



La **cocina**

del entorno de
los embalses

Guadalhorce y Guadalteba

Plan de Dinamización Turística del Entorno de los Embalses Guadalhorce y Guadalteba

Pablo Castro

*La cocina del
entorno de los embalses
Guadalhorce y Guadalteba*

© Texto y fotografía: Pablo Castro Bonaño
© De esta edición: Diputación de Málaga,
Plan de dinamización turística del entorno de los embalses Guadalhorce-Guadalteba

Fotografía y diseño: Andrés Gómez Miranda

Imprime: Comercial Imprenta Guadalhorce, S.L.



FONDO EUROPEO
DE DESARROLLO
REGIONAL



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, TURISMO
Y COMERCIO



INSTITUTO
DE TURISMO
DE ESPAÑA



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE



málaga.es diputación
desarrollo y promoción territorial



Embalses
Guadalhorce
Guadalteba
Plan de Dinamización
Turística



CENTRO DE INICIATIVAS TURÍSTICAS
GUADALTEBA



CENTRO DE INICIATIVAS TURÍSTICAS
(A.P.D.T.A.)

COMARCA DE ANTEQUERA



¡Y esta casa tan bella!

¡Y esta casa tan bella!
Cuando vengo de lejos
a caballo, entre olivos,
me parece a lo lejos
un barco en estas mares
de olivos, empujado
por olas de olivares,
llevando aquello que
más amo. Al fondo,
¿sierras?, ¿nubes? ¿Qué pueblos
por las sierras, prendidos
al filo de las lomas?

José Antonio Muñoz Rojas

Guadalhorce y Guadalteba



Tierra de interior, zona de valles, de montañas, de ríos, embalses y desfiladeros. Pueblos blancos que se derraman desde las lomas. Trigo, almendras, aceitunas, también frutales y huertos de sabor antiguo. Tierra de paso, de mil influencias, de antiguas fortalezas que fueron testigos de reconquistas, de bandoleros, de comerciantes y de viajeros. En el corazón de la provincia, alrededor de los embalses, existe una zona con profundo sabor a Andalucía y a Málaga, donde el aroma intenso del aceite de oliva perfuma mil y una recetas con las que esta tierra generosa agasaja a sus invitados.

El chivo, la leche de cabra o el cerdo son parte de su acervo gastronómico. También lo son el trigo, con su pan cateto de miga prieta y deliciosa, la miel, la almendra, el vino, el esparrago, la tagarnina, la naranja, el limón y los frutos de las mil huertas que rodean sus municipios para completar y dotar de equilibrio a una base de alimentación tradicional de la que, cada vez más, nos sentimos orgullosos de mostrar fuera de nuestra tierra, aunque antes pasara desapercibida, ya fuera por cotidianidad o por absurdos complejos ya desterrados.

Encontramos influencias prácticamente en todos sus platos, con las delicadas variaciones que cada localidad transmite a estas antiguas recetas que pasaron de madres a hijas haciéndose cada vez más personales. “harina, la que admita”, “una pizca de eso”, un chorrito de aquello, expresiones que abundaban en esta transmisión entre generaciones, que hacían valer la diferencia entre los que estaban dotados y no para la cocina, y que daban aún más valor a la experiencia y sabiduría de los mayores.

Presentamos un grupo de recetas, todas deliciosas, que podrás realizar en casa siguiendo unas sencillas instrucciones, pero te invitamos a que vengas a probarlas en el contexto donde de deliciosas pasan a sublimes, por la calidad y autenticidad de sus productos, y sobre todo, por el amor que vierten en sus recetas los cocineros y cocineras de esta tierra. No puedes fallar, prepara las recetas, y ven a probarlas al entorno de los embalses de Guadalhorce y Guadalteba.

Pablo Castro

PLAN DE DINAMIZACIÓN TURÍSTICA DEL ENTORNO DE LOS EMBALSES GUADALHORCE-GUADALTEBA



Los Planes de Dinamización Turística son proyectos 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 Turística del Entorno de los Embalses Guadalhorce-Guadalteba (PDE) tiene una inversión pública global aprobada que asciende a 2.000.100 euros, con una ejecución temporal de cinco años. Esta financiación se distribuye en partes iguales entre las tres Administraciones Públicas implicadas: Secretaría de Estado de Turismo del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio; Consejería de Turismo, Comercio y Deportes de la Junta de Andalucía y Diputación Provincial de Málaga. Estas tres administraciones, junto con el Centro de Iniciativas Turísticas de Antequera, el Centro de Iniciativas Turísticas de Guadalteba, y la Asociación “Álora Turismo” firmaron el Convenio de Colaboración, y conforman su Comisión de Seguimiento.

La delimitación geográfica del PDE comprende el territorio formado por los municipios de Campillos, Carratraca, Ardales, Álora, Teba, Valle de Abdalajís y la zona de Sur Torcal (Antequera).

El Plan se inicia en 2005 y finaliza en 2009. Su gestión corresponde a la Sección de Turismo del Área de Desarrollo y Promoción Territorial de Diputación de Málaga, siendo pues

el responsable también de la ejecución y justificación de los proyectos de actuación.

Las actuaciones que contempla el Plan son las siguientes:

1. Señalización integral.
2. Señalización ruta Mozárabe-Jacobeá.
3. Folletos ruta Mozárabe-Jacobeá y edición cuadernos de viaje.
4. Señalización accesos zona Sur Torcal.
5. Señalización acceso a sendero de la Escaleruela en zona Sur Torcal
6. Consultoría ruta geológica.
7. Adecuación e interpretación ruta por parque geológico.
8. Edición folletos ruta geológica.
9. Proyecto senderos El Chorro-Caminito del Rey-La Fuentecilla.
10. Senderos El Chorro-Caminito del Rey-La Fuentecilla.
11. Miradores de los Tres Embalses y Tajo de la Encantada.
12. Mirador en El Chorro.
13. Embellecimiento en El Chorro.
14. Embellecimiento en Los Bermejós.
15. Mobiliario urbano en barriada El Chorro.
16. Barandillas de seguridad en “El Paseillo”, en El Chorro.
17. Punto de información turística en “Museo de la Vida”, en Campillos.
18. Oficina de Turismo en Álora.



19. Oficina de Turismo en el Valle de Abdalajís.
20. Acondicionamiento del Área recreativa de Torrox y entorno Cueva de las Palomas (Teba).
21. Proyecto y acondicionamiento Necrópolis las Aguilillas, en Campillos.
22. Accesibilidad entorno ruinas de Bobastro, en Ardales.
23. Interpretación ruinas de Bobastro, en Ardales.
24. Entorno iglesia Mozárabe de Bobastro.
25. Observatorio de buitres en Peñarrubia, en Campillos.
26. Proyecto Mirador de la Plaza Baja y Rincón de Laura Aguirre, en Álora.
27. Adecuación del mirador de la Plaza Baja y Rincón de Laura Aguirre, en Álora.
28. Embellecimiento entorno Museo e Iglesia en Álora: verja.
29. Parapente en Sierra del Carmen, en Teba.
30. Centro Interpretación de la Historia y Las Tradiciones en la Peña de Ardales y Centro de Interpretación de la Prehistoria de la Comarcade Guadalteba.
31. Museo Etnográfico Valle de Abdalajís: iluminación.
32. Cubre-contenedores de madera para residuos (1ª, 2ª y 3ª fase).
33. Consultoría rutas: determinación y señalización.
34. Documentación recursos turísticos y monumentales.
35. Análisis participado del sector turístico.
36. Sistema de Gestión Medioambiental en el Valle de Abdalajís.
37. Modelo de Aproximación a la Calidad Turística (1ª y 2ª fase).

- 38. Logos, material, etc.
- 39. Web Gaitanes.es.
- 40. Material fotográfico.
- 41. Placas de actuaciones.
- 42. Trípticos/folletos turísticos. Mapas.
- 43. Edición folleto de Senderos.
- 44. Libro histórico pantano El Chorro.
- 45. Edición libro de cocina.

Para más información, ver www.gaitanes.es



Entrantes

Aceitunas Aloreñas

Una singular Denominación de Origen

Ingredientes

1 kg de aceitunas aloreñas de Málaga
sal
hinojo fresco
tomillo fresco
2 cabezas de Ajo
1 pimiento rojo

Modo de Preparación

- 1.** Elige aceitunas de buen calibre y recién recolectadas, sin golpes. Prepara la salmuera. En un recipiente grande, pon abundante agua fresca y sumerge en ella un huevo. Vierte sal y ve removiendo para que se disuelva. Deja de echar sal cuando el huevo flote por sí solo en la superficie del agua. Ya está lista la salmuera.
- 2.** Parte las aceitunas machacándolas con una maza de madera, por ejemplo. Sumérgelas en la salmuera y tenlas así durante dos días en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.
- 3.** Desecha el agua de las aceitunas y mézclalas con el resto de ingredientes: el hinojo y el pimiento picadito, el ajo machacado pero sin pelar y el tomillo en ramitas. Revuélvelo todo y cúbrelo completamente con una nueva salmuera preparada como en el paso 1. Deja macerando al menos 7 días antes de consumirlas.

Aceitunas de pata negra

Esta variedad, la Aloreña de Málaga, ha sido la primera aceituna en recibir la Denominación de Origen Protegida en España. Se trata de un fruto carnoso y de buen tamaño, con un hueso que se despega fácilmente de la carne, y con un bajo contenido en oleuropeína, componente que proporciona el amargor a las aceitunas. Todas estas características las hacen muy superiores a cualquier otra variedad para ser consumidas en aliño.

El acompañamiento ideal para un buen aperitivo



Entrantes

Habitas con jamón

Un lujo lleno de sabor

Ingredientes

150 gr de jamón ibérico en un trozo
400 gr de habitas tiernas
50 ml de aceite de oliva virgen extra
½ cebolla
200 ml de caldo de pollo
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Pica finamente la cebolla y coloca en una sartén con el aceite caliente hasta que comience a dorarse. Añade las habitas y saltea unos minutos.
- 2.** Cuando comiencen a tomar color, añade el caldo de pollo y deja a fuego lento unos 15 minutos, o hasta que las habas queden tiernas.
- 3.** Salpimienta. Añade el jamón picado en daditos pequeños, dale unas vueltas y sirve inmediatamente.

Con buen aceite

La temporada de las habas frescas va desde finales de Enero hasta Junio, aunque las recogidas a principios de la temporada suelen ser las más tiernas y deliciosas. No dejes de ir a probar este delicioso plato a Antequera, donde se prepara utilizando habas del lugar y aceite virgen extra variedad hojiblanca, de su Denominación de Origen Protegida “Antequera”.

Una fórmula sencilla: buen jamón y mejor aceite



Entrantes

Gazpacho caliente

Sencillo y humilde, pero delicioso

Ingredientes

la ralladura de una naranja
3 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
1 l de agua mineral
pan cateto asentado
vinagre al gusto
bacalao desmigado y desalado
(opcional)
sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** En un mortero, machaca y trabaja muy bien la ralladura de naranja, el ajo, un poco de sal y pimienta y el pimentón dulce. Debe quedar una pasta bien fina.
- 2.** Pon a calentar el agua, y cuando rompa a hervir, vierte el majado en la cacerola y deja hervir 10 minutos a fuego lento. (si quieres usar el bacalao, échalo desmigado en este momento). Corrígelo de sal y aliña con vinagre al gusto.
- 3.** En cada plato, ten preparadas rebanadas de pan cateto ligeramente tostadas. Vierte el líquido por encima y sirve muy caliente.

Tiempos difíciles

Un ejemplo de la cocina más tradicional de Valle de Abdalajís. En tiempos de penuria económica, la imaginación y los pocos ingredientes a mano bastaban para elaborar platos como el gazpacho caliente, que sorprenden gratamente por su sabor, aunque cada vez más vayan cayendo en el olvido. La cáscara de las naranjas, el pan o el pimentón eran recursos que se encontraban en cualquier hogar, por sencillo que éste fuera.

Un plato para empezar el almuerzo de los días de invierno



Entrantes

Pío *antequerano*

Ensalada de Cuaresma, y de todo el año

Ingredientes

650 gr de bacalao ya desalado
2 cebolletas
3 naranjas de mesa
2 huevos duros
aceite de oliva virgen extra
aceitunas
vinagre de Jerez

Modo de Preparación

- 1.** En una plancha muy caliente o el grill del horno, asa el bacalao en seco, para que se tueste y coja algo de sabor. Desmenúzalo y ponlo en una fuente para ensalada.
- 2.** Añade la cebolleta troceada, las naranjas peladas y desgajadas, las aceitunas y finalmente los huevos duros. Aliña con un poco de sal, vinagre al gusto y virgen extra en abundancia.

Malagueña sin patata

Muy parecida a la ensalada malagueña, pero con la particularidad de que no lleva patata. Esta ensalada con bacalao y naranjas es un plato sencillo y muy refrescante que puedes preparar en casa en un momento, o mejor: puedes solicitarlo en la mayoría de los restaurantes de cocina tradicional que encuentres a lo largo de la comarca de Antequera.

El bacalao, un protagonista culinario de la Cuaresma.





Porra tebeña

Un toque singular para un plato nada común

Ingredientes

½ kg de pan cateto asentado
½ kg de tomates rojos maduros
1 pimiento verde
3-4 dientes de ajo (al gusto)
vinagre (al gusto)
¼ l de oliva virgen extra
sal
atún

Modo de Preparación

- 1.** Sumerge el pan en un recipiente con agua durante unos minutos. Cuando esté bien empapado, sácalo y déjalo escurrir. Reserva.
- 2.** Pela los tomates y tritúralos en una batidora junto con el pimiento y el ajo hasta que quede bien pasado. Añádelo al pan y bátelo con una espátula o un tenedor para integrarlo bien, mientras vas añadiendo el aceite de oliva poco a poco para que emulsione. Si te gusta la porra bien pasada, puedes hacer este paso con una batidora.
- 3.** Alíñalo con sal y vinagre, y ponlo a enfriar en la nevera. Acompáñalo con patatas fritas, atún o bacalao desmigado.

Con patatas fritas

Sin duda la porra es uno de esos platos que caracterizan a toda la provincia de Málaga. Además, podríamos entrar en discusiones bizantinas relacionadas con su procedencia, o con platos parecidos en otras provincias, las proporciones de estos u otros ingredientes, o el pueblo de Málaga donde mejor la preparan. Pero en Teba y sus alrededores tienen una cosa muy clara: con patatas fritas está de lujo.

Una variante de la porra que se convierte en plato único



Porrilla de tagarninas

Una verdura muy poco conocida

Ingredientes

un manojo de tagarninas
20 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla
1 pimiento de freír
2 dientes de ajo
1 rebanada de pan cateto
1 cucharadita de café de comino
1 cucharadita de café de pimentón
dulce
3 granos de pimienta negra
un chorro de vinagre
200 ml de caldo de pollo

Modo de Preparación

- 1.** Limpia bien las tagarninas y cuece en agua con un poco de sal unos 15 minutos hasta que estén tiernas. Reserva.
- 2.** En una sartén honda con el aceite fríe el pan y reserva. Pica finamente el ajo, la cebolla, añade una pizca de sal, y ponlo todo en la sartén a fuego medio. Cuando empiece a dorarse, añade el pimiento también muy finamente picado.
- 3.** Cuando el pimiento comience a tomar color, pasa el sofrito junto con el pan, el comino, el pimentón y la pimienta por la batidora hasta dejar una masa bien fina.
- 4.** Pon esa masa en una olla junto con las tagarninas troceadas y el caldo de pollo, cuece diez minutos, corrige de sal y sirve caliente.

Cardillo espinoso

La tagarnina o cardillo espinoso (*Scolymus hispanicus*) es un tipo de cardo que crece silvestre, y cuya penca tierna es la base de este plato y de muchos otros por toda la zona. En campillos, se elabora este delicioso y sencillo guiso que además de un sabor y textura singulares, aporta una buena cantidad de fibra para beneficio de nuestra salud

Un sabor nuevo y una textura que sorprenderá a todos



Entrantes

Queso en salmuera

Elaborado con leche de cabra malagueña

Ingredientes

queso fresco de cabra
sal marina
agua
aceite de oliva

Modo de Preparación

- 1.** Prepara la salmuera en un recipiente donde vaya a caber el queso con holgura suficiente: sumerge un huevo fresco en el agua, y ve añadiendo sal mientras remueves suavemente, hasta que el huevo flote.
- 2.** Saca el huevo y coloca el queso. Sobre éste deja un peso (una piedra plana, o un pisapapeles pesado) para que permanezca completamente sumergido en el fondo. Añade varias cucharadas de aceite de oliva para que la superficie de la salmuera no se estropee.
- 3.** Tápalo bien y guárdalo en un lugar protegido de la luz durante dos o tres semanas.

Apetitosas sugerencias

Este tipo de conservación hace que el queso fresco de cabra se mantenga por mucho más tiempo, sin perder su suave sabor y untuosidad. Puedes probarlo en Valle de Abdalajís, y se puede tomar solo o acompañado de fruta fresca. Para disfrutar de una experiencia insuperable, corta unas rodajas no muy finas, dóralas por cada lado en una plancha muy caliente, y sírvelo con carne de membrillo o tu mermelada favorita.

El aperitivo más apropiado para disfrutar de un buen vino



Entrantes

Majillo de espárragos

Contrastes de nuestra tierra

Ingredientes

300 gr de espárragos trigueros
300 gr de patatas
3 dientes de ajo
150 gr de pan cateto asentado en
rebanadas
50 gr de almendras crudas peladas
1 hoja de laurel
azafrán
aceite de oliva virgen extra
sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** En una sartén con aceite abundante, fríe por tandas las patatas en rodajas (como a lo pobre), el pan cortado en rectángulos y las almendras y el ajo juntos. Aparta las patatas y pon el pan, ajo y almendras en un mortero junto al azafrán y un poco de sal para majarlos bien (también puedes utilizar una picadora eléctrica).
- 2.** Retira casi todo el aceite de la sartén (que queden un par de cucharadas soperas en la sartén) y saltea los espárragos troceados. Añade medio vaso de agua, el majado que preparamos antes, y la hoja de laurel y corrige de sal. Hierva unos minutos agitando suavemente la sartén para que ligue la salsa, pon las patatas por encima, espolvorea con pimienta y sirve bien caliente.

Espárrago triguero

En Álora se prepara este plato que igual puede servir de tapa, de entrante, o de acompañamiento para una carne asada. Los espárragos trigueros son un producto silvestre que se diferencia de otros espárragos verdes que puedes encontrar en la mayoría de mercados en que tienen un diámetro relativamente menor, su yema tiende al color morado, y su sabor tiene un agradable punto amargo que los hace absolutamente inconfundibles.

Directamente del monte a la mesa: el espárrago triguero



Entrantes

Salmorejo

Otra ensalada con bacalao y naranjas

Ingredientes

1 pimiento rojo de asar
2 tomates maduros
1 kg de patatas
300 gr de bacalao desmigado y
desalado
1 cebolla pequeña o cebolleta
2 naranjas de mesa
un puñado de aceitunas aloreñas
“aliñás”
vinagre de Jerez
aceite de oliva virgen extra
sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Asa el pimiento y los tomates en el horno a 150° hasta que estén bien hechos (unos 15 ó 20 minutos). Déjalos enfriar cerrados herméticamente en una bolsa de plástico para conservación. Cuando estén fríos, péralos y haz tiras de pimiento con las manos. Reserva.
- 2.** Pon un cazo con agua a hervir y vierte el bacalao. Déjalo cocer unos cinco minutos y sácalo con una espumadera. Pela y parte la pata en rodajas gruesas y cuécelas en el mismo agua con un poquito de sal hasta que estén tiernas (que el tenedor entre fácilmente). Escúrrelas bien y deja enfriar.
- 3.** En una fuente pon las patatas con el bacalao desmigado, añade el tomate y el pimiento asados, pícale la cebolla por encima, añade la naranja pelada y cortada, las aceitunas. Aliña a tu gusto con sal, vinagre de Jerez y aceite de oliva virgen extra. Deja reposar un par de horas en el frigorífico y sirve bien fría.

Malagueña con pimiento

Otra variante de ensalada de Cuaresma con verduras y bacalao, pero esta vez con el toque profundo que le da el sabor del pimiento y el tomate asados, si es posible en horno de leña, tal como se solía hacer en Campillos, de donde es típica esta receta. Su nombre produce a los visitantes cierta confusión con otros “salmorejos” que se preparan fuera de nuestra provincia.

Una tradición de la Cuaresma que se puede saborear todo el año



Entrantes

Chupitos de morcilla con espuma de queso

Una presentación para lucirnos

Ingredientes

150 gr de morcilla curada
aceite para freír
50 gr de miel
50 gr de azúcar
25 gr de agua
200 gr de rulo de queso de cabra
300 ml de nata
sal

Modo de Preparación

- 1.** Funde el queso a fuego suave en una cacerola. Retira del fuego e incorpora la nata, removiendo hasta que se integre todo completamente. Corrige de sal. Pásalo por un colador fino y déjalo enfriar completamente. Refrigera. Una vez frío, mételo en el sifón, con su carga correspondiente y resérvalo en el frigorífico.
- 2.** Para el caramelo de miel, pon en un cacillo la miel, el azúcar y el agua a fuego fuerte. Sabrás que está listo cuando al echar una gota del caramelo en agua fría, ésta forme una bola dura. Retira del fuego y deja enfriar un poco. Sobre una superficie aceitada, haz formas con el caramelo ayudándote de una cuchara y deja enfriar completamente.
- 3.** Corta lonchas finísimas de la morcilla y pásalas por harina con cuidado de que no se deshagan. Fríelas por tandas en aceite muy caliente hasta que queden crujientes, y resérvalas sobre papel absorbente.
- 4.** En vasos cortos, pon unas rodajas de morcilla, espuma del sifón, un poco de morcilla, y decora con trozos de caramelo de miel.

Producto de la tierra

El queso de cabra malagueño, los embutidos y derivados del cerdo, en especial la morcilla, y la miel de abeja. Productos intensos de una tierra viva que combinan entre sí con absoluta perfección, creando sensaciones potentes inigualables. Si no dispones de un sifón, simplemente bate bien con unas varillas la crema de nata y queso de cabra, una vez que se haya enfriado totalmente la mezcla.

Originalidad con nuestros mejores productos



Entrantes

Milhojas de lomo en manteca

Un clásico, renovado

Ingredientes

2 molletes antequeranos
500 gr de lomo de cerdo
500 gr de manteca de cerdo
100 ml de vinagre de Jerez
3 cucharaditas de orégano seco
4 cucharaditas de pimentón dulce
1 hoja de laurel
1 cabeza de ajo
sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Limpia el lomo y córtalo en trozos gruesos. Colócalos en una bolsa de conservación junto con el vinagre, el orégano, el pimentón, el laurel, los ajos enteros y sin pelar, sal y pimienta. Cierra la bolsa y mezcla bien todos los ingredientes. Deja reposar una noche en el frigorífico. Vierte todo el contenido de la bolsa en una cazuela de barro y ponla a fuego lento junto con la manteca. Deja confitar por espacio de unos 40 minutos, vigilando que la carne quede hecha, pero no reseca.
- 2.** Pasa todo a un recipiente hermético, y retira uno de los trozos de carne, junto con 4 dientes de ajo ya confitados y sin piel. Pícalo con un cuchillo o una picadora, pásalo a una sartén con varias cucharadas de la manteca fundida, y dale unas vueltas a fuego vivo para que quede dorado. Pásalo a otro recipiente pequeño y cúbrelo con manteca fundida. Déjalo enfriar todo a temperatura ambiente.
- 4.** A la hora de servir, haz rebanadas muy finas con el mollete, y colócalas en la placa del horno precalentado a 140°. Cuando empiecen a dorarse, dale la vuelta y retira cuando estén tostados por ambas caras. Coge un trozo de lomo y sácalo de la manteca, filetéalo y combina una capa de pan con una de carne hasta terminar en una de pan. Vierte la zurrapa caliente encima.

Esencia de interior

El mollete antequerano, un pan de miga blanda y de poca cochura, inigualable como desayuno, junto con la manteca colorá. Precisamente lo presentamos con otro malagueño célebre, el lomo en manteca, que se produce prácticamente por todas las zonas del interior, y su zurrapa, que no son más que los “recortes” y tropezones que va perdiendo el lomo al confitarse suavemente en manteca, mezclándose con su aliño.

Un plato sofisticado para disfrutar de lo sencillo



Entrantes

Migas

El plato de las mil y una combinaciones

Ingredientes

1 k de pan cateto asentado
1 cabeza de ajo
200 gr de panceta fresca
200 gr de tocino veteadado
200 gr de chorizo curado
sal
naranjas, uvas, melón, huevos fritos,
arencas o bacalao para acompañar

Modo de Preparación

- 1.** 1. Pon a remojar en agua el pan cortado en rebanadas unos 5 minutos. Pásalo a un escurridor para que suelte toda el agua y déjalo reposar unas horas.
- 2.** 2. En una sartén profunda, o un perol a fuego vivo, pon el tocino, la panceta y el chorizo troceaditos con un vasito de aceite de oliva para que suelten su pringue y se doren junto con los ajos sin pelar. Retira y reserva los ajos y los torreznos.
- 3.** Sin sacar el aceite del perol, y cuando esté bien caliente, echa el pan desmenuzado y bien escurrido. Dale vueltas constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue y se vaya dorando y soltando. Cuando quede suelto y crujiente –unos 30 minutos- vierte los torreznos y los ajos reservados, remueve un par de minutos y retira del fuego.
- 2.** Sirve bien caliente junto con huevos fritos, naranjas de mesa, uvas, aceitunas, arencas, o lo que cada uno quiera.

Con lo que gustes

En el pueblo de Ardales, que tiene una rica tradición de productos derivados del cerdo, se elaboran estas migas para deleite de los comensales, que de seguro quedarán felizmente saciados. Se acompañan con lo que se tenga a mano: pepino, melón, huevos fritos, uvas, arencas, bacalao, naranja... Y si sobra algo, siempre podemos saborear, a la tarde y después de una larga y reparadora siesta, las singulares migas con chocolate.

Una receta que no dejará con hambre a ningún comensal



Entrantes

Solomillo de cerdo con queso de cabra

Sabores con personalidad

Ingredientes

2 solomillos de cerdo
aceite virgen extra
1 cebolla
60 gr de azúcar
10 ml de aceite de oliva
2 manzanas reinetas
1 nuez de mantequilla
250 gr de queso de cabra
sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Dora por todos los lados los solomillos enteros a la plancha con un poco de aceite de oliva. Reserva.
- 2.** Corta la cebolla en aros muy finos y pon a fuego lento junto con dos cucharadas soperas de aceite y una pizca de sal. Cuando estén transparentes, sube el fuego y añade el azúcar sin parar de remover con una cuchara de palo. Cuando el azúcar caramelize y la cebolla coja un color marrón oscuro, retira y reserva.
- 3.** Pela, descorazona las manzanas, y córtalas en gajos. En una sartén antiadherente a fuego medio, funde la mantequilla con el azúcar y un chorrito de aceite. Cuando empiece a tomar color, añade la manzana y un poco de sal, y dora bien por todos los lados. Retira y reserva caliente.
- 4.** Corta el solomillo en medallones gruesos, coloca sobre cada uno un poco de cebolla y encima una rodaja de queso de cabra. Gratina con el grill del horno a máxima potencia hasta que el queso comience a dorarse. Sirve inmediatamente junto con la manzana.

Tesoro en rulo

Uno de los géneros que se preparan en la zona es el queso de rulo de cabra, de sabor suave al paladar y textura fundente. Es un producto muy versátil que igual combina con dulce que con salado, y se puede tomar frío, ligeramente gratinado, como en esta receta, o bien rebozado y frito, como acompañamiento de una deliciosa ensalada de hojas verdes.

Una combinación de matices que se complementan en el plato



Entrantes

Crema de espárragos

Sabores con personalidad

Ingredientes

500 gr de espárragos trigueros
2 puerros
200 gr de patatas
300 ml de caldo de verduras
100 ml de nata de cocina
30 ml de crema agria o nata para
montar
1 hoja de laurel
20 ml de aceite de oliva virgen extra
150 gr de morcilla
sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** En una olla, pon el aceite y los puerros, muy picados, y morea a fuego fuerte hasta que quede dorado. Añade los espárragos y las patatas en cascós, y sigue removiendo hasta que tomen color. Añade el laurel y el caldo de verduras o agua, y cuece a fuego lento al menos 35 minutos.
- 2.** Pasa por la batidora y luego por el chino para que quede una crema suave. Añade la nata y salpimienta al gusto.
- 3.** Quítale la piel a la morcilla y desmenúzala bien sobre una superficie antiadherente en la placa del horno. Hornea durante al menos 1 hora a 120° removiéndolo cada 20 minutos. Debe quedar crujiente.
- 4.** Sirve la crema caliente con una cucharada de crema agria o nata montada con un poco de sal, y espolvorea el crujiente de morcilla por encima.

Un truco eficaz

Dependiendo del tipo de morcilla que hayas utilizado, ésta requerirá mayor o menos tiempo de horno para resultar crujiente. Al sacarlo del horno aún deben conservar algo de jugosidad, que desaparecerá al enfriarse sobre papel absorbente. También puedes acompañarlo con unos daditos de pan tostado o frito en aceite de oliva virgen extra.

El sabor de la morcilla junto a la suavidad de una crema.



Bolos

La ensalada del día después

Ingredientes

el sobrante de la sopa perota del día anterior.
cebolleta o cebolla tierna
huevos
naranjas
aceite de oliva virgen extra
sal

Modo de Preparación

- 1.** En una fuente de ensalada, pon el sobrante de la sopa, que estará compuesta principalmente por pan empapado en la sopa. Pícale bien fina por encima la cebolleta.
- 2.** Pela la naranja sin dejar ningún trozo del blanco de la piel, y con un cuchillo afilado, ve sacándole los gajos evitando las membranas que los separan, de forma que queden totalmente limpios.
- 3.** Añade la naranja pelada y cortada en gajos, y los huevos recién fritos en aceite de oliva. Termina con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal.

No se tira nada

La sopa perota, que presentamos en este libro, es un plato que se suele servir en abundancia, para saciar hasta a los más comilones. Además, preparando mucho nos asegurarnos de que siempre sobre algo de pan migado, de forma que al día siguiente podamos disfrutar de esta curiosa ensalada, un ejemplo más de la sabiduría popular, que desde siempre ha practicado eso que se viene a llamar hoy en día “cocina de aprovechamiento”.

Una ensalada ejemplo de buena economía doméstica





Principales



Sopas Perotas

Álora pone las sopas... tú la cuchara

Ingredientes

1 pan cateto asentado de 1 kg
250 ml de aceite virgen extra
250 gr de pimientos de freir
1k de tomates
1 cebolla
300 gr de patata
200 gr de espárragos trigueros
1 l de agua
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Desmenuza el pan con las manos en un lebrillo o cuenco de barro donde se vayan a servir las sopas.
- 2.** En el aceite bien caliente, a fuego medio, fríe los espárragos y retíralos. A continuación las patatas cortadas en rodajas. Cuando empiecen a dorarse, retíralas y resérvalas junto con los espárragos.
- 3.** En el mismo aceite, echa la cebolla y el pimiento picados no muy finos, y cuando empiecen a dorarse, añade el tomate pelado y picado finamente. Cocina a fuego lento por durante unos 30 minutos.
- 4.** Añade un litro de agua hirviendo, y de nuevo las patatas y los pimientos. Corrige de sal y deja hervir lentamente unos minutos hasta que se integre bien el caldo.
- 5.** Viértelo todo lentamente sobre el pan duro desmenuzado, y deja reposar unos minutos para que el caldo se reparta bien por todo el librillo. Sirve bien caliente acompañado de aceitunas aloreñas, pepino, uvas, naranjas, melón, o lo que te apetezca.

De fiesta en Álora

“Álora pone las sopas, tú la cuchara” rezaba el cartel de convocatoria a las VI día de las sopas perotas de Álora, un evento en el que se reparten miles de raciones de este magnífico plato a los visitantes. Un día ideal para conocer en primera persona la hospitalidad de las gentes y la calidad de sus productos, que cada año van captando más y más adeptos.

Una receta que ha hecho famosa a Alora en toda la provincia.



Platos principales



Potaje de lentejas y habas

Una potente combinación de legumbres

Ingredientes

300 gr de lentejas
1 cebolla mediana
½ cabeza de ajo
1 tomate maduro
1 pimiento verde
2 zanahorias
1 hoja de laurel
1 chorro de aceite de oliva virgen extra
150 gr de habas frescas
½ Kg de patatas
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** En una olla, pon las lentejas, la cebolla cortada en dos, el tomate cortado en cuartos, el pimiento, el ajo entero (dales un golpe para que se tronchen), las zanahorias en rodajas el laurel, el aceite, un poco de sal y unos granos de pimienta.
- 2.** Cúbrela todo con agua fría (deja que el nivel del agua esté un par de centímetros por encima de las lentejas) y ponlo a fuego lento. Cuando hayan pasado unos 40 minutos, corrige de sal y añade las habas y las patatas cortadas en gajos. Deja unos 15 minutos más, o hasta que las habas estén tiernas. Vigila en todo momento por si hay que añadir algo de agua para evitar que se peguen.

Plato de vigilia

Nuestra gastronomía está plagada de recetas cuya principal característica es que no llevan carne, aunque sí aportes importantes de energía suficiente para aguantar un duro día de trabajo. Estas recetas se suelen rescatar en Cuaresma y se denominan “platos de vigilia”. Si vienes a visitar la Semana Santa de Campillos, no dejes de probar este y otros tesoros gastronómicos que esta tierra guarda para ti.



Una de las sopas más conocidas y ex de la provincia.



Platos principales



Perdices en caldo gazpacho

Lo que vuela, en nuestra cazuela

Ingredientes

2 perdices
1 cebolla
Unas hebras de azafrán
1 hoja de laurel
1 l de caldo de pollo
4 cucharadas soperas de virgen extra
1 pimiento verde
1 patata mediana
4 dientes de ajo
Un chorro de vinagre
Sal y Pimienta

Modo de Preparación

1. Limpia bien las perdices: sácales los despojos y las plumas y pásale un soplete por la piel para quemar el plumón que le queda. Salpimiéntalas por dentro y por fuera.
2. Colócalas en una olla de barro con el resto de los ingredientes, y termina de cubrirlas con agua. Ponla a fuego lento durante una hora u hora o más, hasta que las perdices queden tiernas.
3. Coloca las perdices en la sopera, corrige el caldo de sal y tritura el resto de ingredientes con la batidora. Viértelo por encima de las aves. Corrige de sal y espolvorea con pimienta en grano machacada.

Zona de caza



La caza en Antequera y otras comarcas, ha traído, históricamente, la elaboración de deliciosas recetas a base de conejo, liebre o perdiz. En esta receta que presentamos, puedes también utilizar pollo o picantón, si no te es posible encontrar perdices frescas, ya sean de granja o de caza.



La perdiz: un manjar clásico de la temporada de caza



Platos principales



Lavapuertas

Sencillo y humilde plato de campesino

Ingredientes

1 l de agua o caldo de verduras
200 gr de pan cateto asentado
150 gr de aceitunas aliñadas
1 cebolla mediana
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Modo de Preparación

- 1.** Corta en daditos el pan y fríelo en un poco de aceite de oliva removiendo constantemente hasta que esté dorado. Reserva.
- 2.** En una fuente honda, pon tres cucharadas soperas de aceite crudo, pica la cebolla y las aceitunas deshuesadas, añade el agua o el caldo hirviendo, aliña con sal y vinagre a tu gusto, y añade finalmente el pan frito.

Sopa de pastores

Es difícil de encontrar en toda la provincia una sopa más simple y humilde que esta. Hoy en día ya se hace poco, pero antiguamente, esta receta tebeña era habitual entre los pastores y hombres del campo, que con suerte lograban acompañarla con algo de queso de sus cabras, o algún trozo de embutido.

Ingredientes que nunca faltan convertidos en un plato fuerte



Platos principales



Caracoles en salsa

El plato del día después de la lluvia

Ingredientes

1 kg de caracoles
2 limones
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra
1 cebolla
2 tomates maduros
2 cabezas de ajo
125 ml de vino blanco
100 gr de pan cateto asentado
2 cucharaditas de pimentón dulce
½ cucharadita de comino molido
1 hoja de laurel
1 guindilla picante
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Limpia los caracoles con agua, sal, zumo de limón y un buen chorro de vinagre. Agítalos bien, y repite la operación varias veces hasta que estén bien limpios.
- 2.** Pon a dorar en el aceite primero los ajos pelados luego la cebolla, los tomates pelados y picados y por último el pan. Deja que se haga bien, y pásalo todo al vaso de la batidora con el pimentón, el comino y un poco de sal y pimienta. Tritúralo hasta que quede una pasta muy fina.
- 3.** Pon los caracoles limpios en una cacerola y cúbrelos con agua fría. Ponlos a fuego muy lento para que vayan saliendo de sus conchas mientras remueves constantemente. Entonces sube el fuego y cuando hierva, echa la pasta del paso anterior, el vino, el laurel y la guindilla. Corrige de sal y deja cocer a fuego lento al menos una hora.

Harina y caracoles

Aunque gracias a la heliocultura, o cría de caracoles, podemos disfrutar de este plato prácticamente todo el año, es en los meses de Abril y Mayo cuando tradicionalmente más se preparaba esta receta en Álora. Si son caracoles silvestres, será mejor que los tengas unos ocho o diez días en ayunas, o como mucho, alimentándolos con algo de harina, para que se limpien por dentro de cualquier mala yerba que hayan podido comer.



Un lujo culinario al alcance de todos



Platos principales



Escabeche de perdíz

Un legado cultural en forma de receta

Ingredientes

2 perdices
2 vasos de aceite de oliva virgen extra
1 vaso de vinagre de Jerez
2 vasos de vino blanco
4 dientes de ajo
2 zanahorias
2 cebolletas
Unos granos de pimienta negra
Laurel
Tomillo
sal

Modo de Preparación

- 1.** Limpia bien las perdices y córtalas en cuartos. Enharínalas levemente y fríelas en aceite bien caliente. Sácalas y déjalas escurrir cuando comiencen a dorarse.
- 2.** En una cacerola, pon el aceite, el vinagre y el vino blanco, junto con la sal, pimienta, laurel, tomillo y las zanahorias en rodajas y llévalo a ebullición.
- 3.** Añade las cebolletas en juliana y la perdiz. Tápallo y ponlo a fuego lento unos 30 minutos o más, hasta que la perdiz esté totalmente cocinada.
- 4.** Pásalo todo a un recipiente hermético, déjalo enfriar completamente y refrigera un par de días para que los sabores se asienten bien. Sirve con ensalada.

Herencia árabe

Escabeche proviene de la palabra árabe sikkâg, cuya pronunciación vulgar, iskebech, dio nombre a esta deliciosa forma de preparar una carne o pescado, y que también antiguamente, se utilizaba por todo el mediterráneo como método de conserva, debido a que la alta acidez del vinagre impedía la proliferación de las bacterias que estropeaban los alimentos..



El chivo: la carne reina de las fiestas y celebraciones populares



Platos principales



Potaje de tagarninas y cardos

Un plato para disfrutar de los sabores de ayer

Ingredientes

½ k de garbanzos
 2 zanahorias
 300 gr de judías verdes planas
 1 manojo de tagarninas
 200 gr de cardo
 ¼ k de carne de ternera
 ½ pollo
 150 gr de costilla de cerdo
 1 hueso añejo
 1 trozo de tocino
 150 gr de morcilla
 150 gr de chorizo
 300 gr de patatas
 Sal

Modo de Preparación

- 1.** En una olla coloca las zanahorias cortadas en rodajas y las carnes y huesos. Cubre con abundante agua y pon a cocer a fuego moderado, espumando el caldo de vez en cuando, al menos una hora y media.
- 2.** Añade las judías verdes troceadas, las tagarninas y los cardos limpios y troceados, sigue cociendo unos 10 minutos, y finalmente añade las patatas cortadas en gajos y el trozo de chorizo y la morcilla (pínchalos para que suelten la pringue). Deja cocer unos 10 minutos más.
- 3.** Al terminar, saca las carnes y límpialas de huesos y pieles. Pícalas a cuchillo, añadiéndole alguna rodaja de chorizo y morcilla, algunos garbanzos, y un poco de caldo para que no quede muy seco.
- 4.** Sirve por un lado los garbanzos con la verdura, y por otro la pringá con pan cateto tostado.

Un consejo muy útil

Una variante campillera del popular cocido, que en primavera incluye su buena ración de tagarninas y cardos. Cuando las compres o las recolectes, es bueno que las conserves con el tallo central sumergido en agua. Límpialas de tierra con abundante agua fría, quítales las espinas y trocéalas con las manos, pues si son frescas, se troncharán fácilmente.



La perdiz: un manjar clásico de la temporada de caza



Platos principales



Caldereta de cabrito

Un estofado muy de nuestra tierra

Ingredientes

1 kg de chivo troceado
100 ml de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento verde
2 tomates maduros
1 hoja de laurel
Tomillo
Pimienta en grano
2 vasos de vino tinto
sal

Modo de Preparación

- 1.** La víspera, pon el chivo a macerar en el vino, con las especias.
- 2.** En un perol amplio, pon el aceite a fuego vivo junto con el ajo pelado. Una vez dorado añade los tomates pelados y troceados junto con los pimientos y la cebolla bien picaditos. Dale unas vueltas hasta que estén bien “moreaos”.
- 3.** Añade carne que tenías macerando, reserva el vino y dórala bien por todos lados. Por último vierte el vino con las especias, tapa bien y pon a fuego lento unos 35 o 40 minutos, vigilando que no se quede sin líquido (puedes agregar caldo de pollo), y comprobando que la carne esté tierna cuando termine.

La calidad del lechal



Por toda la zona del entorno de los embalses, encontramos un sinfín de platos elaborados con chivo lechal, ejemplares jóvenes de la cabra de raza malagueña, y de una calidad excepcional por cuanto se trata de animales alimentados exclusivamente a base de leche de cabra; su carne es por tanto, blanca, tierna y jugosa.



El tomillo y el cabrito, una pareja que siempre es un éxito



Platos principales



Callos de ternera con garbanzos

El plato de los mil sabores

Ingredientes

2 kg. de callos de ternera limpios
500 gr de garbanzos cocidos
Hueso de ternera
150 gr de jamón
1 cebolla
4 dientes de ajo
3 tomates maduros
150 gr de chorizo
2 hojas de laurel
1 cucharadita de pimentón dulce
½ litro de vino blanco
150 ml de aceite de oliva
una pizca de azafrán
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de pimienta molida
2 clavos de especia y sal

Modo de Preparación

- 1.** 1. Pon los callos a cocer en una cacerola cubiertos de agua fría. cuando rompan a hervir escúrrelos completamente y vuelve a cubrirlos con agua fría. Añade el hueso de ternera y un poco de sal y cuece a fuego lento durante cuatro horas o hasta que los callos queden tiernos.
- 2.** 2. Media hora antes de terminar, en una sartén, pon medio vaso de aceite de oliva. Fríe los ajos y unos daditos de pan y resérvalos. Pon en la sartén el jamón en trocitos y la cebolla y dóralo todo bien. Añade el tomate pelado picado, el pimentón y déjalo freír un rato. Incorpora el vino y mantén al fuego hasta que se reduzca a la mitad. Viértelo en los callos.
- 3.** 3. En un mortero maja bien los ajos, el pan frito, la pimienta, el comino, el clavo y un chorrito de aceite hasta que quede una pasta homogénea. Añade a los callos, incorpora también el chorizo en rodajas y los garbanzos cocidos y bien escurridos, rectifica de sal y sigue cociendo hasta que los callos queden tiernos.

El orgullo de Carratraca



Es una experiencia obligada visitar Carratraca para probar sus célebres callos en cualquiera de los restaurantes o ventas del lugar, donde te servirán en la mesa directamente del perol callos en cantidad suficiente como para forzar una plácida y reparadora siesta. Pero sin duda, la mejor actividad tras ese plato es darse un paseo por las calles del pueblo para admirar su iglesia, su balneario o su singular plaza de toros.



Especias y texturas para hacer cada cucharada especial



Platos principales



Chanfaina de chivo

Un legado cultural en forma de receta

Ingredientes

½ k de asaduras de chivo
½ vasito de aceite de oliva
3 dientes de ajo
1 cebolla
150 ml. De vino blanco seco
½ rebanada de pan tostado
1 cucharadita sopera de pimentón
dulce
300 ml de caldo de pollo
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** En una cacerola, pica finamente la cebolla y el ajo y ponlo a dorar con el aceite a fuego vivo. Cuando hayan cogido color, añade las asaduras limpias y troceadas, y una pizca de sal y pimienta.
- 2.** Cuando se hayan dorado bien, añade el vino blanco, el pimentón y el caldo de pollo caliente. Deja cocer 20 minutos fuego lento.
- 3.** Saca un trozo de hígado y májalo en el mortero junto con un diente de ajo, un trozo de pan tostado y una pizca de sal. Incorpóralo al caldo y cuece otros diez minutos más, moviendo la cacerola para que ligue y espese la salsa.

La mejor casquería

Si tenemos la posibilidad de encontrar asaduras de chivo lechal malagueño, este plato se convertirá en una verdadera fiesta para los sentidos. Podrás encontrarlo por toda la parte sur del Torcal, en Antequera, donde por supuesto hay una importante cabaña de cabra malagueña.



El chivo: la carne reina de las fiestas y celebraciones populares



Platos principales



Chivo a la pastoril

La sabiduría de los pastores llevada a la mesa

Ingredientes

1 kg de carne chivo limpia de huesos y
grasa.
½ hígado de chivo
1 rebanada de pan cateto asentado
4 dientes de ajo
100 ml de aceite de oliva virgen extra
1 vaso de vino blanco
2 tomates maduros
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón dulce
Tomillo
Romero

Modo de Preparación

- 1.** En una sartén grande, dora el chivo troceado con el aceite, y reserva. En el mismo aceite fríe bien el hígado y pásalo a un mortero. Después dora bien los dientes de ajo y la rebanada de pan, y pásalo al mismo mortero. Añade una cucharada de pimentón y májalo todo bien hasta que quede una pasta homogénea. Reserva.
- 2.** En la misma sartén, pon a freír los tomates pelados y troceados con algo de sal. Cuando éste se deshaga, pon las hierbas y el chivo. Vierte por encima el majado anterior, y por último el vaso de vino. rectifica de sal, Tápalo y déjalo cocer a fuego lento unos 30 minutos, hasta que el chivo quede tierno.

Al sur de Antequera



En todos los pueblos donde hay tradición ganadera, el chivo o choto era un ingrediente típicamente festivo, ya que en las ocasiones especiales, se sacrificaba, y se elaboraban multitud de recetas que sabían sacar todo el partido a las propiedades del animal. En concreto este chivo a la pastoril es preparación muy frecuente en la zona sur de Antequera.



Una receta para recuperar y sorprenderse con sus matices



Platos principales



Conejo al tomillo

El sabor de nuestros montes

Ingredientes

1 kg de carne chivo limpia de huesos y
grasa.
½ hígado de chivo
1 rebanada de pan cateto asentado
4 dientes de ajo
100 ml de aceite de oliva virgen extra
1 vaso de vino blanco
2 tomates maduros
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón dulce
tomillo
romero

Modo de Preparación

- 1.** En una cazuela a fuego vivo, pon los dientes de ajo enteros y sin pelar y el aceite. Cuando esté humeando, añade el conejo troceado y salpimentado, y dale unas vueltas hasta que se dore.
- 2.** Añade el tomillo entero, dale un par de vueltas más y vierte el vino blanco, junto con el laurel y la pimienta. Ponlo a fuego lento y sin tapar, y vigila hasta que el vino se haya consumido completamente.

Liebre o conejo

Este plato de caza, que también podemos encontrar a base de liebre, no es más que una variante de una receta muy popular en toda Andalucía, el conejo al ajillo, pero con una cantidad extra del tomillo que crece fresco y fragante alrededor de los embalses del Guadalhorce y el Guadalteba.



Un absoluto clásico del sabor más auténtico de la cacería.



Platos principales



Costillar de cabrito relleno

Un plato para quedar homenajear a los comensales

Ingredientes

1/2 costillar de cabrito
30 ml de aceite de oliva virgen extra
1 Pimiento rojo de asar
1 pimiento verde de asar
4 lonchas de panceta
2 cabezas de ajo
2 cebolletas
200 ml de vino blanco
El zumo de un limón
Romero
Tomillo
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Corta en cuatro porciones individuales, y separa con un cuchillo fino y afilado la carne de las costillas. Salpimienta y reserva. Precalienta el horno a 220°
- 2.** Pica finamente una cebolleta y los pimientos, y ponlos a sofreír en una sartén junto con el aceite y una pizca de sal hasta que estén bien tiernos, pero sin llegar a dorarse.
- 3.** Coloca en cada porción unas cucharadas de pimiento y cebolla, cúbrelos con una tira de panceta y enrolla sobre ésta la carne del costillar. Átalas con hilo de bramante para que no se abran, y colócalas en una fuente para el horno, junto con las cabezas de ajo (hazles un corte en la parte superior) y la cebolla en cuartos. Píntalas con aceite de oliva e introduce en el horno a 220°.
- 4.** Cuando empiecen a dorarse, viérteles por encima una mezcla del vino, el zumo de limón y las hierbas aromáticas, y ponlo a 180° durante unos 20 minutos, regándolo todo de vez en cuando con su propio jugo.

Espectacular

Aunque esta receta precisa de algo más de “maña” para preparar el costillar, este proceso se lo podemos pedir al carnicero, puesto que el resultado final es, sin duda, espectacular, teniendo en cuenta la poca dificultad que presenta el resto de la receta.



Lo tradicional con un punto de sofisticación



Platos principales



Repostería y Postres



Bienmesabe

Su nombre invita a comer

Ingredientes

500 gr de almendras crudas peladas
600 gr de azúcar
200 gr de cabello de ángel
Canela molida
6 huevos
Bizcocho de plantilla (o bizcochos de soletilla)

Modo de Preparación

1. Tritura las almendras con un mortero, de forma que quede irregular. En una sartén antiadherente, tuesta la picada de almendras removiendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que quede bien dorada.
2. Pon 500 gr de azúcar y 500 ml de agua en un cazo a fuego vivo hasta que hierva. Déjalo enfriar. Mientras, bate los huevos con la canela, y cuando estén listos, incorpóralos al cazo del almíbar y ve removiendo suavemente mientras lo pones a fuego suave unos minutos, hasta que espese un poco. Entonces añade las almendras molidas y sigue removiendo hasta que hierva. Retira del fuego y deja enfriar.
3. Cuando esté casi frío, prepara con papel film un rulo de unos 6 centímetros con la pasta de almendras. Comprímelo bien, y refrigera unas horas, para que se endurezca. Corta unos discos de bizcocho del mismo tamaño y riégalos levemente con un almíbar preparado con 200 ml de agua y 100 gr de azúcar (le puedes añadir un chorrito de licor de almendras o vino dulce).
4. Prepara los dulces con una capa de bizcocho, otra fina capa de cabello de ángel y una rodaja de la pasta de almendras. Cubre con azúcar glas y canela, y sirve a temperatura ambiente.

Bocado divino

Desde 1635, las monjas clarisas del convento de clausura de Belén en Antequera preparan este famoso dulce de sugerente nombre y origen árabe con la misma receta original. Cualquiera puede adquirir estos divinos pastelillos en este o en otro de los muchos conventos en Antequera, con frecuencia a través de un curioso torno de madera con el que las monjas atienden a los que acuden a comprar. .

Un magnífico exponente de la cocina de conventos





Perrunas

Delicias de manteca con merengue

Ingredientes

250 gr de manteca de cerdo ibérica
½ k de azúcar
1 k de harina
9 huevos
1 sobre de levadura química
la ralladura de un limón

Modo de Preparación

- 1.** Reserva tres claras, y bate el resto de los huevos junto con el azúcar hasta que blanquee. Añade la manteca previamente calentada en el microondas, la ralladura de limón y mézclalo bien. Precalienta el horno a 200°
- 2.** Añade la levadura y la harina tamizada, mientras amasas, hasta que se despegue de las manos, dejando una masa más bien firme.
- 3.** Bate las calaras reservadas, con una pizca de sal, a punto de nieve firme. Forma croquetas de masa, y aplástalas con el dedo pulgar en la fuente del horno, formando un agujero en el centro. Pon en cada agujero una cucharadita de la clara montada, y espolvorea con abundante azúcar. Hornea a 200 ° hasta que empiecen a dorarse. Deja enfriar en una rejilla.

Un postre viajero

Esas cosas que tienen los conventos, donde encuentras recetas que son de otras tierras incluso al otro lado del océano, porque alguna de las hermanas procede de allí. Las perrunillas son muy típicas de Extremadura, pero en la zona encontramos variantes de este dulce con el mismo nombre, probablemente importado por alguna hermana foránea.

Un dulce sencillo y lleno de aromas seculares



Empanadillas de cabello de ángel

Un dulce profundamente andaluz

Ingredientes

130 gr. de aceite de oliva
100 gr. de agua
50 gr de anís dulce
1 cucharadita de matalahúga
1 cucharadita de sal
350 gr. de harina de fuerza
1 yema de huevo batida

Modo de Preparación

- 1.** Pon el aceite a calentar. Cuando empiece a humear un poco, echa la matalahúga y retira del fuego. Cuando se enfríe prepara una masa con el aceite, la harina, el agua, el licor y la sal. Trabaja bien hasta que quede bien elástica. Añade más harina si crees que la masa lo necesita. Deja reposar en una bolsa de plástico al menos 30 minutos.
- 2.** Con un rodillo aplana la masa en una superficie enharinada hasta que quede de un grosor de unos 4 milímetros. Corta redondeles con la ayuda de un molde de unos 12 cm de diámetro (un tazón grande puede servirte).
- 3.** Precalienta el horno a 180°. Con un pincel, pinta con clara de huevo el borde de cada círculo, pon un par de cucharadas soperas de cabello de ángel en el centro, y dobla por la mitad. Con un tenedor, sella bien los bordes de la empanadilla para que no se salga. Deposítalas en una bandeja de horno y píntalas con la clara de huevo. Hornea unos minutos hasta que estén doradas y la masa cocida.

Desde Árdales

En Árdales puedes encontrar este delicioso tipo de empanada en cualquiera de sus confiterías que puedes visitar, por ejemplo, el tercer fin de semana de febrero, en la Fiesta de la Matanza, y por supuesto disfrutar de todas las especialidades del cerdo que en esa celebración se reparten acompañados de botones, unos succulentos panecillos.

Un ingrediente muy nuestro: el cabello de ángel



Hojaldres de polvo de batata

Suave y crujiente sabor de toda la vida

Ingredientes

1 kg de batatas
1 kg de azúcar
1 Corteza de limón
1 palo de canela
8 o 10 porciones de masa de hojaldre
de unos 8 cm de diámetro

Modo de Preparación

- 1.** Pela y trocea la batata, y ponla a cocer en agua con un poco de sal hasta que esté tierna, sin que se llegue a deshacer. (cuando al pincharlas el tenedor entre con facilidad). Escurre y pesa la cantidad resultante.
- 2.** Pasa la batata por un pasapurés. En un cazo al fuego, pon la batata y el mismo peso en azúcar, la corteza de limón y el palo de canela. Calienta a fuego lento removiendo constantemente con una cuchara de madera. Cuando empiece a burbujear (con cuidado de no quemarte), deja tres minutos más al fuego y retíralo.
- 3.** Deja enfriar. Mientras, precalienta el horno a 180°, y sobre papel antiadherente, coloca los discos de hojaldre en la bandeja del horno. Píntalos con un poco de huevo batido, y hornea unos 15 minutos hasta que el hojaldre suba completamente y comience a dorarse. Retira del horno y deja templar.
- 4.** Con un cuchillo, abre cada hojaldre por dos o tres sitios (depende de cuánto haya subido) como si fuera un bocadillo. Sitúa entre cada capa una cantidad abundante de polvo de batata, y sirve espolvoreado con azúcar glas.

La humilde batata

Las empanadillas de polvo de batata receta original en la que se inspira esta que presentamos, se elaboran tradicionalmente en la zona de Álor, donde el polvo de batata, es decir, el dulce o confitura que se prepara con el sabroso tubérculo, supone la base de varios postres del lugar.

La batata, un ingrediente muy singular de nuestra repostería.





Tortas de almendra

Embrujo andalusí

Ingredientes

3 huevos
300 gr de azúcar
250 gr de almendras recién molidas
La ralladura de medio limón
Una pizca de canela en polvo.

Modo de Preparación

- 1.** Bate los huevos con el azúcar hasta que blanqueen. Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien. Debe quedar una masa firme y maleable. Precalienta el horno a 180°.
- 2.** Pon en la placa del horno un poco de papel antiadherente. Forma bolas del tamaño de una albóndiga y aplástalas contra ésta. Espolvorea con abundante azúcar y hornea a 180° hasta que queden doradas. Deja enfriar en una rejilla. Si una vez frías las conservas en una caja bien hermética, te durarán bastantes días.

Almendra y canela



El azúcar, la almendra y la canela son ingredientes que delatan el origen árabe de esta receta. El Embrujo de Luna Mora de Carratraca es un festival que se celebra a principios de Septiembre, donde se rinde tributo a la cultura andalusí con zocos, actuaciones musicales, danza y teatro. Un pueblo hermoso que se vuelve mágico a la luz de millares de velas.



Los ingredientes estrella de nuestro legado andalusi





Leche frita

Las más dulces croquetas

Ingredientes

3 cucharadas soperas de harina
½ litro de leche
40 gr de mantequilla
La cáscara de medio limón
1 palo de canela
Pan rallado y huevo para empanar

Modo de Preparación

- 1.** Pon la leche a hervir con la canela y la cáscara de limón y reserva. En una cacerola amplia, funde la mantequilla y añade la harina. Dale unas vueltas para tostarla un poquito.
- 2.** Sin parar de batir con unas varillas, ve incorporando la leche hirviendo poco a poco, hasta que quede una crema espesa y sin grumos (te puedes ayudar de una batidora eléctrica). Vierte sobre una fuente quitándole la cáscara de limón y la canela, y deja enfriar al menos 8 horas en el frigorífico.
- 3.** Corta cuadraditos de masa y pásalos por huevo batido y pan rallado un par de veces. Fríe en aceite muy caliente hasta que empiecen a tomar color. Espolvorea con azúcar y canela y sirve templadas o frías.

Un postre norteno

El origen de esta receta se pierde en las zonas de Castilla León y el País Vasco-Francés. Lo cierto es que como muchas joyas de la gastronomía española, la leche frita surge con frecuencia en los recetarios de infinidad de rincones en nuestro país. Antequera es la zona de Málaga donde más arraigada está esta receta, que en unas versiones aparece rebozada con huevo y pan rallado, y otras tan sólo con harina y huevo. Como gustes.

Una verdadera delicia para acompañar en la sobremesa





Roscas de manteca

La diferencia está en la especia

Ingredientes

400 g de manteca de cerdo.
130 g de azúcar.
850 g de harina.
1 vaso de vino blanco.
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de bicarbonato.

Modo de Preparación

- 1.** Pon la manteca a temperatura ambiente, y bátela con una cuchara de palo para dejarla completamente maleable. Mientras mueves, incorpora el vaso de vino blanco para integrarlo con la manteca.
- 2.** Una vez integrado el vino, agrega la canela y el bicarbonato, y luego el azúcar poco a poco, sin parar de remover.
- 3.** Mezcla, por último, la harina y amásalo todo muy bien. Déjalo reposar tapado con un trapo al menos media hora.
- 4.** Forma bolitas del tamaño de una albóndiga y hazles un agujero en el centro. Cuece los roscos en el horno precalentado a 180° unos 20 minutos, hasta que queden dorados.
- 5.** Deja enfriar sobre una rejilla y espolvorea con azúcar glas y canela.

Solo canela

En algunas zonas, gustan de aromatizar estos roscos con especias distintas o adicionales a la canela, como el anís, o el clavo. Para ello, en el segundo paso, simplemente añade media cucharilla del condimento machacado o en polvo. Además de Carratraca, donde es receta típica, encontrarás estos roscos en la mayoría de los conventos de la zona.

Carratraca nos trae la sencillez y la esencia de un roscó distinto



Torta de aceite con helado de hojiblanca

Contrastes de nuestra tierra

Ingredientes

Para las tortas

100 ml de agua
100 gr de virgen extra
10 gr levadura prensada
350 gr de harina de fuerza
1 cucharadita de matalahúga
200 gr azúcar
sal

Para el helado

500 gr de leche
500 gr de nata
8 yemas
180 gr de azúcar
180 gr de virgen extra variedad
hojiblanca.

Modo de Preparación

1. Para las tortas, En una sartén pon el aceite a calentar. Cuando empiece a humear, retira del fuego y añade con cuidado la cucharada de matalahúga. Deja enfriar.
2. Prepara una masa con este aceite y el resto de ingredientes, y trabaja bien hasta que quede muy elástica. Mete en una bolsa de plástico y deja reposar al menos 4 horas.
3. Forma bolas de masa y aplánalas muy bien con un rodillo. Espolvoréalas azúcar y ponlas a cocer por tandas en horno precalentado a 220° unos minutos, vigilando de que no se tuesten demasiado.
3. Para el helado, pon a cocer la nata y la leche. Cuando hierva, pon el fuego al mínimo e incorpora las yemas y el azúcar previamente batidos, sin dejar de mover suavemente con unas varillas hasta que se forme una crema espesa.
3. Deja enfriar completamente, y ponlo en el congelador. Cada 20 minutos, saca el recipiente del congelador, y remueve bien toda la masa mientras vas incorporando poco a poco el aceite de oliva. Repite la operación hasta que tome consistencia de helado y quede bien homogéneo.

Aceite de Antequera

La denominación de Origen “Antequera” protege una excelente producción de aceite situada en la zona norte de la provincia de Málaga. La variedad principal es la de aceituna hojiblanca, un producto excepcional, de un sabor muy equilibrado, y que ha alcanzado un éxito extraordinario en todos los mercados del mundo.

Un postre que sorprenderá a todos con su sabor inesperado





Pestiños

En todas las casas desde siempre

Ingredientes

1 k de harina
250 ml de vino blanco
250 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de matalahúga
1 cucharadita de ajonjolí
500 ml de miel
Sal
Aceite de girasol para freír.

Modo de Preparación

1. Calienta en una sartén el virgen extra hasta que comience a humear. Apártala del fuego y añade con cuidado la matalahúga y el ajonjolí. Deja enfriar completamente.
2. Incorpora a la harina tamizada el aceite ya frío con el ajonjolí y la matalahúga. Añade una pizca de sal y el vino blanco y trabaja la masa. Debe quedar compacta y manejable. Déjala reposar dentro de un plástico alrededor de una hora.
3. Aplana la masa con un rodillo hasta dejarla fina y corta círculos de unos 6 centímetros de diámetro. Une dos lados opuestos de cada círculo y aplástalos para que queden bien pegados (lo puedes humedecer un poco, si quieres).
4. En aceite de girasol bien caliente, fríe los pestiños hasta que queden dorados. Comprueba con el primero que queden bien hechos por dentro, si no, baja la temperatura del aceite.
5. Una vez todos fritos, en un cazo, calienta a fuego lento 250 ml de agua con la miel hasta que hierva. Ve sumergiendo cada pestiño para cubrirlo totalmente con el almíbar, sácalos y almacénalos en una fuente.

De madres a hijas

Otro fruto de sartén de origen morisco, mantenido a través de los siglos gracias a la cocina de los conventos y a la experiencia transmitida de madres a hijas. En cualquiera de los pueblos del entorno de los embalses podrás encontrar estas maravillas, muy típicas de cuaresma y navidades, y por supuesto bañadas en una miel producida en el lugar con métodos completamente artesanales.

Los pestiños ocupan un lugar de honor en nuestra repostería.





Bollos de aceite

Un pan con sabor a esta tierra

Ingredientes

1 cucharadita de matalahúga
200 gr de virgen extra
350 ml de agua
30 gr levadura prensada
800 gr de harina de fuerza
½ cucharadita de sal
Frutos secos troceados (nueces,
almendras...)
200 gr azúcar

Modo de Preparación

- 1.** En un poco de agua templada, deslíe la levadura. Calienta una sartén con el aceite, y cuando éste empiece a humear, apártalo del fuego, y vierte con cuidado la matalahúga. Deja enfriar.
- 2.** En un bol grande pon la harina, la levadura, el aceite, con la matalahúga, la sal y el agua. Amasa durante un buen rato hasta que quede una masa elástica. Tápallo con un film transparente, y déjalo reposar unas dos horas.
- 3.** Vuelve a amasar durante cinco minutos más, y forma los bollitos. Reparte los frutos secos por encima de los bollos y espolvorea con algo de azúcar. Ponlos en una fuente de horno, y déjalos reposar, tapados con papel film, otra hora más. Precalienta el horno a 200° y coloca la bandeja. Hornea hasta que los bollos adquieran un color dorado..

Muchas posibilidades

Estos bollos, que tienen la misma masa que las tortas de aceite, son tradicionales en muchos lugares de Andalucía. Si quieres que salgan un poco más suaves, sustituye parte del agua por leche, y en cualquier caso, siempre deja fermentar la masa durante largo rato, mientras más, mejor, siempre que la mantengas tapada para que no se forme una costra que impida que leven bien.

Una sabrosa manera de comenzar la mañana





Tostón molinero

Una merienda de toda la vida

Ingredientes

4 rebanadas de pan cateto
2 naranjas de mesa
1 vaso de zumo de naranja
100 ml de aceite de oliva virgen extra
3 cucharadas soperas de azúcar
Canela en polvo

Modo de Preparación

- 1.** Tuesta bien las rebanadas de pan en la brasa o en el horno. Píntalas con abundante aceite de oliva, Déjalas reposar y viérteles el zumo de naranja por encima.
- 2.** Calientalas levemente en el horno antes de servir las. Pela, desgaja las naranjas y disponlas sobre las rebanadas. Espolvorea con abundante azúcar y canela (opcional) y sirve como desayuno o merienda.

Una merienda ideal



Al igual que el sencillo pan con aceite y azúcar que nos transporta a muchos andaluces a las meriendas de nuestra infancia, el tostón molinero es una variante muy antigua, sorprendente y sabrosísima en la comarca de Antequera. Es un desayuno o merienda ideal para preparar a niños y mayores en una divertida aventura de turismo rural alrededor de los embalses.



Toda una alternativa a las meriendas industriales de nuestro hijos





Magdalenas

Hechas con paciencia y mucho amor

Ingredientes

4 huevos
200 gr de azúcar
200 gr de aceite de oliva suave
200 gr de harina
La ralladura de ½ limón
1 sobre de levadura química

Modo de Preparación

- 1.** En un bol y con unas varillas, bate los huevos junto con el azúcar hasta que quede de color blanco. Incorpora poco a poco el aceite y la ralladura de limón sin parar de batir.
- 2.** Añade la levadura y la harina tamizada, esta vez mezclando suavemente. No lo batas demasiado. Deja reposar la mezcla tapada durante una hora.
- 2.** Prepara moldes rizados de magdalenas y rellena cada uno hasta la mitad con la masa del paso anterior. Espolvorea un poco de azúcar sobre cada una.
- 2.** Mete las magdalenas en el horno previamente calentado a 170° durante 20 o 30 minutos. El tiempo depende del tamaño de las cápsulas de las magdalenas. Cuando estén doradas, sácalas y déjalas enfriar sobre una rejilla.

El truco de las monjas



Esta es una receta muy sencilla, pero para que realmente salga bien, existe un secreto fundamental que las monjas han sabido mantener a lo largo de siglos de tradición: la paciencia. Primero, asegúrate de batir bien los huevos y el azúcar, segundo, no remuevas demasiado la harina: lo justo para que se integre, y por último, deja la masa reposar al menos una hora. ¡Verás cómo suben!



Magdalenas, un dulce para disfrutar de un buen café





Manzanas al helado de queso

Un postre para los muy queseros



Ingredientes

Para la manzana

4 manzanas Golden
100 gr de azúcar
75 gr de mantequilla

Para el helado

100 gr de queso de cabra semicurado,
200 gr de nata
100 gr de azúcar,
3 yemas de huevo.

Modo de Preparación

- 1.** 1. La víspera, prepara el helado: en un cazo, coloca el queso finamente picado o rallado y fúndelo a fuego lento. Incorpora poco a poco la nata sin parar de remover con unas varillas. Cuando esté completamente integrado, retira del fuego, y en un recipiente aparte, bate el azúcar con las yemas hasta que blanqueen. Incorpóralo al cazo con el queso y la nata integrándolos suavemente.
- 2.** 2. Ponlo en un recipiente y déjalo enfriar completamente. Mételo en el congelador, sacándolo cada 30 minutos para removerlo bien hasta que consigas la textura deseada.
- 3.** 3. En una sartén amplia a fuego medio, derrite la mantequilla y mézclala con el azúcar. Cuando empiece a caramelizar, pon las manzanas peladas, despepitadas y cortadas en gajos, y baja el fuego. Ve dándoles la vuelta a los gajos para que se hagan por todos los lados sin que se rompan. Retira del fuego y reserva.
- 4.** 4. En una copa, sirve las manzanas templadas con una bola de helado de queso por encima.

Un consejo



Si dispones de una heladera, esta receta te será más fácil aún, pero si no es así, simplemente programa tu reloj de cocina cada treinta minutos y remueve bien el helado para romper los cristales de hielo que se forman, y de esta forma hacerlo más cremoso. Decora con frutas rojas y hierbabuena fresca.



Un final elegante para cualquier celebración



Índice de Recetas

Entrantes

Aceitunas aloreñas	20
Habitas con jamón	22
Gazpacho caliente	24
Pío antequerano	26
Porra tebeña	28
Porrilla de tagardinas	30
Queso en salmuera	32
Majillo de espárragos	34
Salmorejo	36
Chupitos de morcilla con espuma de queso	38
Milhojas de lomo en manteca	40
Migas	42
Solomillo de cerdo con queso de cabra	44
Crema de espárragos	46
Bolos	48

Principales

Sopas perotas	52
Potaje de lentejas y habas	54
Perdices en caldo gazpacho	56
Lavapuestas	58
Caracoles en salsa	60
Escabeche de perdíz	62
Potaje de tagardinas y cardos	64
Caldereta de cabrito	66
Callos de ternera con garbanzos	68
Chanfaina de chivo	70
Chivo la pastoril	72
Conejo al tomillo	74
Costillar de cabrito relleno	76

Postres

Bienmesabe	80
Perrunas	82
Empanadillas de cabello de ángel	84
Hojaldres de polvo de batata	86
Tortas de almendra	88
Leche frita	90
Roscas de manteca	92
Tortas de aceite con helado de hojiblanca	94
Pestiños	96
Bollos de aceite	98
Tostón molinero	100
Magdalenas	102
Manzanas al helado de queso	104



Información de interés turístico

Cómo llegar a los embalses

Si vienes desde el Norte, dirígete a Campillos. Allí, toma la carretera hacia Málaga A-357. En el kilómetro 10, toma la desviación a la izquierda señalizada como “Embalses”. También, desde Campillos, puedes tomar la MA-452.

Si sales de Antequera debes rodear el Torcal, en dirección a Valle de Abdalajis. Se trata de una ruta con muchas curvas, pero hermosos paisajes.

Si sales de Málaga, toma la carretera del Parque Tecnológico, la A-357. Desde aquí tienes dos opciones: o llegar a Álora y desde allí coger la MA-445 hacia El Chorro y el Desfiladero de los Gaitanes; o también puedes seguir hasta Ardales y desde allí coger la MA-444 en dirección El Chorro.

Los embalses

Se trata de un conjunto de tres embalses, Conde del Guadalhorce, Guadaleba y Guadalhorce, que atesoran el agua que llega de los ríos Guadalhorce, Guadaleba y Turón.

El Conde de Guadalhorce pertenece al término municipal de Ardales, y los otros dos, se reparten entre los términos de Antequera, Campillos y Teba.

Todo el área de los tres pantanos y la hospitalidad de sus gentes conforman un magnífico e inolvidable conjunto de paisajes, actividades de ocio y deportivas para todos sus visitantes.

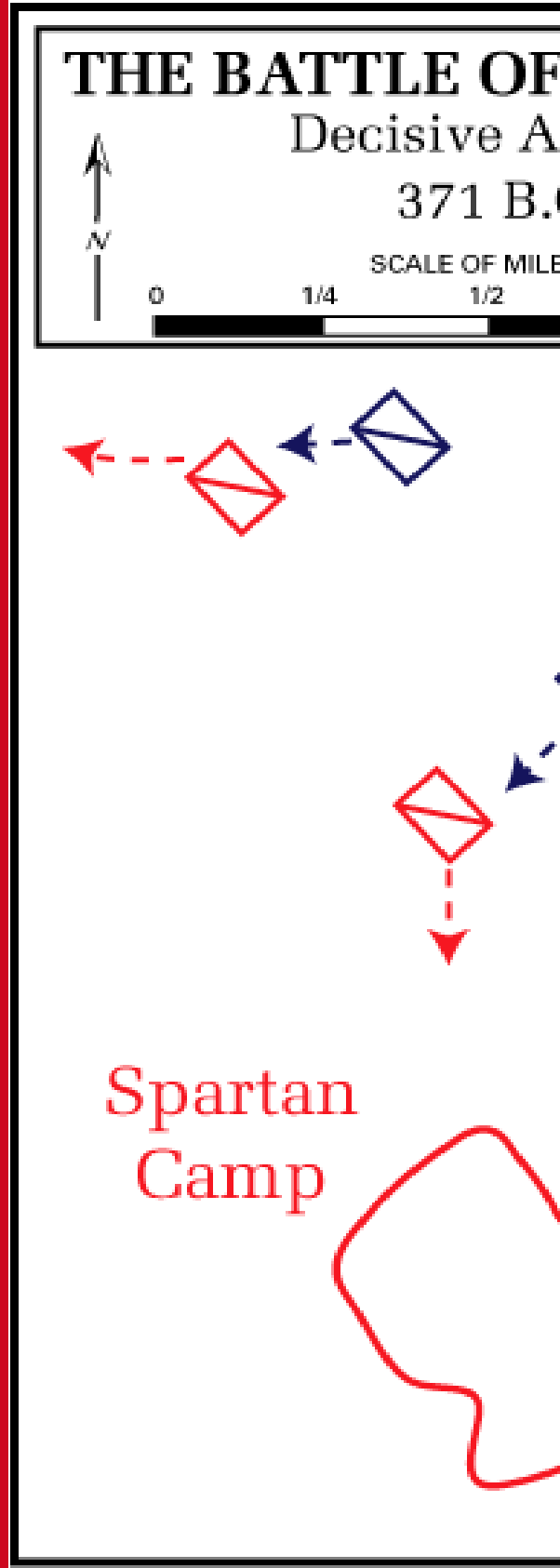


Cuando vengas, no te pierdas:

Los tres embalses, el Caminito del Rey, el Desfiladero de los Gaitanes, el Torcal de Antequera, las iglesias, ermitas y conventos de cada pueblo, las Ruinas de Bobastro, el Balneario y la plaza de toros de Carratraca, el castillo de Teba, la Peana, el lavadero y el Palacio de los Condes en Valle de Abdalajís, y en general todos los rincones de cada uno de los pueblo que conforman el entorno de los embalses: su gente, sus calles, sus fiestas y, por supuesto, su gastronomía.



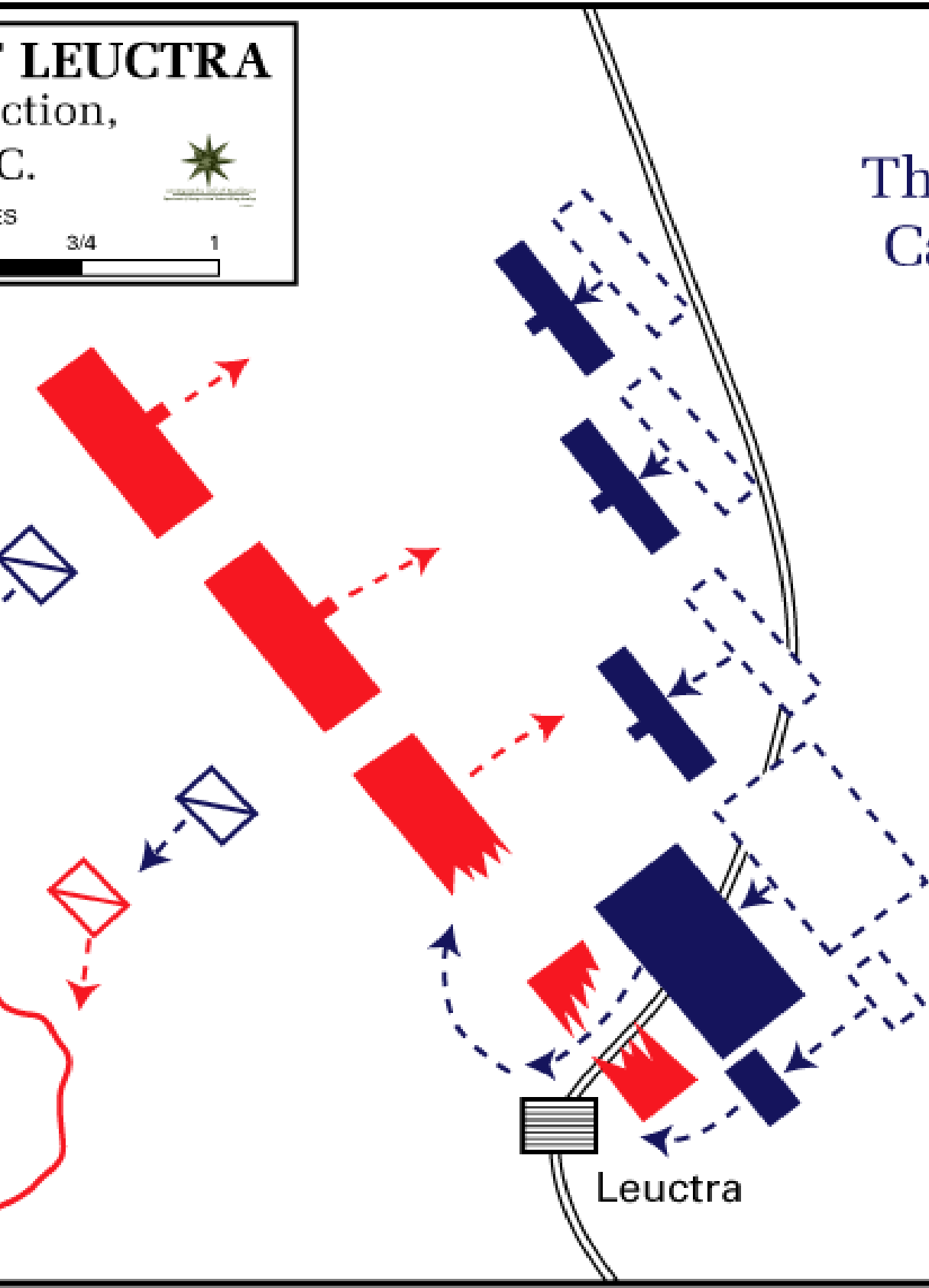
Mapa del
Entorno de los Embalses
Guadalhorce y Guadalteba



LEUCTRA
ction,
C.
S
3/4 1



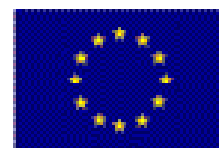
Theban
Camp



Leuctra

El entorno de los embalses del **Guadalhorce-Guadalteba** es una zona mágica donde valles, montañas y ríos confluyen para proporcionar al visitante una experiencia inigualable. Cruce de caminos entre comarcas y tierras cuya gastronomía ha ido sedimentando diferentes influencias hasta conformar una cocina de interior, tradicional, muy andaluza y sobre todo muy de Málaga, que cada vez se siente más orgullosa de mostrar al mundo sus tesoros culinarios.

Este libro es una invitación formal al lector para visitar la zona, sus paisajes, pueblos, gentes y gastronomía, y seguir después recordando y disfrutando de todo ello desde sus propios fogones.



FONDO EUROPEO
DE DESARROLLO
REGIONAL



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, TURISMO
Y COMERCIO



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE



málaga.es diputación
desarrollo y promoción territorial



Embalses
Guadalhorce
Guadalteba
Plan de Dinamización
Turística



CENTRO DE INICIATIVAS TURÍSTICAS
GUADALTEBA



CENTRO DE INICIATIVAS TURÍSTICAS
(A.P.D.T.A.)

COMARCA DE ANTEQUERA

