

## Modo de Preparación

- 1.** Corta el queso en cuatro porciones iguales, y espolvorea un poco de azúcar por toda la superficie de cada trozo.
- 2.** Pasa por una plancha o sartén antiadherente bien caliente con un chorrito de aceite virgen extra. Dale la vuelta cuando empiecen a dorarse.
- 3.** Coloca los trozos de queso en cada plato, y sobre éstos una cucharada de crema de castaña. Sobre la crema, coloca una castaña en almíbar (consulta las recetas en la sección de Postres) y decora con algún fruto rojo.

## Molino de aceite

El Museo Etnográfico de Benalauría está enclavado en un antiguo molino que ha sido restaurado para que el visitante siga de manera fiel cómo se obtenía el aceite. Podremos encontrar una almazara de sangre. Una gran viga árabe con sus aljibes receptores de aceite, sus muelas, los arros de las bestias que movían el ingenio y todos los aperos y maquinarias que se necesitaban para extraer el aceite de oliva en la antigüedad.

*Productos de la tierra en estado puro*



Entrantes



# Níscalos con tomate

*Maravilla de los bosques*

## Ingredientes

1 kg de níscalos  
3 dientes de ajo  
½ cebolla  
1 pimiento de freír  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
200 gr de tomate triturado  
1 hoja de laurel  
sal y pimienta

## Modo de Preparación

- 1.** Pica y dora 2 de dientes de ajo en una cazuela de barro con la mitad del aceite. Añade la cebolla y el pimiento bien picados junto con la hoja de laurel, un poco de sal y pimienta y déjalos hasta que la cebolla quede transparente. Añade el tomate triturado y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
- 2.** Pica el diente de ajo restante y dóralo con el resto del aceite en una sartén grande. Pon las setas en la sartén y cocínalas a fuego lento unos diez minutos dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.
- 3.** Cuando ya estén listas, pásalas a la cazuela de barro y mézclalas con el tomate. Deja cocer a fuego lento unos diez minutos más y sirve caliente.

## Una mina de níscalos

Es curioso observar las reacciones de los amantes de la micología (especialmente los foráneos) cuando, en plena temporada de setas todos los campos y bosques aledaños a Cortes de la Frontera, y en general, de toda la Serranía, aparecen plagados de níscalos (en otras zonas, llamados robellones), una de las especies más comunes y sencillas de identificar, pero no por ello menos sabrosas.

*Agarra una cesta y ven a la Serranía.*



Entrantes





# Sopa de alcachofas

*De la huerta a la mesa*

## Ingredientes

1 kg de alcachofas  
150 ml de aceite de oliva virgen extra  
2 cebollas medianas  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de harina  
½ limón  
1 ramita de perejil  
1 hoja de laurel  
2 huevos  
sal  
pan cateto asentado

## Modo de Preparación

- 1.** Limpia las alcachofas en agua fría. Quítales las hojas más gruesas, y corta los corazones en cuatro u ocho gajos . Ve echándolas en un cuenco sumergidas en agua con el zumo de un limón para evitar que ennegrezcan y reserva. Pon las hojas que has quitado a hervir en agua con un poco de sal y una cebolla en cuartos para preparar un caldo. Pasados 30 minutos de cocción, cuela y reserva caliente.
- 2.** Pica los ajos y ponlos en una olla ancha con el aceite a fuego medio. Cuando estén dorados, añade la otra cebolla bien picada. Añade un poco de sal y la hoja de laurel, rehoga un minuto y ponlo a fuego lento unos diez minutos. Añade una cucharada sopera de harina y remueve hasta que se deslíe en el aceite. Añade las alcachofas escurridas y saltea a fuego fuerte removiendo constantemente para que empiecen a dorarse. Añade el caldo del paso número 1 y corrige de sal. Deja hervir al menos 40 minutos, comprobando al final que estén tiernas las alcachofas.
- 3.** En el momento de servir, retira del fuego, y mientras remueves, añade dos huevos bien batidos y déjalo reposar cinco minutos. Espolvorea con perejil bien picado y sirve bien caliente.

## El cisne blanco

Hemingway, conocedor de muchos rincones de la Serranía, describió Faraján como “Un cisne blanco en un estanque de esperanza”. Es una de las pocas localidades situadas en terreno casi llano, de calles intrincadas y paredes blancas. Como en el resto de pueblos del Valle del Genal, los productos de la huerta vertebran la mayor parte de sus recetas más típicas.

*Acompáñala con un vino blanco de la Serranía.*



Entrantes



# Sopa Cortesana

## Cortesana de la Frontera

### Ingredientes

1 cebolla  
1 pimiento  
3 tomates maduros  
½ cucharada de azúcar  
100 ml de aceite de oliva virgen extra  
3 dientes de ajo  
1 vasito de vino blanco  
300 gr de seta chantarela o rebozuelo  
un manojo de espárragos trigueros  
dos rebanadas de pan cateto  
4 huevos  
sal  
1 litro y medio de agua

### Modo de Preparación

- 1.** Pica los ajos bien finos y ponlos en una olla con el aceite de oliva a fuego medio. Cuando doren, añade las setas y los espárragos troceados y saltea a fuego fuerte para que doren un poco. Añade el vino, deja evaporar un poco, retira y reserva.
- 2.** En el mismo aceite, sofríe la cebolla 5 minutos. Añade el tomate rallado, una cucharadita de azúcar, una pizca de sal y una hoja de laurel, y déjalo a fuego medio unos veinte minutos.
- 3.** Añade las setas y los espárragos, y un litro y medio de agua. Deja hervir, y retíralo del fuego.
- 4.** Colócalo en cada plato sobre media rebanada del pan tostado, y coloca un huevo escalfado por encima. Sirve muy caliente.

### Distintos paisajes

Cortes de la Frontera se encuentra en la confluencia de varias sierras y parques naturales. Esto provoca un enorme contraste de paisajes y vegetaciones, que van desde zonas de rocas calizas, a bosques de alcornoques, encinas, quejigos y bosques de ribera. Buitres leonados, cabras montesas, jabalíes, corzos, ciervos y cantidad de especies animales completan el conjunto natural que encontramos en toda la Serranía de Ronda.

*Para calentar el cuerpo en otoño*



Entrantes



# Sopas hervidas

Se pronuncia "Jervías"

## Ingredientes

4 rebanadas de pan cateto asentado  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
4 dientes de ajo  
1 l de caldo de pollo  
perejil  
sal y pimienta  
huevos  
taquitos de jamón

## Modo de Preparación

- 1.** Corta el pan en daditos pequeños y reserva.
- 2.** En una olla, pica y dora el ajo con el aceite. Cuando esté listo, añade el pan y rehógalo a fuego fuerte sin parar de remover, para que se tueste uniformemente.
- 3.** Una vez dorado el pan, añade el caldo de pollo, corrige de sal y pimienta y retira cuando empiece a hervir.
- 4.** Espolvorea con perejil fresco bien picado. Sirve muy caliente acompañado de huevos escalfados, o cuajados y taquitos de jamón

## Sencilla y humilde

En Parauta algunas versiones de esta sopa añaden productos silvestres de temporada, como setas, espárragos o tagarninas. Un buen momento para visitarla es en la Fiesta del Conejo, declarada de singularidad provincial, donde se pueden degustar distintos platos, vinos y repostería del lugar, amenizados por pandas de verdiales.

*Simple, económica y reconfortante*



Entrantes



# Sopeao de Los Riscos

*Entre Cartajima y Júzcar*

## Ingredientes

4 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 pimientos de freír  
3 tomates maduros  
1 hoja de laurel  
50 ml de aceite  
800 ml de caldo de pollo o de verduras  
1 manojo de espárragos trigueros amargueros  
2 rebanadas de pan cateto asentado  
sal  
azúcar

## Modo de Preparación

- 1.** En una olla, dora los ajos picados en el aceite, después dora la cebolla y el pimiento menudamente picados, y por último añade el tomate pelado y rallado, el laurel, una pizca de sal y otra de azúcar. Deja a fuego lento unos 45 minutos.
- 2.** Añade los espárragos bien troceados, y dale unas vueltas. Incorpora el caldo de pollo y deja hirviendo a fuego lento otros 20 minutos.
- 3.** En cada plato, deposita el pan desmigado con las manos, y “sopéalo” con la preparación anterior. Déjalo reposar tapado unos minutos, para que el pan esponje bien, y sirve bien caliente.

## Un torcal en la Serranía



En plena Sierra del Oreganal, a medio kilómetro de Cartajima, en dirección a Júzcar, podemos encontrar Los Riscos, una formación cárstica de 327 hectáreas de extensión, donde las rocas calizas realizan impresionantes formaciones. Si continuamos por el Tajo del Fraile, encontraremos la denominada Cañada del Fraile, una especie de anfiteatro creado por la naturaleza.



*Han de ser espárragos del lugar*



Entrantes



# Tortillas de bacalao

*No puedes comer solo una*

## Ingredientes

250 gr de bacalao desmigado y desalado  
2 dientes de ajo  
250 gr de harina  
1 cucharadita de levadura royal  
4 huevos  
unas ramitas de perejil  
media cebolla  
aceite para freír  
sal  
agua o caldo de pescado

## Modo de Preparación

- 1.** Pica los ajos muy finamente y ponlos en un vaso de batidora junto con los huevos, una pizca de sal, la levadura, la harina y tres cucharadas soperas de agua o caldo de pescado.
- 2.** Pasa la batidora hasta que quede una masa cremosa, no demasiado espesa (si queda muy espesa, añade un poco más de agua o caldo).
- 3.** Pica el bacalao a cuchillo para que queden trocitos finos, añádelo a la mezcla junto con la cebolla y el perejil muy picaditos y remuévelo bien sin batir. Deja reposar al menos media hora.
- 4.** En una freidora caliente, sin que llegue a humear (unos 160°), ve echando cucharadas de la masa anterior en el aceite. Cuando estén doradas por abajo, dales la vuelta y sácalas cuando queden uniformes por todos lados. Deja escurrir el exceso de aceite sobre papel de cocina y sirve bien calientes.

## Roscas bendecidas

Para el 3 de Febrero, por san Blas (aunque hoy día se celebra un día antes, junto a las fiestas de La Candelaria), existía la tradición en Algotocín de llevar unas roscas de pan a bendecir a la iglesia, durante la misa. Al ser San Blas patrón de las afecciones de garganta, quienes comían esas roscas quedaban protegidos de la enfermedad durante todo el año.

*Que el bacalao esté en su punto de sal*



Entrantes



Principales



# Bacalao a la cazuela

## Receta de interior

### Ingredientes

4 lomos de bacalao desalado  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
800 gr de tomates maduros  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
3 pimientos de freír  
1 pimiento rojo  
perejil  
laurel  
orégano  
azúcar  
sal y pimienta

### Modo de Preparación

- 1.** Dora bien el ajo laminado en una cazuela de barro con el aceite de oliva. Incorpora la cebolla y el pimiento verde picados con una pizca de sal, el pimiento rojo en rodajas, y deja a fuego medio unos cinco minutos.
- 2.** Añade al sofrito los tomates rallados, una cucharadita de azúcar y deja a fuego lento unos 20 minutos. Corrige de sal y pimienta, y ponle un poco de orégano.
- 3.** En la misma cazuela, coloca los lomos de bacalao y cúbrelos con salsa por encima. Tápalo y déjalo a fuego lento unos 35 minutos, agitando suavemente la cazuela cada cinco minutos para ir incorporando a la salsa los jugos del bacalao.
- 4.** Sirve en el plato bien caliente y espolvorea perejil fresco muy picado por encima.

## Moros y cristianos

En Benadaliid tiene lugar todos los años, desde hace ya siglos, una representación teatral en verso de dos días de duración que reproduce una contienda entre cristianos y musulmanes. Éstos secuestran la imagen de San Isidoro como venganza por el rapto de los hijos de su rey. Si quieres conocer el desenlace, en Benadaliid, a finales de Agosto, en las fiestas patronales de San Isidoro. No faltes.



*Plato de cuaresma en toda la Serranía.*



Platos principales



# Caldereta de cerdo con setas

*Sabia combinación de sabores*

## Ingredientes

1,5 kg de cerdo (jamón o solomillo)  
300 gr de niscalos  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
100 gr de zanahoria  
1 cabeza de ajos  
laurel  
pimienta negra  
sal  
orégano  
1 cucharadita de pimentón colorao  
1 vaso de vino blanco  
500 ml de caldo de pollo

## Modo de Preparación

- 1.** En una cazuela calienta el aceite a fuego fuerte y saltea la carne cortada en dados gruesos, hasta que quede bien dorada por todos lados.
- 2.** Añade los ajos sin pelar, un poco de sal, el laurel, la pimienta, el orégano, la zanahoria troceada, y dale unas vueltas. Añade el pimentón y acto seguido el vaso de vino blanco.
- 3.** Incorpora el caldo de pollo y deja cocer tapado, a fuego lento durante una hora, revolviéndolo a cada rato para que no se pegue.
- 4.** Añade las setas troceadas, y deja cocer unos diez minutos más. Sirve bien caliente.

## La mañana de San Juan



Tras saltar las candelas de San Juan por la madrugada, a la mañana siguiente los vecinos de Gaucín se entregan a un día de romería en el Asalto del Cura, lugar con unas vistas privilegiadas al Estrecho de Gibraltar y al Valle del Genal. Bailes, competiciones a caballo y una comida popular donde conectar con las gentes y la cultura de la Serranía de Ronda.



*Acompaña con patatas fritas*



Platos principales



# Caldereta de chivo lechal

## El sabor de la tierra

### Ingredientes

1,5 kg de chivo lechal malagueño troceado  
600 gr de tomate maduro  
1 cebolla  
75 ml de aceite de oliva virgen extra  
4 dientes de ajo  
2 pimientos verdes  
1 cucharadita de pimentón dulce  
1 pizca de romero fresco picado  
1 pizca de tomillo fresco picado  
laurel  
pimienta en grano  
300 ml de vino blanco  
500 ml de caldo de pollo  
azúcar  
sal y pimienta

### Modo de Preparación

- 1.** En una cazuela grande de barro rehoga la carne con el aceite hasta que empiece a dorarse. Retira y reserva aparte.
- 2.** En el mismo aceite, dora los ajos laminados y posteriormente la cebolla y los pimientos bien picados hasta que ésta quede transparente. Añade las hierbas, la pimienta y el pimentón, dale unas vueltas e incorpora el vino.
- 3.** Deja evaporar y añade el tomate rallado y una cucharadita de azúcar. Cocina a fuego lento durante 30 minutos. Corrige de sal y pimienta.
- 4.** Incorpora el chivo salteado y el caldo de pollo, y deja a fuego lento, tapado, durante unos 35 minutos comprobando que el chivo quede tierno.

## Genalguacil en el XIX



El que fuera en el S. XIX ministro de Hacienda, Pascual Madoz, en su Diccionario geográfico-estadístico-histórico de España censaba en Genalguacil “Entre 70 y 80 casas bodega donde se recoge el vino y aguardiente (...) unas 25 fábricas de aguardiente, 3 de tejas y ladrillos, 3 molinos harineros y 3 de aceite”. Uno de sus muchos atractivos es precisamente poder contemplar restos de antiguos lagares, molinos o fábricas de aguardiente.

*Que sea Chivo Lechal Malagueño*



Platos principales



# Caldereta de cordero con castañas

*Perfecto para todo el año*

## Ingredientes

1,5 kg de cordero troceado  
200 gr de castañas pilongas sin piel  
6 dientes de ajo  
½ cebolla  
1 pimiento rojo  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de pimentón colorao  
1 vaso de vino blanco  
Pimienta negra en grano  
1 ramita de tomillo  
2 hojas de laurel  
1 l de caldo de pollo  
azúcar  
sal

## Modo de Preparación

- 1.** La víspera, deja las castañas en remojo. Cuécelas en abundante agua con una pizca de sal y una cucharadita de azúcar hasta que queden tiernas, pero no se deshagan.
- 2.** En una cazuela de barro, dora la carne con el aceite y los ajos sin pelar. Retira y reserva.
- 3.** En el mismo aceite, sofríe la cebolla bien picada unos cinco minutos. Añade el tomillo, el laurel, la pimienta en grano y el pimentón. Dale unas vueltas e incorpora el vino blanco.
- 4.** Pon de nuevo el cordero en la cazuela, y cubre con el caldo de pollo. Corrige de sal y cocina a fuego lento, sin tapar, al menos una hora.
- 5.** Añade las castañas cocidas, y deja hervir a fuego lento otros quince minutos. Sirve bien caliente.

## Feria Gastronómica

Entre finales de Febrero y principios de Marzo tiene lugar en Benarrabá la Feria Gastronómica de la Serranía de Ronda. Se levanta una carpa en la Plaza de la Veracruz, y allí tienen lugar muestras de productos y recetas para dar a conocer la riqueza gastronómica de la zona, así como preservar la cocina tradicional. Cocina en directo, degustaciones, animación y talleres infantiles que hacen cada año las delicias de grandes y pequeños.



*Deliciosas castañas pilongas*



Platos principales



# Cordero con ciruelas

*Su nombre sabe a morisco*

## Ingredientes

1 kg de pierna de cordero deshuesada  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
100 gr de ciruelas pasas deshuesadas  
1 cucharada sopera de azúcar  
perejil  
2 palos de canela  
una pizca de azafrán  
Canela molida, pimienta negra recién  
molida y jengibre rallado al gusto, a  
partes iguales.  
aceite de oliva virgen extra  
sal

## Modo de Preparación

- 1.** Pon un vaso de agua a calentar con el azúcar y los palos de canela. Cuando rompa a hervir, apártalo del fuego y añade las ciruelas. Déjalo reposar unos 30 minutos. Escurre y reserva.
- 2.** Trocea el cordero y dóralo por todos los lados en una olla muy caliente con aceite de oliva.
- 3.** Añade sal, la cebolla cortada en dados, el ajo y el perejil picados, el azafrán y la mezcla de especias.
- 4.** Cúbrelo de agua y cuece a fuego lento durante 90 minutos, o hasta que el cordero quede tierno.
- 5.** Sirve con la guarnición deseada y las ciruelas por encima

## El castillo de Benadalid



Construido inicialmente en época romana, no sufrió grandes modificaciones en el periodo musulmán. Es de planta trapezoidal y contaba con cuatro torres circulares, de las que sólo quedan tres, y un aljibe en el centro. Al ser zona fronteriza, el castillo tuvo vital importancia en época de enfrentamientos entre moros y cristianos. Fue reconstruido en el S. XVII por el Marqués de Feria, y actualmente alberga el cementerio municipal.



*Exótica combinación de especias*



Platos principales



# Guiso de albóndigas

*De los de toda la vida*

## Ingredientes

600 gr de magro de cerdo picado  
½ cebolla  
perejil fresco  
3 dientes de ajo  
2 huevos  
2 cucharadas soperas de pan rallado  
harina  
3 clavos de olor  
una pizca de azafrán en hebras  
2 hojas de laurel  
600 gr de patatas  
sal  
aceite de oliva virgen extra

## Modo de Preparación

- 1.** Pica muy finamente el ajo, el perejil y la cebolla. Reserva una cucharadita de la mezcla de ajo y perejil.
- 2.** En un bol grande pon la carne, la cebolla picada, el resto del ajo y perejil, un poco de sal, el pan rallado y los huevos batidos. Remueve hasta que esté todo bien integrado, y forma albóndigas de unos 4 centímetros de diámetro. Enharínalas y fríelas en abundante aceite hasta que queden doradas.
- 3.** En una olla, pon tres cucharadas soperas de aceite de oliva, el laurel, el clavo y el azafrán, una cucharada soperas de harina y el ajo y perejil reservados. Calienta a fuego medio hasta que la harina se tueste y añade dos litros de agua.
- 4.** Cuando rompa a hervir, corrige de sal, añade las patatas troceadas y las albóndigas. Cuece hasta que las patatas estén listas, y sirve bien caliente.

## El pueblo-Museo

En los Encuentros de Arte de Genalguacil se lleva a cabo una experiencia que no sólo enriquece culturalmente la villa durante los días de su celebración. Lo hace de manera permanente. El ayuntamiento convoca a los artistas para que realicen sus proyectos al aire libre, e inspirados por la naturaleza, la luz y el entorno del Valle del Genal. La obra se queda en el pueblo, convirtiendo sus calles en un museo al aire libre.



*La salsa, especiada y mágica*



Platos principales



# Guiso de castañas

*Otro de los mil usos de este preciado fruto*

## Ingredientes

400 gr de garbanzos  
350 gr de castañas pilongas  
3 dientes de ajo  
½ cebolla  
1 pimiento de freír  
una hoja de laurel  
una pizca de azafrán  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
2 tomates maduros  
un trozo de tocino entreverado  
300 gr de callos de cerdo limpios  
sal y pimienta

## Modo de Preparación

- 1.** La víspera, pon en remojo por separado los garbanzos y las castañas.
- 2.** Pica y dora el ajo en una cazuela de barro con la mitad del aceite. Añade la cebolla y el pimiento bien picados junto con la hoja de laurel, el azafrán, un poco de sal y pimienta y déjalos hasta que la cebolla quede transparente. Añade el tomate rallado y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
- 3.** En una olla con litro y medio de agua pon en frío los garbanzos con un poco de sal y lleva a ebullición.
- 4.** En el agua hirviendo, añade los callos troceados, el tocino, el sofrito anterior, corrige de sal y deja hervir a fuego lento hasta que los garbanzos estén casi listos.
- 5.** Cuando le queden diez minutos, añade las castañas escurridas, y deja cocer hasta que queden tiernos tanto garbanzos como castañas.

## Feria de la Castaña

En Pujerra se celebra cada año, entre finales de Octubre y principios de Noviembre, la Feria de la Castaña, coincidiendo con el Tostón. Encontraremos no sólo una muestra de productos elaborados a base de este ingrediente, además podremos conocer los aparejos, ropas y utensilios utilizados en la recolección de la castaña. En cualquier otro momento del año, podremos también visitar su Museo de la Castaña.



*Un potaje con productos del lugar*



Platos principales



# Guiso Veguero

*Veguero y vegetariano*

## Ingredientes

400 gr de Cigüelos (habichuelas)  
3 dientes de ajo  
2 cebolla  
2 pimientos de freír  
2 tomates maduros  
una hoja de laurel  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
300 gr de calabaza  
100 gr de judías verdes  
1 calabacín pequeño  
sal

## Modo de Preparación

- 1.** La víspera, pon en agua las habichuelas.
- 2.** Pica y dora el ajo en una cazuela de barro con el aceite. Añade la cebolla y el pimiento bien picados junto con la hoja de laurel, el azafrán, un poco de sal y pimienta y déjalos hasta que la cebolla quede transparente. Añade el tomate rallado y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
- 3.** Pon a cocer a fuego lento las judías en un puchero con agua y un poco de sal. Cada 15 minutos, incorpora algo de agua fría para cortar el hervor (asustarlas). A los 30 minutos, añade la calabaza y el calabacín troceados junto con el sofrito, corrige de sal y cuece hasta que estén tiernas las judías.

## Real Fábrica de Hojalata



La Real Fabrica de Hoja de Lata y sus Adherentes (la primera en España) se instaló en 1731 en Júzcar a tenor de los recursos madereros que existían en la zona, necesarios para alcanzar las temperaturas de la fundición. El transporte de los materiales y producto terminado se hacía por medio de camellos, más productivos que los burros y mulos de los arrieros. Hoy día se pueden visitar las ruinas en su antiguo emplazamiento junto al río.

*Varía las verduras en función de la estación*



Platos principales



# Potaje de hinojos

*Mejor si son silvestres de la Serranía*

## Ingredientes

300 gr de garbanzos en remojo  
1 ñora  
6 dientes de ajo  
un bulbo de hinojo  
1 cebolla  
una pizca de comino molido  
50 ml aceite de oliva virgen extra  
1 l de caldo de verduras  
sal

## Modo de Preparación

- 1.** En una sartén con el aceite, dora los ajos, y luego incorpora la cebolla con una pizca de sal y la ñora picados. Cuando la cebolla quede transparente, añade el comino, retira y reserva.
- 2.** Cuece los hinojos troceados al vapor, o en abundante agua con sal hasta que queden tiernos. Enfría en agua con hielo, escurre y reserva.
- 3.** En una olla tapada con el caldo de verduras en frío, pon los garbanzos a fuego medio, y cuando estén casi listos (entre 30 y 45 minutos, dependiendo de los garbanzos), incorpora el sofrito y el hinojo troceado. Deja hervir hasta que los garbanzos estén en su punto. Sirve caliente.

## Un potaje de Cuaresma



Este es un ejemplo de cocina de cuaresma en toda la Serranía, costumbre de la que surgen magníficos platos a base de verduras o pescados muy típicos de la Semana Santa. En Jubrique el momento más destacado es quizá el del Santísimo Encuentro, celebrado el Viernes Santo en el centro del pueblo. La Virgen bendice a su Hijo en presencia de una multitud de locales y visitantes que asisten emocionados al hermoso rito.

*Aromas y sabores para una buena digestión*



Platos principales



# Rabo de Toro

## Tradición taurina

### Ingredientes

2 rabos de toro  
1 litro de vino tinto de La Serranía  
500 ml de aceite de oliva  
1 cebolla  
1 cabeza de ajos  
1 pimiento grande  
2 zanahorias  
1 puerro  
500 gr de tomate triturado  
1 cucharada sopera de harina  
1 cucharada de concentrado de carne  
2 hojas de laurel  
1 rama de canela  
1 cucharadita de pimentón  
1 cucharadita de hierbas provenzales  
1 cucharadita de pimienta negra  
1 cucharadita de orégano  
sal

### Modo de Preparación

- 1.** Sazona y enharina el rabo de toro, fríelo en el aceite de oliva bien caliente. Será necesario hacerlo por tandas.
- 2.** Pon en una olla express 100 ml del aceite de freír el rabo y sofríe todas las verduras troceadas excepto el tomate triturado, hasta que queden bien doradas. Añade ahora el tomate triturado y sofríe 5 minutos más.
- 3.** (No visible in image)
- 4.** Incorpora el rabo, cubre de vino y si fuese necesario añade un poco de caldo o agua. Añade el laurel, la canela y la pimienta, cierra la olla y cocina a fuego suave durante una hora.
- 5.** Destapa la olla, rectifica de sal, añade el resto de especias y cocina 5 minutos más. Debe quedar muy tierno, con la carne casi desprendiéndose del hueso.
- 6.** Extrae el rabo de la olla, tritura la salsa con una batidora hasta que quede bien fina. Reduce a fuego medio hasta que quede a tu gusto.
- 7.** Sirve los trozos de rabos regados abundantemente con la salsa.

## En Directo desde Ronda



Si visitas la Real Feria de Mayo de Ronda, podrás asistir a un espectáculo ideal para amantes de la gastronomía: La Cocina en Directo. Durante tres días consecutivos, los mejores cocineros de la Serranía de Ronda, y algún foráneo invitado, preparan frente al público platos tradicionales y contemporáneos, para darlos a conocer y degustarlos posteriormente.



*Un clásico imbatible en cualquier rueda*



Platos principales



# Solomillo relleno de níscalos

*Lo mejor de cada casa*

## Ingredientes

2 solomillos ibéricos  
350 gr de níscalos  
1 cebolla  
2 cucharadas soperas de aceite de  
oliva virgen extra  
10 castañas pilongas  
10 ml de brandy  
1 huevo  
Sal y pimienta machacada

## Modo de Preparación

- 1.** La víspera, pon las castañas en remojo en agua. Pídele al carnicero que te abra los solomillos para rellenarlos.
- 2.** Pica la cebolla y ponla a sofreír cinco minutos a fuego moderado con el aceite y un poco de sal. Cuando esté transparente, sube el fuego y añade los níscalos troceados.
- 3.** Saltea unos segundos a fuego fuerte, y añade la copa de brandy. Déjalo evaporar, y aparta del fuego. Precalienta el horno a 200°C.
- 4.** Una vez templado, añádele un huevo batido y remuévelo bien. Coloca los solomillos sobre una superficie lisa, salpimiéntalos y reparte la mitad del salteado sobre cada uno de ellos, colocándolo en la parte central. Sobre éste, pon en fila las castañas escurridas.
- 5.** Enrolla los solomillos y átalos con hilo de bramante para que no se abran. Colócalos en la placa de horno, píntalos con aceite de oliva y espolvoréales un poco de pimienta machacada por encima. Hornea cinco minutos a 200°C y luego baja la temperatura a 170°C, durante 20 minutos.

## Senda de Las Angosturas



Sencilla y tranquila, ideal para llevar a los niños, se trata de una ruta entre encinas, quejigos y olivos antiguos junto a las cristalinas aguas del río Guadiaro. Comienza en Benaoján accediendo a la Cañada Real del Campo de Gibraltar. Entre antiguos molinos y ruinas árabes, se llega a Las Angosturas, formaciones que el río ha ido haciendo en la roca. Se pasan puentes de madera, arroyos y bosques hasta llegar a Jimera del Líbar.



*Acompáñalo de crema de castañas o salsa de arándanos*



Platos principales



# Salmorejo de cerdo

## *El salmorejo de la matanza*

### Ingredientes

800 gr de cabeza de lomo  
1 cabeza de ajos  
30 ml de aceite de oliva virgen extra  
1 copa de vino blanco oloroso  
1 cebolleta  
1 hoja de laurel  
sal y pimienta  
2 patatas

### Modo de Preparación

- 1.** En una cazuela, a fuego fuerte, saltar la carne muy troceada, junto con los dientes de ajo sin pelar y el laurel hasta que quede dorada por todos los lados.
- 2.** Añade el vaso de vino blanco y remueve para desglasar la cazuela. Deja a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que se haya evaporado todo el vino y la carne quede bien dorada.
- 3.** Mientras tanto, fríe las patatas en dados, y corta la cebolleta en finas tiras.
- 4.** Sirve el salmorejo caliente o templado, acompañado de la cebolleta y las patatas por encima.

## Típico de la matanza

El salmorejo es uno de los platos que se preparan y consumen en la fiesta de la matanza, como las asaduras, el hígado con tomate o con almendras, la olla de coles, la lengua estofada, las manitas o pies guisados... En Benarrabá, como en el resto de pueblos de la Serranía, la matanza es una fiesta familiar, intensa, incomparable y espectacular a la que todos deberíamos asistir, al menos, una vez en la vida.

*No confundir con otros salmorejos*



Platos principales



# Saltavallao

*Su nombre lo dice todo*

## Ingredientes

4 dientes de ajo  
aceite de oliva virgen extra  
3 tomates maduros bien grandes  
1 cebolla  
2 pimientos verdes  
300 ml vaso de caldo de pollo  
4 rebanadas gruesas de pan cateto asentado  
4 huevos  
sal y pimienta  
azúcar

## Modo de Preparación

- 1.** Dora bien el ajo laminado en una cazuela de barro con el aceite de oliva. Incorpora la cebolla y el pimiento picados gruesos con una pizca de sal y el pimiento verde y deja a fuego medio unos cinco minutos.
- 2.** Añade al sofrito los tomates pelados y cortados en daditos, media cucharadita de azúcar y deja a fuego lento unos 20 minutos. Corrige de sal y pimienta.
- 3.** Desmenuza el pan a pellizcos e incorpóralo al sofrito. Dale unas vueltas y añade el caldo de pollo. Mantén a fuego lento.
- 4.** Cuando empiece a hervir, casca los huevos en la superficie del guiso, tápalo y deja a fuego lento unos minutos hasta que estén listos. Sirve bien caliente.

## Porretá en Júzcar

Existe la tradición de juntarse grupos de amigos en Júzcar en los días de Febrero para ir al campo a buscar ajetes, o “ajos porros”. Una vez que se han recolectado los suficientes, se llevan a algún bar o restaurante del pueblo, donde se preparan bien salteados y revueltos con huevo y son acompañados por los deliciosos mostos del terreno. Cualquier excusa es buena para disfrutar de buena comida y buena compañía.



*También puedes cascar los huevos en el plato y gratinar*



Platos principales



# Venado en salsa

## Producto de caza

### Ingredientes

800 gr de lomo de venado  
6 dientes de ajo  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharada de pimentón dulce  
2 cebollas  
2 pimientos  
1 rebanada de pan  
350 gr de tomate triturado  
300 ml de vino blanco  
200 ml de caldo de carne  
2 hojas de laurel  
unos granos de pimienta negra  
1 cucharada de orégano

### Modo de Preparación

- 1.** Deja marinar la carne troceada en el vino con el laurel y la pimienta al menos una hora.
- 2.** Fríe un par de ajos junto con la rebanada de pan. En un mortero, maja bien el pan con el ajo, el pimentón y un chorrillo de aceite de oliva. Reserva.
- 3.** En una cazuela, dora el resto del ajo picado, e incorpora la cebolla y los pimientos también picados. Cuando esté bien sofrito, añade el tomate triturado y deja a fuego lento unos 20 minutos.
- 4.** Añade la carne junto con la marinada y pon a fuego medio hasta que reduzca el vino, unos 20 minutos. Añade el caldo de carne caliente, y cuece a fuego lento unos 40 minutos más, o hasta que la carne quede tierna. 10 minutos antes de terminar, incorpora el majao del paso 2 y remueve suavemente hasta que se integre del todo.

## Buena carne de caza



Dentro del enorme espectro gastronómico que abarca la cocina de La Serranía de Ronda, las carnes de caza (jabalí, venado, conejo, faisán, perdiz o codorniz) también suponen una base importante de muchas recetas autóctonas, como esta que encontramos en Algotocín. La gran riqueza natural de la zona ha servido de recurso durante siglos para el desarrollo de este tipo de gastronomía.

*Un plato digno de un rey*



Platos principales



# Repostería y Postres



# *Castañas en almíbar*

*Dulce y sencillo tesoro otoñal*

## Ingredientes

400 gr de castañas  
3 cucharadas soperas de azúcar  
350 ml de agua  
50 ml de brandy (opcional)  
1 palo de canela

## Modo de Preparación

- 1.** Haz un corte en cruz en cada castaña, sumérgelas en abundante agua hirviendo durante tres minutos, y pásalas a un cuenco de agua con hielo para que se pelen más fácilmente.
- 2.** Una vez limpias de piel y cáscara, pon las castañas junto con el agua, el azúcar, el brandy y la canela en una cacerola. Deja cocer a fuego lento para que no se rompan unos 30 minutos más o menos. Retira y deja enfriar cuando las castañas queden tiernas.

## **Delicioso Tostón**

A principios de Noviembre, por Todos los Santos, en Benalauría, al igual que en todos los pueblos de la zona, se celebra el “tostón”, un día en el campo donde se recogen castañas y se asan allí mismo como celebración de todos los Santos y del tesoro gastronómico que significa la castaña en todo el valle del Genal.

*Se conservan en el almibar durante meses*





# Crema de castañas

*Para tomar sola o como acompañamiento*

## Ingredientes

500 gr de castañas  
4 cucharadas soperas de azúcar  
350 ml de agua  
una pizca de canela molida  
una pizca de matalahúga  
una pizca de sal

## Modo de Preparación

- 1.** Haz un corte en cruz en cada castaña, sumérgelas en abundante agua hirviendo durante tres minutos, y pásalas a un bol de agua con hielo para que se pelen más fácilmente.
- 2.** Pon las castañas peladas junto con el resto de ingredientes en una cacerola tapada, a fuego medio durante 35 o 40 minutos, hasta que las castañas queden bien tiernas. Deja enfriar un poco.
- 3.** Escurre las castañas, reservando un poco del líquido, y tritura con la túrmix o robot de cocina hasta que quede una crema lisa. Ve echándole un poco de líquido, hasta darle al puré la consistencia que quieras. Enfría completamente.

## Mosto del lugar

Cuando pases por Cartajima, no dejes de acompañar la crema de castañas, o cualquiera de los deliciosos platos dulces y salados que aquí se elaboran, con el delicioso mosto del lugar. Entre finales de Noviembre y principios de Diciembre se celebra la Fiesta del Mosto, con degustaciones, puestos callejeros y alegría garantizados.

*Un puré para grandes y pequeños*



Repostería y Postres



# Flores de miel

## *Rosa morisca y serrana*

### Ingredientes

300 gr de harina de trigo  
4 huevos  
50 ml de anís dulce  
50 gr azúcar  
½ kg de miel de la Serranía  
aceite para freír

### Modo de Preparación

- 1.** En el vaso de la batidora, bate la harina, 230 ml de agua fría, los huevos, el anís y el azúcar hasta que quede una crema muy fina. Deja reposar al menos 15 minutos.
- 2.** Mientras tanto, calienta el aceite en una freidora, y deja dentro el molde de las rosas para que se caliente junto con el aceite.
- 3.** Cuando esté ya bien caliente, saca el molde y escurre el exceso de aceite. Introduce dicho molde en la masa, hasta la mitad de su altura, más o menos, de forma que quede impregnado de masa. Introdúcelo en la freidora, y agítalo suavemente para que, al freírse, la flor se desprenda del molde. Puedes ayudarte de una cuchara para esto.
- 4.** Cuando la flor quede dorada, déjala escurrir sobre papel de cocina para que suelte el exceso de aceite, y repite la operación hasta terminar toda la masa.
- 5.** Calienta la miel en una cacerola junto con unos 200 ml de agua, y cuando empiece a burbujear, déjala a fuego lento y ve sumergiendo las flores una a una, con cuidado de que no se rompan. Escúrrelas un poco y colócalas en una fuente. Deja enfriar completamente.

## Raíces árabes

El pasado morisco de Alpandeire, además de quedar patente en su nombre, lo hace en la base de la que emanan como dulce manantial, todos los productos de su repostería. La harina, la miel, el azúcar, las especias como el ajonjolí, el clavo o la matalahúga, la almendra, los piñones, el aceite de oliva... Todos señas de identidad de una cocina que lleva siglos desarrollándose en toda la zona.

*No sólo la naturaleza crea estas bellezas*



Repostería y Postres

# Gañotes

## Frutos de sartén retorcidos

### Ingredientes

600 gr de harina  
2 huevos  
una pizca de sal  
125 ml de vino blanco  
125 ml de aceite oliva virgen extra  
1 sobre de levadura royal  
125 gr de azúcar  
50 ml de anís dulce  
1 cucharadita de ajonjolí  
la ralladura de medio limón  
aceite abundante para freír  
azúcar con canela para decorar

### Modo de Preparación

- 1.** En un bol, bate los huevos, la sal y el azúcar con unas varillas hasta que blanqueen. Añade el vino, el virgen extra y el anís sin parar de batir.
- 2.** Ve añadiendo poco a poco la levadura y la harina, hasta formar una masa manejable. Incorpora el ajonjolí y la ralladura de limón y trabaja con las manos hasta repartirlos por toda la masa. Deja reposar.
- 3.** Extiende la masa con un rodillo y córtala en tiras largas. Enróllalas en un cilindro impregnado de aceite para evitar que se peguen. Puedes utilizar para esto cañas cortadas de 1,5 cm de diámetro y unos 10 cm de largo.
- 4.** Sumerge las cañas en abundante aceite bien caliente, y sácalas cuando estén doradas, retirando las cañas con cuidado, y repitiendo la operación con el resto de la masa.
- 5.** Déjalos escurrir el exceso de aceite sobre papel de cocina, y emborrízalos en una mezcla de azúcar con canela molida.

## El Niño del Huerto

Estos y otros dulces son preparados en Alpendeire por las madres de los Mayordomos y Mayordomas de la Procesión del Niño del Huerto, el Domingo de Resurrección. En esta celebración, procesionan una imagen de Jesús niño, terminando en un huerto simulado en la plaza del pueblo, donde las madres venden la repostería que prepararon para promover esta entrañable y encantadora fiesta.

*Los encontrarás en El Huerto*



Repostería y Postres



# Buñuelos

Se pronuncia “Guñuelos”

## Ingredientes

125 gr de harina  
250 ml de agua  
3 cucharadas soperas de aceite de oliva  
3 huevos  
½ cucharadita de canela en polvo  
una pizca de sal  
aceite de oliva para freír  
azúcar y canela para decorar

## Modo de Preparación

- 1.** Calienta en una sartén honda el agua con el aceite y una pizca de sal a fuego vivo. Cuando rompa a hervir, ponlo a fuego lento, e incorpora la harina tamizada junto con la canela, sin parar de mover con una cuchara de madera.
- 2.** Cuando la masa se desprege de la sartén, retira del fuego y pásala a un recipiente amplio. Deja enfriar y ve incorporando los huevos uno a uno, removiendo constantemente hasta que queden bien ligados con la masa. Puedes ayudarte de una batidora.
- 3.** Deja la masa reposar al menos 30 minutos. Calienta una freidora con aceite y una cáscara de limón. Cuando ésta quede dorada, ve echando cucharaditas de masa en el aceite, dorándolas por los dos lados.
- 4.** Deja escurrir el exceso de aceite sobre papel de cocina, y emborriza los buñuelos en una mezcla de azúcar y canela molida. Sirve recién hechos. Puedes guardar la masa sin freír un par de días en la nevera.

## Todo de la Serranía

En el término de Serrato, como en muchos de los pueblos de la zona, además de una cabaña porcina, bovina y caprina, se cultivan multitud de productos, desde cereal y legumbres, hasta productos de la huerta, aprovechando el fértil terreno a ambos lados del río Guadalteba y del arrollo Cañamero: Tomates, pimientos, patata, cebollas, ajos... todos ellos forman la base de la gastronomía de la zona.

*Pruébalos rellenos de nata o crema de castañas*





# Huevos “Nevaos”

## *Nieve dulce de la Serranía*

### Ingredientes

1 litro de leche  
100 gr de azúcar glas  
6 huevos  
15 gr de maicena  
100 gr de azúcar  
1 rama de canela  
la piel de medio limón  
galletas de canela

### Modo de Preparación

- 1.** Reserva una taza de leche, y pon el resto a hervir a fuego suave con la canela y la cáscara de limón.
- 2.** Separa las claras de las yemas. Bate bien las yemas con la leche reservada y la maicena. Monta las claras a punto de nieve muy firme. Sin parar de batir añade el azúcar glas poco a poco para que no se baje. Sigue hasta que queden brillantes.
- 3.** Ve cogiendo cucharadas soperas de merengue, y depositándolas sobre la leche que tenemos hirviendo suavemente. Ve dándoles la vuelta para que se hagan por las dos caras, y retira con cuidado en una fuente sobre una base de galletas valiéndote de una espumadera. Cuando termines con todo el merengue, añade a la leche el azúcar, y poco a poco y sin parar de remover con unas varillas, la taza con la leche, yemas y maicena. Remueve con las varillas hasta que espese y aparta del fuego.
- 4.** Viértelas por un lateral sobre la fuente donde están las galletas y el merengue, de forma que éste “salga a flote”. Deja enfriar y espolvorea con canela en polvo.

## Un bonito paseo

En Jimera del Líbar se come mucho y bien, y tras dar buena cuenta de unas tapas, un potaje y unos huevos “nevaos”, se hace casi obligatorio darse un buen paseo para procesarlo todo. Desde el pueblo surgen varias rutas como la que baja a la Barriada de la Estación, y discurre por la cañada real junto al río Guadiaro, donde encontraremos restos de la antigua calzada romana que conectaba Gibraltar con Acinipo.

*Para tomar fríos o templados*





# Mistela

## *El licor de la Serranía*

### Ingredientes

1 l de aguardiente seco de la Serranía  
1 kg azúcar moreno  
2 ramas de canela  
10 granos de café.  
120 gr de almendras  
4 clavos de olor

### Modo de Preparación

- 1.** En una sartén a fuego medio, tuesta las almendras peladas removiendo constantemente para evitar que se quemen.
- 2.** En un tarro de cristal de 2 litros, pon el aguardiente, la mitad del azúcar, la canela, el café, los clavos y las almendras machacadas. Déjalo reposar unos dos o tres días macerando.
- 3.** Disuelve el resto del azúcar en medio litro de agua templada y añádelo al tarro.
- 4.** Filtra el líquido con un colador fino y consérvalo en botellas de cristal.

## Cruces de Mayo

A principios de Mayo, en la Romería de la Santa Cruz, el pueblo de Igualeja sale al campo para celebrar las cruces de Mayo. En este evento se prepara un arroz comunal, y se degustan roscos y otra repostería local acompañados de manera magistral por la dulce y deliciosa mistela.

*Consúmelo con moderación, pero con gusto*



Repostería y Postres



# Piñonate

*Dulce, denso y delicioso*

## Ingredientes

4 huevos  
 100 ml de aceite  
 50 ml de aguardiente  
 500 gr de harina  
 40 gr de almendras tostadas y molidas  
 40 gr de piñones tostados y molidos  
 1 cucharada sopera de ajonjolí tostado  
 1 cucharadita de matalahúga tostada  
 1 cucharadita de canela en polvo  
 un clavo rallado  
 la ralladura de media naranja  
 1/2 litro de miel  
 aceite para freír la masa

## Modo de Preparación

- 1.** En un bol, mezcla bien los huevos, el aceite, el aguardiente. Incorpora la harina poco a poco hasta formar una masa manejable. Déjala reposar dos horas tapada con un trapo.
- 2.** Con el aceite bien caliente, ve friendo fideos de masa con un grosor de menos de 1 centímetro. Cuando estén listos, sácalos y escúrrelos sobre papel absorbente.
- 3.** Calienta la miel en un cazo y déjala hirviendo hasta que quede a punto de bola. Estará así cuando, al echar una gota de miel en agua fría con ayuda de una cuchara, ésta forme una bola blanda que no se deshaga entre los dedos. Retira del fuego, y vierte en la miel las almendras, piñones, especias, ralladura de naranja y una cucharadita de harina. Remueve bien para repartirlo todo, y vierte antes de que se enfríe sobre los fideos de masa dispuestos sobre piedra o mármol aceitado.
- 4.** Coloca todo en moldes de plum-cake engrasados, con un grosor de no más de 5 cm, y presiona fuertemente con una maza de madera para que quede bien compacto. Deja enfriar completamente, corta en porciones y decora con anises, frutos secos y miel.

## Divertido secuestro

El Domingo de Resurrección en Atajate resulta de lo más pintoresco. Unos paisanos, disfrazados de moros, detienen a los que por allí pasan, y los llevan hasta un huerto improvisado frente a la iglesia, donde los cristianos les ofrecerán diversos productos de la repostería atajateña, como magdalenas, piñonate o rosquillos.

*Decóralo con anises y frutos secos.*





# Quesos de almendras

*El queso que no viene de la leche*

## Ingredientes

400 gr de almendras molidas  
300 gr de azúcar  
6 yemas  
1 cucharadita de canela en polvo

## Modo de Preparación

- 1.** En un cazo, pon el azúcar con 50 ml de agua a calentar y deja a fuego medio sin parar de remover con una cuchara de madera. Cuando el azúcar quede bien disuelta, y sin dejar de remover a fuego lento, incorpora la almendra molida, y sigue moviendo hasta que la masa se despegue de las paredes.
- 2.** Ponlo todo en un bol grande, y desmorona la masa con un tenedor o con las manos para que se enfríe completamente.
- 3.** Una vez frío, añade las yemas batidas y amasa hasta que queden bien integradas, y la masa se pueda trabajar bien con las manos.
- 4.** Prepara una sartén antiadherente, o una plancha, y con las manos, forma una bola de masa y ponla en la plancha a fuego moderado. Aplástala suavemente, dándole forma de queso y dale la vuelta cada poco tiempo para evitar que se quemé.
- 5.** Cuando esté bien caliente, espolvoréalo con canela molida y déjalo enfriar en una superficie antiadherente.

## Como un queso

En Atajate, al darles la forma en la sartén, los marcan con el dorso de un cuchillo con líneas paralelas y cruzadas en forma de rombos, para darle más apariencia de queso. Una vez marcados, si prefieres, puedes terminarlos de hacer en el horno, vigilando continuamente para que no se tueste demasiado.

*Deliciosa masa de almendras*



Repostería y Postres



# Rosquillos de almendras

*Sencillamente redondos*

## Ingredientes

½ kg de azúcar  
400 gr de almendras molidas  
1 cucharadita de canela en polvo  
3 huevos  
una pizca de sal

## Modo de Preparación

- 1.** Precalienta el horno a 160°. Bate los huevos con el azúcar y la sal hasta que blanqueen, al menos cinco minutos. Añade la canela y las almendras molidas y trabaja hasta que quede todo bien integrado.
- 2.** Con una churrera, o una manga pastelera bien fuerte, prepara “churros” con esta masa de unos 30 centímetros. Dales forma de rosco sobre papel antiadherente en la placa del horno. Mételes en el horno a 160° hasta que estén dorados. Deja enfriar sobre una rejilla.

## Como antiguamente

En el Museo Etnográfico de Gaucín, podremos observar cómo era la vida hace no tanto tiempo, cuando todo se hacía de manera artesanal. Utillaje, aperos de labranza, arreos para las bestias, e incluso una reconstrucción de una vivienda tradicional, con todo su menaje. Al ser la zona alcornoquera, también encontraremos herramientas tradicionales para el corte y aprovechamiento del corcho y la madera.

*Usa una boquilla estrellada para extrusionarlos*





# Suspiros

## Del Valle del Genal

### Ingredientes

500 gr de azúcar glas  
5 claras de huevo  
un poco de zumo de limón  
una pizca de sal  
una pizca de canela  
la ralladura de medio limón

### Modo de Preparación

- 1.** Precalienta el horno a 180°. Con ayuda de una batidora o unas varillas eléctricas, monta las claras con un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Deben quedar bien firmes.
- 2.** Sin parar de batir, ve incorporando poco a poco la canela, el azúcar y la ralladura de limón.
- 3.** Cuando quede todo bien montado, sobre papel antiadherente en la bandeja del horno, usa una cuchara sopera para hacer montoncitos de clara de unos 5 cm de diámetro con un centímetro de separación entre ellos.
- 4.** Hornea a 180° durante unos 25 o 30 minutos, sácalos y espolvorea con canela, azúcar o fideos de anís y deja enfriar completamente.

## La ruta de los suspiros



Partiendo de Atajate hay una hermosa ruta a pie de no más de dos horas que une este pueblo con otro donde esta receta es también parte de la más antigua tradición: Alpandeire. La ruta pasa por el antiguo emplazamiento de Audalázar, desaparecido poblado morisco. En esta subida el viajero podrá comprender en toda su magnitud el encanto y la magia que residen en el Valle del Genal.



*Para Los amantes del merengue*



Repostería y Postres

# Tortas de chicharrones

*Hasta los andares*

## Ingredientes

300 gr de harina  
una pizca de sal  
180 gr de chicharrones frescos  
110 gr azúcar  
1 huevo  
30 gr de manteca de cerdo  
1 huevo batido para barnizar  
azúcar para espolvorear  
un puñado de cortezas de cerdo (opcional)

## Modo de Preparación

- 1.** Haz una masa con la harina, el huevo, la manteca, el azúcar y los chicharrones picados finos. Trabaja hasta que quede una masa fina. Deja reposar al menos 1 hora.
- 2.** Forma una torta rectangular, o divide la masa en porciones, y forma varias tortas en la bandeja del horno sobre papel antiadherente. Píntalas con huevo batido y espolvorea abundante azúcar sobre cada una.
- 3.** Hornea a 180° hasta que estén doradas de forma uniforme. Deja enfriar sobre una rejilla.

## En época de matanza

En Montejaque, como en muchos pueblos de la Serranía con importante cabaña porcina, los subproductos de la matanza dan lugar a joyas de la gastronomía como estas tortas elaboradas con los chicharrones, trozos de carne y cortezas resultantes de fundir la pella de manteca de cerdo. Si las pruebas, repites.

*Decora con cortezas de cerdo crujiente trituradas*





# Tortas de masa frita

## Los churros de la Serranía

### Ingredientes

500 gr de harina de fuerza  
10 gr de levadura de panadería  
una pizca de sal  
250 gr de agua  
una cucharadita de matalahúga  
canela en polvo y azúcar para decorar  
aceite abundante para freír

### Modo de Preparación

- 1.** Deslíe la levadura en medio vasito del agua templada. Déjala reposar ocho minutos. Haz un volcán con la harina, y en el centro pon la sal, la matalahúga, la levadura y el resto del agua.
- 2.** Prepara una masa elástica y trabájala unos diez minutos. Deja reposar en una bolsa de plástico al menos 3 horas.
- 3.** Con un rodillo, aplana la masa y corta rectángulos, que irás friendo por tandas de cuatro o cinco en abundante aceite caliente, hasta que queden doradas por ambos lados. Déjalas escurrir sobre papel absorbente.
- 4.** Emborriza con azúcar y canela o báñalos con miel caliente.

## Energía para la marcha



Tras un desayuno a base de tortas de masa frita, estamos en condiciones de emprender cualquiera de las numerosas rutas de senderismo que parten desde Jubrique, como la que llega a Genalguacil en unas dos horas, de dificultad moderada, y que nos llevará por veredas, puentes de madera, paisajes de castaños y cerezos y en definitiva, todo el esplendor que el agua y la vegetación prestan a este maravilloso enclave natural.



*Sirvelos con chocolate caliente*





# Tortas de aceite

## Oro Virgen Extra

### Ingredientes

500 gr de harina de fuerza  
10 gr de levadura de panadería  
una pizca de sal  
250 gr de agua  
100 ml de aceite de oliva virgen extra  
una cucharadita de matalahúga  
la ralladura de un limón  
una cucharadita de canela en polvo  
20 gr de almendras laminadas

### Modo de Preparación

- 1.** Deslíe la levadura en medio vasito del agua templada. Déjala reposar ocho minutos. Haz un volcán con la harina, y en el centro pon la sal, la levadura y el resto del agua.
- 2.** Prepara una masa elástica y trabájala unos diez minutos. Deja reposar en una bolsa de plástico al menos 3 horas.
- 3.** En una sartén, calienta el aceite. Cuando empiece a humear, vierte la cucharadita de matalahúga y retira del fuego. Cuando se haya enfriado por completo, añade a la masa anterior el aceite, el azúcar, la canela y la ralladura de limón, y trabaja hasta que se integre todo completamente.
- 4.** Dale forma de torta y deja reposar una hora la masa tapada con un trapo limpio. Decora la torta con almendras y azúcar, y ponla a hornear a 200° durante cinco minutos, y luego baja el horno a 160° hasta que esté dorado y cocido por dentro (alrededor de 30 minutos), cuidando que no se tueste demasiado.

## El horno de todos

Desde hace siglos hasta relativamente poco, en pueblos como Jimera de Líbar, esta masa de pan, endulzada y enriquecida con especias, aceite y frutos secos, era preparada en las casas y llevada al horno del pueblo para que, a cambio de una parte de lo producido, se cociera junto con el resto de panes y tortas de los demás vecinos.

*Para comer a pellizquitos*



Repostería y Postres



# Tostaílo de almendras

## Guirlache serrano

### Ingredientes

300 gr de almendras mellizas de Montecorto  
250 gramos de azúcar  
un chorreón de miel de la Serranía

### Modo de Preparación

- 1.** Sumerge las almendras en agua hirviendo. Cuando arranque de nuevo el hervor, ponlas en agua con hielo, escúrrelas y pélalas. Tuéstalas ligeramente en una sartén.
- 2.** Pon el azúcar y la miel en una cacerola, y añade 100 ml de agua. Calienta a fuego vivo, y retira del fuego cuando el caramelo adquiera un color dorado y esté a punto de bola blanda (con ayuda de una cuchara vierte una gota en un vaso de agua, y ésta debe quedar hecha una bola entera, pero maleable).
- 3.** Vierte las almendras enteras o fileteadas. Remueve constantemente con una cuchara de madera hasta que el caramelo se pegue bien a las almendras.
- 4.** Pásalo a una superficie de mármol o a un papel de horno antiadherente, y deja enfriar completamente.

## Tesoros en Montecorto



Este tostaílo es un estupendo energético que nos permitirá sin duda poder recorrer todos los sitios con encanto alrededor de Montecorto: el horno de fundición romano, los doce pilares, el nacimiento de agua dentro del pueblo, las acequias, o el barrio de la Fuente; lugares donde el agua pasa a ser protagonista principal del paisaje urbano.



*Puedes poner también piñones*







# Índice de Recetas

---

## Entrantes

Chorizos al vino	18
Costillas de cerdo en adobo	20
Crema de chantarella	22
Gazpacho caliente	24
Lomo de orza con tomate	26
Malcocinao	28
Queso de cabra con castaña	30
Níscalos con tomate	32
Sopa de alcachofas	34
Sopa cortesana	36
Sopas hervidas	38
Sopeao de Los Riscos	40
Tortillas de bacalao	42

# Principales

Bacalao a la cazuela	46
Caldereta de cerdo con setas	48
Caldereta de chivo lechal	50
Caldereta de cordero con castañas	52
Cordero con ciruelas	54
Guiso de albóndigas	56
Guiso de castañas	58
Guiso veguero	60
Potaje de hinojos	62
Rabo de toro	64
Solomillo relleno de níscalos	66
Salmorejo de cerdo	68
Saltavallao	70
Venado en salsa	72

# Postres

Castañas en almíbar	76
Crema de castañas	78
Flores de miel	80
Gañotes	82
Buñuelos	84
Huevos nevaos	86
Mistela	88
Piñonate	90
Queso de almendras	92
Rosquillos de almendra	94
Suspiros	96
Tortas de chicharrones	98
Tortas de masa frita	100
Tortas de aceite	102
Tostaíllo de almendras	104



# Información turística

## *Cultura y etnografía*

La Serranía de Ronda ofrece un sinfín de lugares para visitar. La oferta cultural es amplísima. Cascos urbanos, iglesias, palacios, monumentos, museos, etc. Todos ellos a disposición del viajero que quiera conocer nuestro patrimonio cultural, atesorado través de siglos de historia y de diferentes culturas que han ido dejando su huella en cada localidad.

También la artesanía ocupa un lugar destacado en esta oferta cultural. Tallas y trabajo en madera, muebles, flores secas, forja o talla en piedra sorprenderá a los visitantes incluso con demostraciones en directo de los propios artesanos.

## *Congresos e incentivos*

La oferta natural, de alojamiento, restauración y actividades, sitúa a la Serranía de Ronda, junto con su nuevo Palacio de Congresos de Ronda, en un lugar privilegiado para celebrar este tipo de reuniones y congresos.

## *Turismo rural, natural y activo*

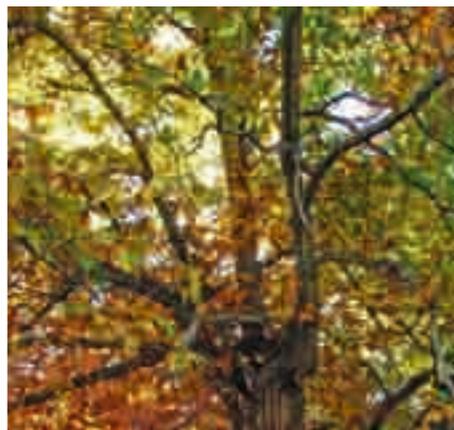
La importante oferta de alojamientos rurales en toda la Serranía de Ronda y la exuberancia de sus recursos naturales son la base de la oferta para este tipo de turismo. A esto, le unimos la enorme cantidad y calidad de senderos señalizados, red de miradores, observatorios de aves, información sobre espacios naturales, flora y fauna, que lo sitúan como lugar de ensueño para la práctica de senderismo, cicloturismo o rutas a caballo. Existen además, una buena cantidad de



empresas de turismo activo para poner en marcha actividades de aventura: escalada, piragüismo, espeleología, rutas 4x4, etc.

### *Gastronomía y vinos*

La Serranía de Ronda cuenta con un rango enorme de productos propios basados en la actividad agraria y ganadera, que la hacen autosuficiente desde ese punto de vista. Gran cantidad de establecimientos para degustar desde las más típicas tapas y platos caseros, hasta lo más moderno de la cocina contemporánea, basados en el conocimiento y desarrollo de la cocina tradicional de la Serranía de Ronda.



Lo que termina de redondear esta oferta turística es la buena cantidad y calidad de los vinos autóctonos, Denominación de Origen Sierras de Málaga.

Más de 15 bodegas con viñedos propios que producen alrededor de 50 vinos entre tintos, rosados y blancos, disponibles en la mayoría de los restaurantes de la Serranía. Además, muchas de estas bodegas ofrecen visitas, catas y celebraciones para cualquier tipo de evento.

### **OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA SERRANÍA DE RONDA**

C/ Espíritu Santo, 37, 29400, Ronda

Tel: 952870739

fax: 952879033

[www.serraniaronda.org](http://www.serraniaronda.org)

[info@serraniaronda.org](mailto:info@serraniaronda.org)

# Mapa de la Serranía de Ronda

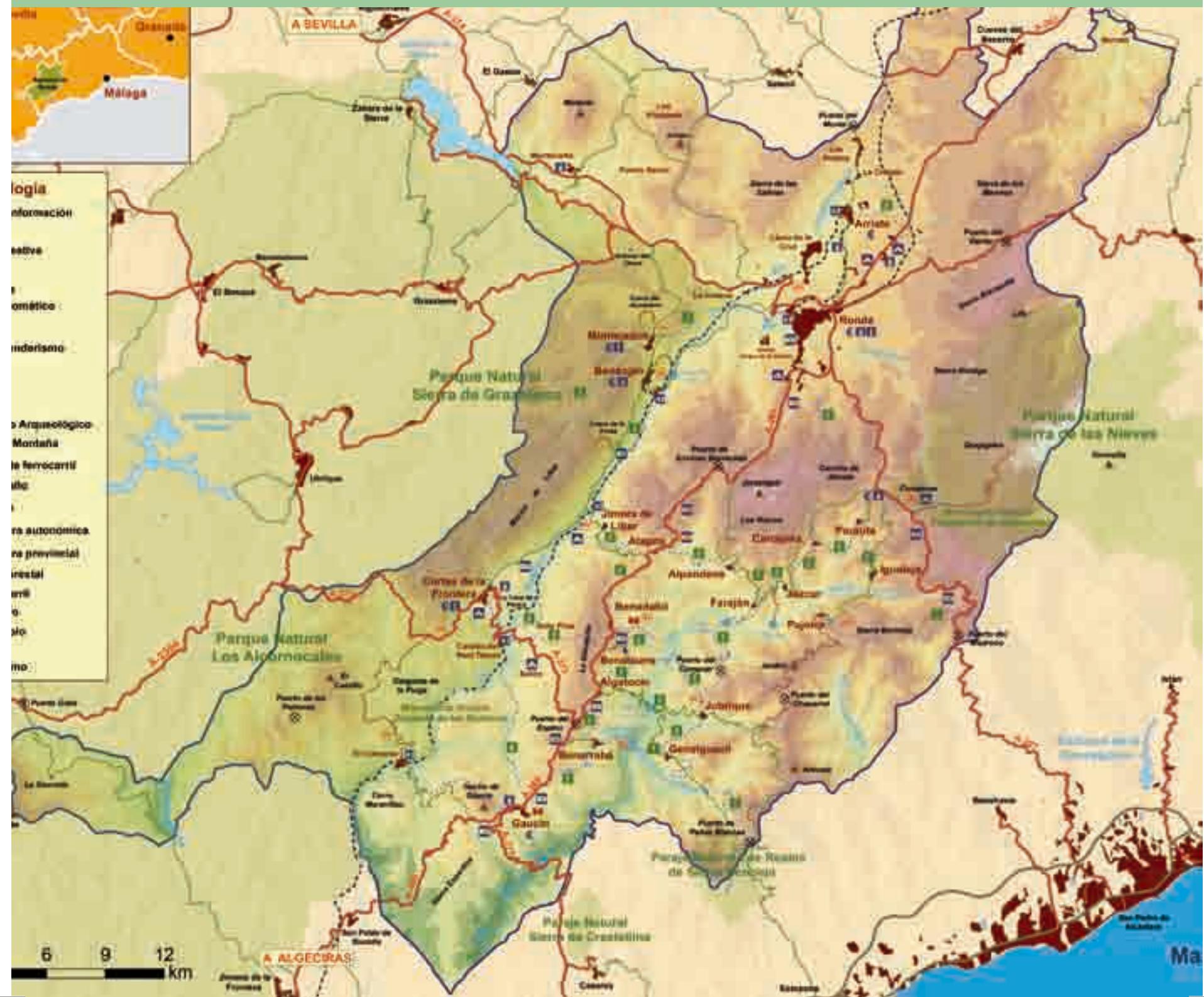


**Simbología**

	Punto de Información
	Camping
	Área Recreativa
	Mirador
	Gasolinera
	Cajero automático
	Cueva
	Ruta de senderismo
	Pico
	Castillo
	Ermita
	Yacimiento Arqueológico
	Puerto de Montaña
	Estación de ferrocarril
	Área de baño
	Autovía
	Carretera autonómica
	Carretera provincial
	Plata forestal
	Ferrocarril
	Sendero
	Ronda Municipal
	Arroyo
	Topográfico



# Serranía de Ronda









## Plan de Dinamización del Producto Turístico Serranía de Ronda

La Serranía de Ronda alberga en su interior un tesoro único de paisajes, pueblos y gentes que son la base de todo el prodigio que encuentra allí el visitante.

De la mano de su historia, y alimentada por su naturaleza, la Serranía es una fuente inagotable y espléndida de gastronomía en estado puro. Sus lugares, la calidad de sus ingredientes y las mil influencias de las culturas que por allí han pasado hacen que sus platos irradien también esa particularidad mágica que tiene la comarca y que no se explica con palabras.

En este libro encontrarás un pequeño ejemplo de lo que allí está esperándote. No lo dudes, prepara sus recetas en casa, y ven a probarlas a la Serranía de Ronda.



Andalucía

