

03

TRADICIONAL



MÁLAGA

GUÍA
GASTRONÓMICA





UNA COCINA ABIERTA Y HOSPITALARIA

Como la ciudad

“La cocina tradicional de la ciudad de los museos”

Apostar decididamente por la gastronomía malagueña es uno de los objetivos del **Ayuntamiento de Málaga** como parte de su empeño en **dar a conocer al mundo nuestra ciudad y nuestra cultura**. A este proyecto gastronómico se suma la **Asociación de Hosteleros de Málaga** (MAHOS), que aporta su conocimiento profesional en la materia.

Conocer y reconocer nuestra cultura gastronómica es esencial. La cocina de una tierra recorrida por el sello de la **dieta mediterránea**, cuyos alimentos y recetas atraviesan campo y mar. Una tierra que en los últimos tres lustros ha virado, de manera espectacular, hacia una oferta turística centrada en el **ámbito cultural y museístico**. Málaga es desde principios del siglo XXI una urbe con una oferta de museos muy diversa: aquí se citan figuras geniales del arte moderno con colecciones pictóricas decimonónicas, así como con la práctica de disciplinas contemporáneas rupturistas.

Cada museo, centro de arte, colección, galería... se imbrica con el patrimonio monumental de una ciudad pionera de la industrialización que, **siglos atrás**, fue además **puerto** y **casa de todas las civilizaciones relevantes**.



Hoy disfrutamos de **una ciudad abierta al arte y la cultura cuyos espacios**, heterogéneos, armonizan con el estilo del relax, con el buen vivir. Y sabemos que una vida buena no puede ser concebida como tal sin una **gastronomía rica, diversa, saludable**. Como la nuestra.

Quienes nos visitan, foráneos o nacionales, pueden perderse en este itinerario museístico tan interesante, y a su vez **degustar con fruición las tradiciones culinarias de Málaga y provincia**.

Guisos con impronta marenga, como no puede ser menos en una ciudad abierta al mar y con abolengo pesquero. **Potajes**, pero también evoluciones propias de la alta cocina, que miran, oportunamente, hacia sabores que siempre estuvieron presentes en la despensa malagueña. **Modos de cocinar estrictamente autóctonos**, como pueda ser la tradición espetera que se comenzara en el siglo XIX. **Denominaciones de origen** como la del Chivo Lechal Malagueño, que en la actualidad se disfruta de las más diversas maneras.

La materia prima nos acompaña. La frescura de los productos locales, también. Pero es que la devoción por la gastronomía de nuestros antepasados, cercanos y remotos, nos inspira. En esta Guía hemos querido adentrarnos en algunas de las historias de las recetas que hunden sus raíces en **época**

romana. La de **Marcus Gavius Apicius**, gastrónomo del siglo I d. C. a quien le iba mucho eso de comer bien.

Era de justicia poner en valor recetas genuinamente malacitanas como el gazpachuelo, la cazuela de fideos o la berza malagueña, que de las **casas de familia** han ido progresivamente saltando a las cartas de los restaurantes más audaces; atendiendo a sus ingredientes y preparación originales, o pasando por un filtro de innovación que, chef mediante, actualiza ciertos sabores, olores y texturas.

Aunque **la esencia permanece**. Prueba de ello son exquisiteces como el ajo blanco o la fritura malagueña, que han viajado en el tiempo (desde que los habitantes de al-Ándalus y Sefarad, moros y judíos, desarrollaran estas prácticas culinarias) hasta nuestra actualidad. La cultura gastronómica malagueña resulta difícil de concebir sin pensar en el gazpacho blanco o en el pescaíto frito de nuestra bahía.

En esta **segunda edición** de la Guía de la cocina tradicional malagueña incorporamos nuevos platos y actualizamos el listado de establecimientos donde pueden degustarse. Hablamos de **una gastronomía deudora** de las distintas culturas y civilizaciones que durante siglos han ido pasando por la provincia.

Una cocina abierta y hospitalaria, como lo es la propia ciudad.

Casi todas estas sugerencias gastronómicas **pueden ser degustadas durante todo el año**. Algunas cuentan con una **estacionalidad más marcada**, bien por la climatología o por la tradición.



ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ENSALADA MALAGUEÑA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE HUEVO DE TORO	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○
PORRA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CONCHAS FINAS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BOQUERONES EN VINAGRE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BERENJENAS CON MIEL DE CAÑA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TARTAR DE SALCHICHÓN DE MÁLAGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ESPETOS DE SARDINAS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FRITURA MALAGUEÑA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
AJOBLANCO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
GAZPACHUELO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BERZA MALAGUEÑA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CAZUELA DE FIDEOS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ARROZ CALDOSO MARINERO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CHIVO LECHAL MALAGUEÑO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RABO DE TORO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SOLOMILLO CON REDUCCIÓN AL PEDRO XIMÉNEZ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CALDILLO DE PINTARROJA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BORRACHUELOS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TORTAS LOCAS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Seguro ● Probable ○ Fuera de temporada



6 ENSALADA MALAGUEÑA

7 ENSALADA DE AGUACATE Y
TOMATE HUEVO DE TORO

8 PORRA

9 CONCHAS FINAS

10 BOQUERONES
EN VINAGRE

11 BERENJENAS CON
MIEL DE CAÑA

12 TARTAR DE SALCHICHÓN
DE MÁLAGA

13 ESPETOS DE SARDINAS

14 FRITURA MALAGUEÑA

15 AJOBLANCO

16 GAZPACHUELO

17 BERZA MALAGUEÑA

18 CAZUELA DE FIDEOS

19 ARROZ CALDOSO MARINERO

20 CHIVO LECHAL MALAGUEÑO

21 RABO DE TORO

22 SOLOMILLO CON REDUCCIÓN
AL PEDRO XIMÉNEZ

23 CALDILLO DE PINTARROJA

24 BORRACHUELOS

25 TORTAS LOCAS

ENSALADA MALAGUEÑA

Dulzura salada

Asidua de los bares, la **ensalada malagueña**, conocida también como **ensalada cateta**, es la demostración de una combinación ganadora, la de la sal del bacalao (o atún, para los no bacaladeros) y el dulce de la naranja. La vemos alegrando el gusto del personal **desde el otoño hasta la primavera**, merced a sus ingredientes estrella.

Es fresca, es salerosa, además de venir tocada por la gracia del mar. Seguramente por eso es tan nuestra, la malagueña.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se cuecen las patatas, con o sin piel, si bien conservan mejor su textura "con". Cuando están tiernas, se dejan enfriar y se pelan, cortándolas en cascós.

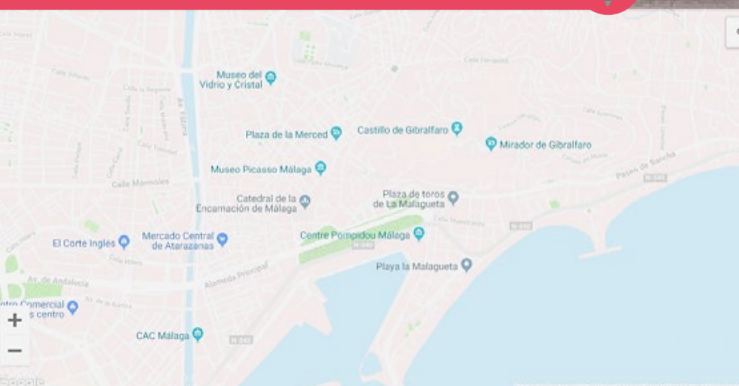
El bacalao puede cocerse o asarse y, una vez frío, **desmenuzarse** en la ensaladera. Con la cebolla o derivados cortada, se añaden las aceitunas tras quitarle el hueso, y los gajos de naranja.

El **huevo duro cortado en láminas** le proporciona el toque de suavidad que, con el aliño añadido, convierte esta ensalada en un plato al que no se puede decir "no".

INGREDIENTES:

- Patatas cocidas
- Huevos duros
- Cebolla, Cebolleta o Cebollino
- Naranja
- Bacalao o Atún
- Aceitunas
- Aceite de oliva
- Vinagre de jerez
- Sal gorda

¿DÓNDE PROBARLO?





ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE HUEVO DE TORO

Sabores del terreno

TOMATE HUEVO DE TORO

Oriundo del Valle del Guadalhorce, el **tomate Huevo de Toro** se ha convertido en un ingrediente codiciado. Cuenta con un **sello de calidad** y, a diferencia de otros tomates, se caracteriza por su gran porte.

La huerta de la comarca, y muy especialmente Coín, proporciona unos tomates de esta variedad que pueden llegar a pesar entre **300 y 600 gramos** (¡casi nada!). Hablamos de un fruto de textura cremosa, suave, que guarda un **equilibrio perfecto entre dulzor y acidez**.

AGUACATE

Lo ideal es comer este tomate malagueño al natural o en ensalada, con un buen chorreón de aceite de oliva y sal; si bien también nos sirve para elaborar gazpacho y sopas frías.

El **aguacate, al igual que el mango**, ha echado raíces en la tierra de la Axarquía, gracias a su clima subtropical.

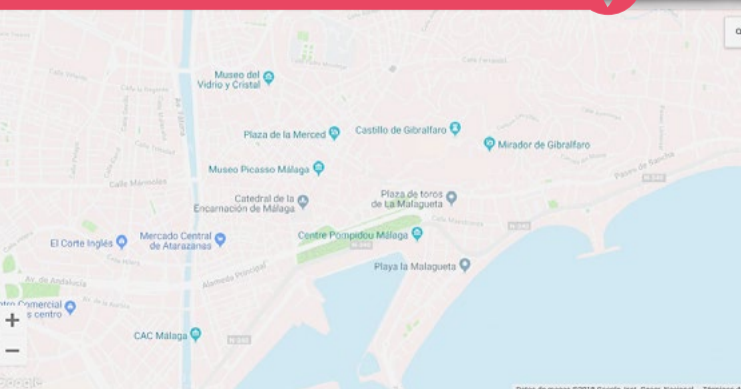
Su **versatilidad** hace que sea un reclamo delicioso para ensaladas, y que combine con otros ingredientes con suma naturalidad; sin olvidar que como base del guacamole es clave.

Este aguacate de costa, casi, bebe del mediterráneo y posee una piel dura, así como una pulpa verde tirando a amarilla, generosa. **Ha nacido para triunfar.**

INGREDIENTES:

- Aguacates de la Axarquía
- Tomates Huevo de Toro del Valle del Guadalhorce
- Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Sal gorda

¿DÓNDE PROBARLO?





PORRA

Cuchareteo fresco y saludable

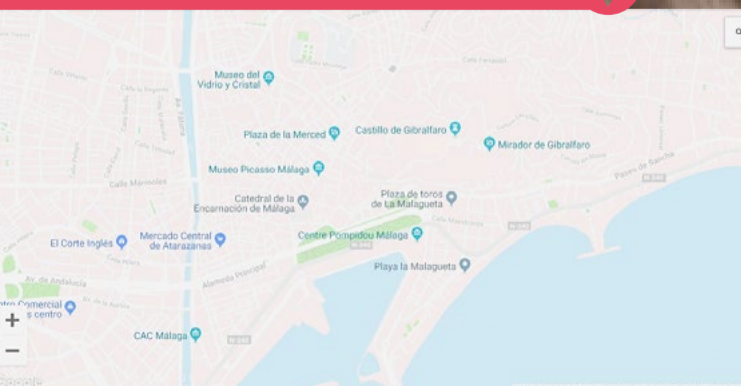
Se dice que la **cocina de campiña** está repleta de potajes y pucheros (además de guisos de legumbres), pero también abunda en sopas frías con hortalizas, aceite y pan como ingredientes fundamentales. Más allá de su parentela con el salmorejo cordobés, o de su familiaridad con el gazpacho bebido, **nuestra porra de origen antequerano** se muestra como lo que es: una **extraordinaria embajadora** de la mejor gastronomía mediterránea, exquisita y a su vez saludable.

Plato de cuchara, para refrescarse en verano y saciar el apetito merced a su guarnición, que va del ibérico en taquitos a otras variedades. Aunque hay quien prefiere degustar la porra en compañía de bacalao desmigado, atún o huevo duro (esto, para los muy veganos). En cualquier caso, se trata de **una receta que hunde sus orígenes en el Imperio Romano**, nada menos. Si ha llegado hasta aquí, no cabe duda del motivo: **lo rica que está.**

INGREDIENTES:

- Tomates Maduros
- Miga de pan duro
- Ajo
- Pimiento
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal
- Jamón serrano para decorar
- Huevo duro o cocido para decorar

¿DÓNDE PROBARLO?



¿CÓMO SE PREPARA?

Poner en remojo la miga de pan duro antes, para reblandecerla.

Pelar los tomates y **picar** los pimientos, quitando la piel a los ajos, que se batan enteros.

Añadir **vinagre y aceite**, así como sal, antes de triturarlo todo y conseguir la textura de puré.

Enfriar y **servir** con la guarnición deseada.



CONCHAS FINAS

Las damas salinas

La Concha de la Costa (nombre del sello de calidad para las conchas finas de Málaga) es uno de nuestros moluscos favoritos. Este bivalvo es una especie de almeja gigante que, al **consumirse cruda**, supone un estallido de frescor salino en el paladar. La carne blanca y rojiza, a veces anaranjada, de la concha, se sorbe con rapidez, fruición.

Su preparación gana en variedades con el paso del tiempo: por caprichos de la globalización, la concha fina ha calado hasta en el exigente sushi, si bien aquí se la saborea al pil pil, con pipirrana, al ajoblanco y gratinada, incluso. Aunque esta dama gusta mucho al natural, que es como malagueños y foráneos la prefieren. **Como aperitivo, con unas gotitas de limón y pimienta negra, son imbatibles.**

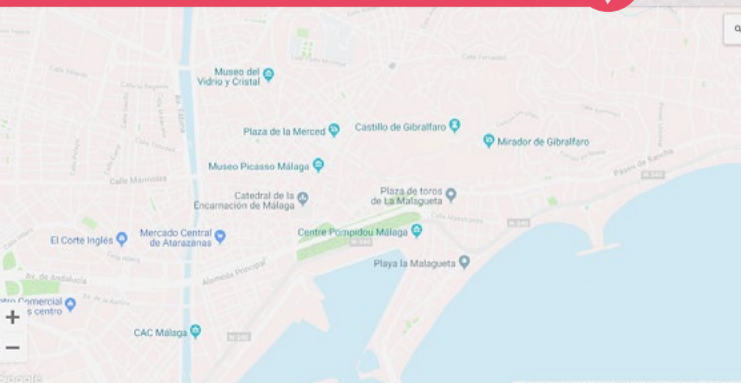
¿CÓMO SE PREPARA?

Las conchas finas se compran y se preparan casi al momento para garantizar la frescura de su carne. **Se limpian**, antes que nada. Es aconsejable **golpearlas un poquito antes de abrirlas, utilizando un cuchillo** con el que se eliminarán los restos de mar. Hay que separar la carne del molusco de la concha para poder degustarla, no sin antes rociarla de **limón** y darle un **toque de pimienta**.

INGREDIENTES:

- Conchas finas frescas
- Limón
- Pimienta negra

¿DÓNDE PROBARLO?





BOQUERONES EN VINAGRE

Malagueñísimos

A malagueños no les gana nadie. Los boquerones en vinagre tienen un origen remoto y mediterráneo que podría provenir tranquilamente de los mezzes sefardíes, o platos para picar. Eso sí, llevan toda la vida con nosotros. En las cocinas de los restaurantes, en las barras de los bares, en las casas de familia.

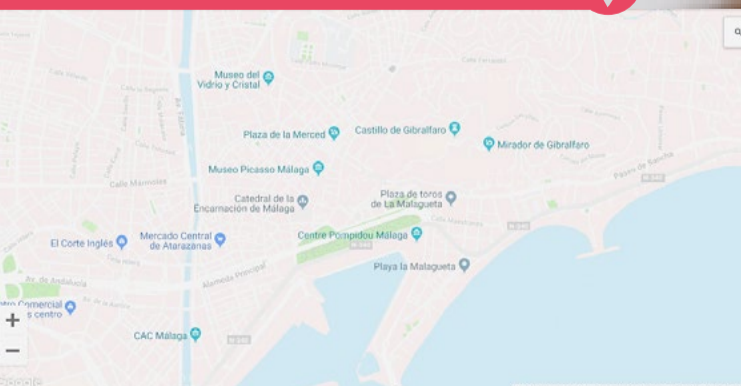
La bandeja con boquerones en vinagre es **una constante en los lugares con solera**: una caña acompañada por una tapa de boquerones nos sabe a gloria. A gloria marinera.

Puesto que los boquerones en vinagre son producto local, genuino, de la mar. **Boquerón y malagueño son sinónimos.** La carnosidad de este pescado se sirve del binomio ajo-perejil para exagerar un sabor que recuerda la importancia que las salazones, salmueras, vinagres y escabeches tuvieron en la mente de nuestros antiguos. Conservar el pescado fue, para ellos, algo necesario. Todavía disfrutamos hoy en día de su pragmatismo.

INGREDIENTES:

- Boquerones victorianos
- Vinagre
- Ajo
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal gorda

¿DÓNDE PROBARLO?



¿CÓMO SE PREPARA?

Se limpian los boquerones, quitándoles la cabeza, espina central y tripas, hasta dejarlos blancos.

Luego hay que disponerlos, abiertos, en un recipiente; **se añade vinagre y agua** (sobre todo vinagre), se salan.

Una vez **macerados** durante unas ocho horas, aproximadamente, los lavaremos para quitarles la sal.

Y volveremos a colocarlos en una bandeja, **añadiendo** abundante aceite de oliva, perejil y ajo picados.



BERENJENAS CON MIEL DE CAÑA

Sabroso contraste

Entre las berenjenas y la miel de caña existe mucha química. Dan fe de ello las exquisitas mieles de caña de toda la vida. El ingenio de azúcar, **que hizo historia** a nivel industrial al sur de Málaga, proporciona un ingrediente que, al encontrarse con la berenjena frita, la complementa de manera especial. **Fritura y dulzura** dotan a la verdura de un sabor extraordinariamente rico, con reminiscencias orientales (árabes o indias, depende de las fuentes).

Los contrastes suelen ser interesantes. El caso de esta propuesta culinaria, **divina para el picoteo**, no es una excepción. **Crujiente** a la vez que suave, estas berenjenas que algunos denominan "abuñueladas" (o en su versión tempura, gracias a la globalización culinaria) son la firme demostración de que **la verdura no es, en absoluto, aburrida**.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se lavan las berenjenas, para luego cortarlas en rodajas finas (se pueden cortar también en taquitos alargados y sin piel).

Se sazonan y se dejan macerar un ratito.

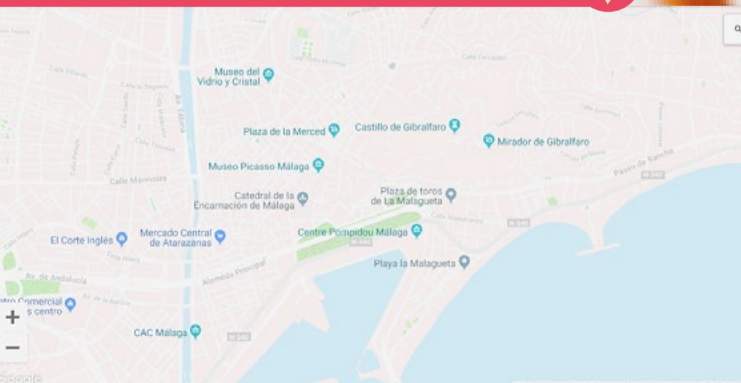
Después de escurrirlas, **se enharinan** mientras calentamos el aceite.

Una vez fritas es necesario **servirlas ipso facto**, con un poquito de miel de caña por encima.

INGREDIENTES:

- Berenjenas
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Harina
- Miel de Caña

¿DÓNDE PROBARLO?



TARTAR DE SALCHICHÓN DE MÁLAGA

Nuestro steak tartar

El steak tartar típico se presta a distintas versiones. La malaguita tiene el **salchichón de Málaga** como protagonista que, dada la naturaleza "cruda" de la propia receta, es ideal, ya que si por algo se caracteriza nuestro salchichón es por su escasa curación.

Tradicional en las cocinas malagueñas, este embutido **está viviendo una segunda juventud** de la mano de chefs sin complejos; de ahí su introducción en croquetas, albóndigas, o a modo de tartar.

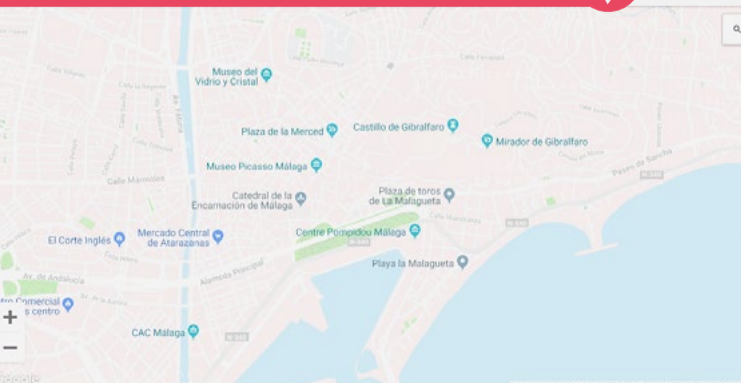
En este tartar, concretamente, hay **otros elementos locales** como la uva moscatel y la miel de caña que, en combinación con la mostaza francesa, devuelven un sabor más que peculiar.

Existen variantes que incluyen pepinillo, y otras que tiran de la cebolla roja en lugar del cebollino; el huevo sirve para coronar el tartar con la yema (si es de codorniz), o para hacer mayonesa. Se beneficia del carisma del salchichón malagueño, con su particular especiado y textura. Suave, suave.

INGREDIENTES:

- Salchichón de Málaga
- Uva moscatel
- Cebollino o Cebolla roja
- Tabasco
- Mostaza
- Miel de caña de Frigiliana
- Huevo
- Zumo de limón
- Aceite de girasol
- Perejil

¿DÓNDE PROBARLO?



¿CÓMO SE PREPARA?

Elaborar la mayonesa con huevo y aceite de girasol, que luego se mezclará con la mostaza, la miel, el zumo de limón y el tabasco.

La carne del **salchichón se corta en dados pequeños**, mientras se va introduciendo la uva moscatel y la salsa que se ha preparado anteriormente.

Se emplata con el aro de rigor y **se decora** con cebollino picadito, las uvas que queden y una pizca de perejil.

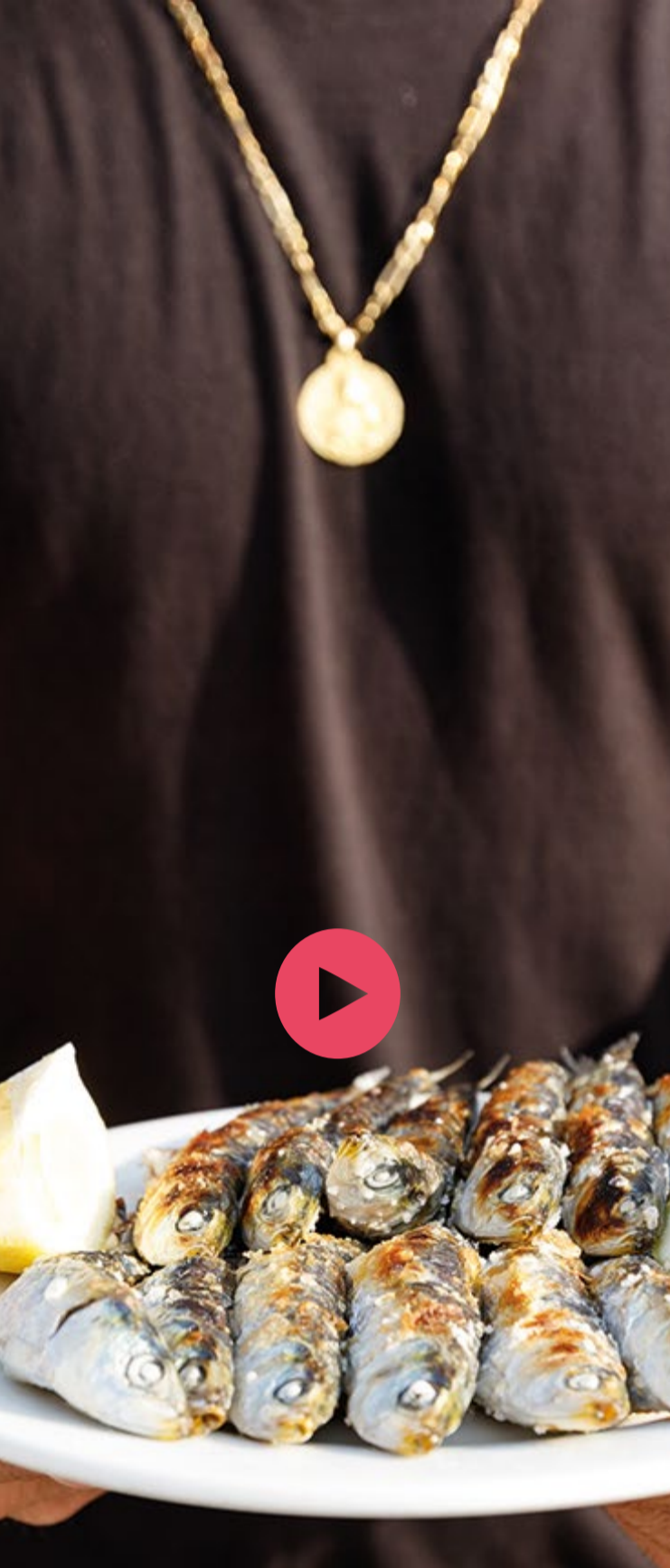
ESPETOS DE SARDINAS

“Amoragás”

Según los expertos en gastronomía local, **no se puede abandonar Málaga sin haber probado un espeto de sardinas “amoragás”**: es decir, jugosas por dentro, pero no quemadas.

Acompañadas de pimientos asados, o de un tomate picado con ajo, las sardinas asadas en espeto son marineras en esencia; no en vano, como mejor se comen es junto al mar, en el merendero. La sardina alimentó a los griegos, y compuso parte del famoso *garum* romano. **Horacio Lengo** ya pintaba a unos niños asando espetos en su cuadro **“La moraga” (1879)**, si bien el origen del espeto está asociado al de los chiringuitos playeros. Fue en 1882 cuando Miguel Martínez Soler, desde El Palo, empezó a ensartar las sardinas en cañas para asarlas en la arena. Hasta hoy.

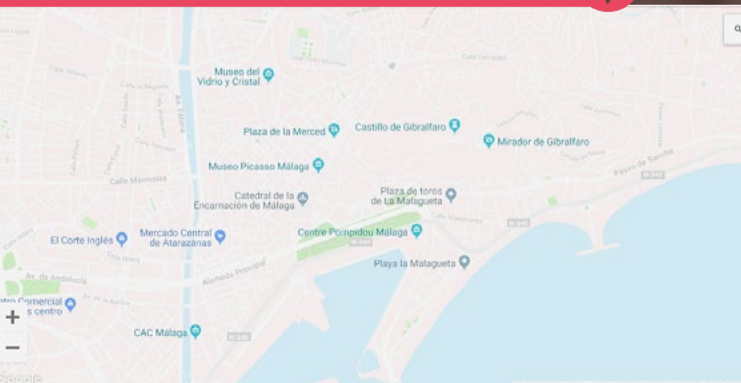
Los “amoragadores” han ido transmitiendo esta manera de asar el pescado de una generación a otra, desde que Martínez Soler arrancara con la tradición en La gran parada, chiringuito por el que pasó el mismísimo **Alfonso XII** en 1885. Ambos protagonizaron la famosísima anécdota de cuando el rey se dispuso a comer las sardinas con cubiertos. “Maestá, así no, con los deos”, fue lo que el espetero le indicó al monarca, cuentan las crónicas de la época.



INGREDIENTES:

- Sardinas
- Limón

¿DÓNDE PROBARLO?



FRITURA MALAGUEÑA

Embajadora del mar

Es una **tradición gastronómica antigua**. Se dice que en la cocina judía sefardí el pescado frito se comía acompañado de una vinagreta, mientras que en al-Ándalus almohade no solamente se freía el pescado... también se adobaba. Fue en el siglo XVIII, sin embargo, cuando se empezó a documentar la existencia de este plato, gracias a los viajeros que vinieron al sur.

Las **variedades más pequeñas de pescado pueblan la fritura malagueña**, a saber: pescaítos, crustáceos y mariscos que llevarse a la boca sin temor por las espinas, enharinados, crujientes y dorados.

Como entrante o primer plato, el pescaíto frito se come **con un poquito de limón** por encima, **y una deliciosa ensalada de pimientos asados** como contrapunto vegetal. También se puede tomar como aperitivo, en plan tapa, servido con una caña de cerveza bien fría.

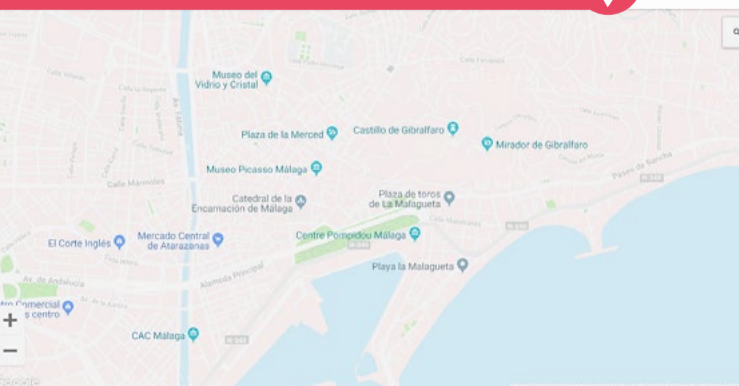
Por otra parte, perviven todavía los **cartuchos de fritura variada**, comunes antaño en las freidurías de Málaga capital. Los cartuchitos de pescado sirven de take away o para disfrutarlos en el mismo sitio. En cualquier caso, el pescaíto, fresco y frito a la manera malagueña, es irresistible.



INGREDIENTES:

- Boquerones victorianos
- Salmonetes
- Calamares o Chopitos
- Jureles
- Bacaladillas
- Langostinos
- Pescadilla
- Rosada
- Cazón en adobo
- Jibia
- Pulpo
- Harina de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?





AJOBLANCO

El gazpacho de almendras

La variedad malagueña del ajoblanco es una **sopa fría de origen humilde** que podría remontarse a la gastronomía grecorromana, si bien hay quienes lo ubican como gazpacho de raíces moriscas. El pueblo de **Almáchar**, en la Axarquía, dedica el primer sábado de septiembre a su Fiesta del Ajoblanco, declarada de Interés Turístico de Andalucía, donde este plato es adorado, con razón, hasta la extenuación. ¿Por qué? Pues porque como entrante cremoso, fresquito, carece de rival. Saludable, ha servido de alimento en tiempos duros.

El ajoblanco, más menos denso o caldoso, está riquísimo en invierno y en verano, acompañado de un poquito de fruta (melón, manzana o uva moscatel). Y es apto para todos los gustos, veganos incluidos, así como representativo de las bondades de la dieta mediterránea. **¿Qué más se le puede pedir?**

INGREDIENTES:

- Almendras crudas
- Ajo
- Miga de pan duro
- Uva moscatel
- Melón o Manzana
- Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Sal

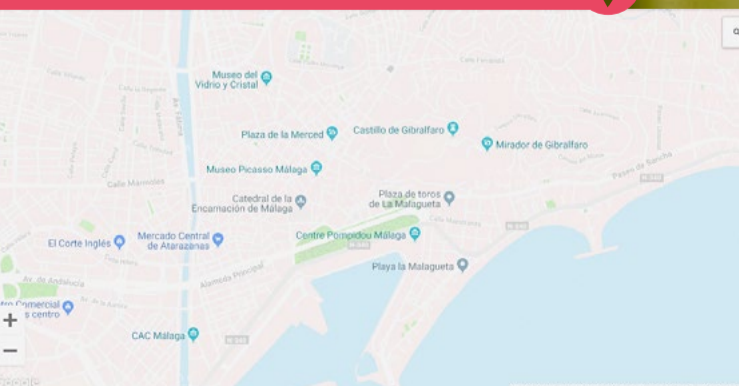
¿CÓMO SE PREPARA?

Se necesita agua para dejar **el pan duro en remojo** durante una media hora, y para escaldar las almendras con sal.

Después, **se pelan las almendras** y se bate todo junto, añadiendo más agua, hasta que emulsione.

Una vez conseguida la sopa con textura cremosa, se enfría durante varias horas.

¿DÓNDE PROBARLO?





GAZPACHUELO

Canónico malagueño

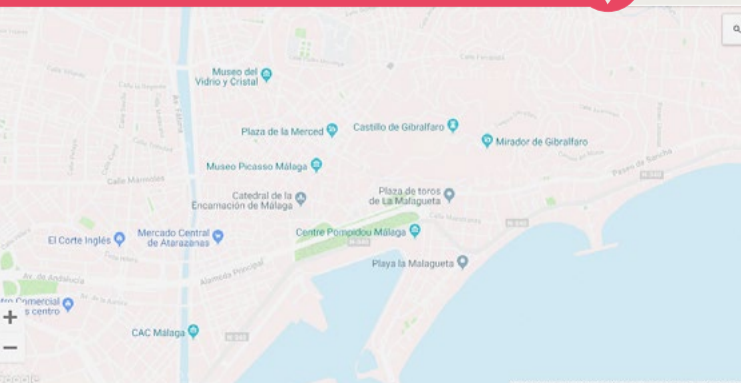
Siendo una ciudad marinera, el gazpachuelo es consecuencia de una **cocina de pescadores** que unían caldo de pescado con patata, añadiendo **mayonesa**, o una clara de huevo montada o cocida. Sopa canónica de la cocina local, **se servía en los velatorios domésticos**, antiguamente (de ahí el dicho: "gazpachuelo, comida de duelo"). Pero sobre todo, el gazpachuelo ha sido una comida con entidad que ha alimentado a las familias humildes. Ingredientes como la patata, el arroz o el pan frito (que añadían en su versión la gente de los corralones) lo convertían en una receta popular.

Presente en nuestras casas desde siempre, esta exquisitez va ganando terreno en los restaurantes de gastronomía con **menú de cuchareteo malagueño**. Sus variantes, en la actualidad, son múltiples: con marisco o sin él, muy caliente o con el vino amontillado que sirve de base a la conocida sopa Viña AB... el gazpachuelo es un plato que revive a los vivos. Y es muy nuestro.

INGREDIENTES:

- Pescados blancos (*rape, rosada, merluza*)
- Gambas
- Caldo de pescado
- Patatas
- Aceite de oliva virgen extra
- Huevo
- Limón
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?



¿CÓMO SE PREPARA?

Se calienta el caldo de pescado (producto de las cabezas de gambas o del rape, o de la espina de la merluza, por ejemplo), llevándolo a ebullición e hirviendo a fuego suave durante media hora, con las patatas peladas y cortadas.

Cuando el caldo está listo **se cuele y se mezclan** la patata y el pescado en trozos pequeños. **Se prepara la mayonesa** con el huevo, el aceite y el limón.

A posteriori **se va añadiendo a la mayonesa el caldo** de pescado, poco a poco y removiendo para que la mayonesa no se corte. **Se cuece el pescado y se incorpora**, después, la mezcla del caldo con la mayonesa, lentamente.

BERZA MALAGUEÑA

Potaje invernal

Está el cocido madrileño y la fabada asturiana. El pote gallego y la escudella catalana. Y **la berza malagueña: nuestra aportación a los guisos carismáticos** a nivel nacional. Y es que el carisma va acompañado de una consistencia que, cuando bajan las temperaturas, se agradece.

Se trata de una **receta que nace del campo**, y por tanto de un entorno de supervivencia, a saber: de ir echando al perol lo que había en ese momento. Lo que encartara.

Con más o menos **"pringá"** (compuesta de cerdo y derivados, pero también de otras carnes menos grasas, como la ternera o la gallina), la berza tiene muchas variedades, como potaje de coles o de habichuelas verdes, o de calabaza...

¿CÓMO SE PREPARA?

Se dejan los **garbanzos en remojo** la noche anterior, en agua templada y con un poco de sal. A la mañana siguiente, se cocina la base de la berza: el **puchero**. **Se colocan todos los ingredientes salvo la morcilla** y las verduras en una cacerola bien grande.

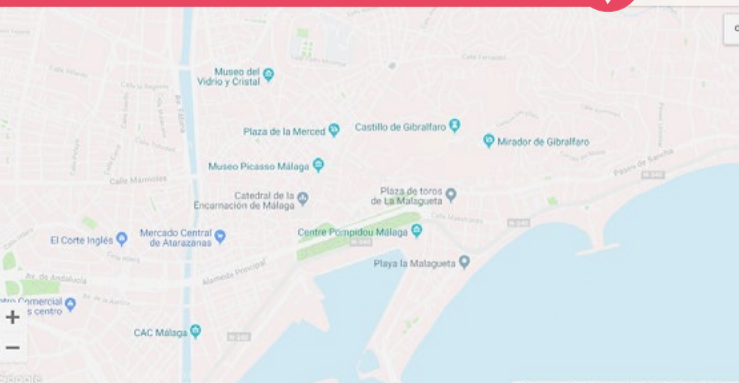
El potaje estará **listo en tres cuartos de hora**, 20 minutos si se cocina en olla exprés. Quedará reservado mientras se **prepara el sofrito** para la berza propiamente dicha, con el ajo y el resto de especias, que luego se majan en el mortero.

Se echa el sofrito y las demás verduras, añadiendo para rematar **la morcilla**.

INGREDIENTES:

- Garbanzos
- Jarrete de ternera pollo o gallina
- Hueso
- Rabo de cerdo
- Tocino añejo
- Morcilla de Colmenar
- Habichuelas verdes
- Zanahorias
- Calabaza
- Habas
- Acelgas
- Aceite de oliva
- Ajo
- Pimentón
- Pimienta
- Comino
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?



CAZUELA DE FIDEOS

Una receta marenga

Cuentan que éste es un **plato típicamente marengo**, luego habrá que pensar en que, en función del día de pesca, la gente antigua aviaba esta cazuela de fideos con lo que hubiera.

Los **devotos de esta cazuela** se la comen con merluza, rosada, pintarroja, gambas, calamar, almejas, coquinas... es que, entre sus ingredientes vegetales abunda la diversidad también. Hay quienes la hacen con alcachofas o con habas, con judías verdes o patatas. Cazuela "quita hambre", como se la solía llamar, no faltaba en el menú semanal de las familias. **Es malagueña por excelencia.**

¿CÓMO SE PREPARA?

Por un lado, **se limpian las gambas y las almejas y se cortan las verduras**; por otro, **se hace el sofrito** con la cebolla, el pimiento y los tomates, aderezado con azafrán, pimentón y vino (esta mezcla se tritura después).

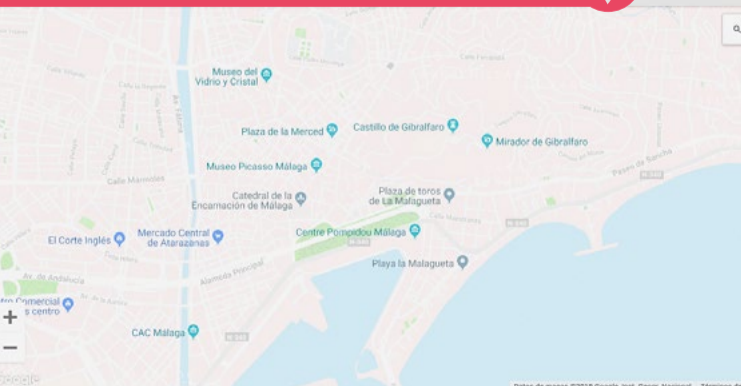
El **caldo o fumé** con los restos de las gambas se añade a la cazuela con el sofrito, el agua y las patatas cortadas en trocitos.

Después se echa la **pintarroja y demás pescado**, así como los fideos, que estarán cocándose durante cinco minutos. La ramita de hierbabuena se pone al final.

INGREDIENTES:

- Gambas
- Almejas de Málaga
- Pintarroja
- Patatas
- Ajos
- Cebolla
- Pimiento
- Tomates
- Fideos
- Azafrán
- Pimentón
- Vino
- Laurel
- Aceite de oliva
- Hierbabuena
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?



ARROZ CALDOSO MARINERO

Un arroz con personalidad

La **versión caldosa del arroz en Málaga** está relacionada con su condición de ciudad marinera, y se caracteriza por su variedad. Mariscos y pescados componen un plato de cuchara que convence a los menos arroceros (gracias a su caldito marinero, precisamente), chifla a los amantes del arroz en todas sus variables, y seduce al público en general. De hecho, es un "must have" en lo que a gastronomía malagueña se refiere, en especial para quienes nos visitan en otoño e invierno.

Los arroces caldosos, junto con los melosos o negros, son **receta presente en las propuestas culinarias de los restaurantes locales más señeros**, que se sirven de una materia prima exquisita que va del bogavante a las gambas rojas, los carabineros, los langostinos, las chirlas, la jibia...

¿CÓMO SE PREPARA?

Se prepara el **sofrito** con el ajo, los tomates y los pimientos picaditos, luego se incorporan las alcachofas y el pescado, a excepción de las gambas.

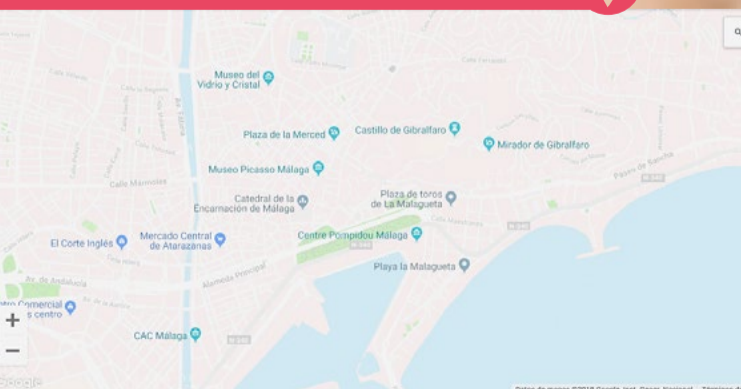
Se añade el **caldo de pescado y el arroz**, así como el azafrán y las especias. Se deja cocer alrededor de 20 minutos.

Por último, **unos minutos antes de retirar del fuego**, se añaden las gambas peladas

INGREDIENTES:

- Arroz
- Almejas de Málaga
- Cola de rape
- Gamba roja
- Tomates
- Pimientos
- Alcachofas
- Ajo
- Laurel
- Pimentón dulce
- Hebras de azafrán
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Caldo de pescado
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?



CHIVO LECHAL MALAGUEÑO

100% autóctono

Ostenta un honor, y es el de ser la **primera carne caprina española** asociada a una marca de calidad. El Chivo Lechal Malagueño se cría en la provincia de Málaga, es **genuino y suave**, jugoso y tierno. Horneado, con unas patatas o calabacines como guarnición, está espectacular; también con salsa a la pastoril, un festival de verduras y especias con tocino y almendras; o al ajillo, como lo cocinan en la Axarquía. Sus asaduras (riñones, higaditos, corazón) se pueden degustar encebolladas o texturizadas, a modo de paté.

La cabra es una aliada prehistórica de la especie humana, y en Málaga existen abundantes muestras. Las cuevas de Ardales, Nerja o La Pileta han dejado claro este rastro en su pintura rupestre. Actualmente la cabra malagueña es un **ingrediente de lujo para la alta cocina**. Prueba de ello son recetas como la que riega el chivo lechal con migas y manzana glaseada. Una maravilla.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se colocan, sobre una **bandeja de barro**, las piezas del chivo.

Ahí se aderezan con las especias y el ajo, para luego **dejar macerar durante 12 horas**, aproximadamente.

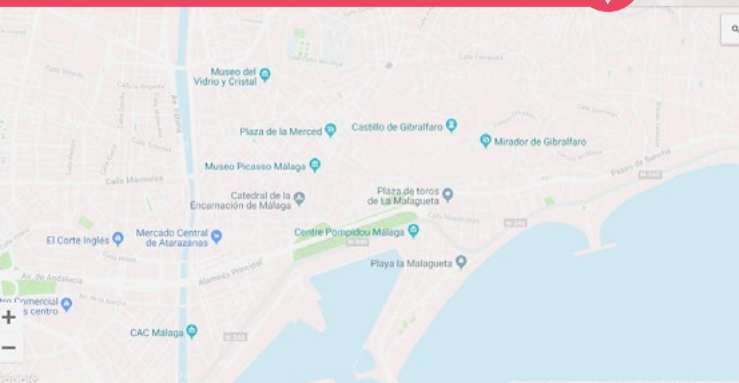
Se añade al aceite de oliva y se hornea a 180º durante **tres cuartos de hora**.

Cada 15 minutos se echa una **mezcla de agua, vino y limón**.

INGREDIENTES:

- Paletillas de chivo lechal
- Pierna de chivo lechal
- Ajo
- Limón
- Aceite de oliva
- Vino
- Tomillo
- Orégano
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?



RABO DE TORO

Codiciado ragú

A este **estofado** le ocurre lo que a los callos, al pescado al horno con guarnición, a las gachas, o a la pipirrana: posee un marcado acento andaluz. Pero el rabo de toro está asociado, también, a cierta tradición taurina, de ahí que fuera de Andalucía se guise en Salamanca, Madrid y en el sur de Francia.

Se dice que ya estaba presente en "*De re coquinaria*", tratado de gastronomía del siglo I d. C. escrito por **Marcus Gavius Apicius**, considerado el primer *gourmet* (por tanto, disfrutón) de la historia.

El **rabo de toro a la malagueña** es un ragú muy apreciado, tanto para los comensales locales como para quienes nos visitan, y no es para menos. Eso sí, se trata de una receta exigente en cuanto a su tiempo de cocción, que ha de ser necesariamente lenta. Se puede cambiar el pimiento por otra verdura (algunas modalidades llevan puerro o setas). En Ronda, por ejemplo, se le añaden castañas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se doran los trozos de carne salpimentados y se reservan.

Con el mismo aceite, **se sofríe la verdura** (quitándole la piel al tomate) y se añaden las especias, para luego triturarlo todo.

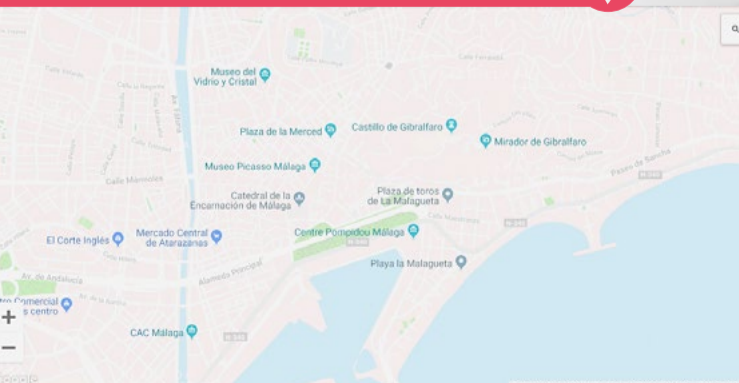
Se devuelve la carne a la cacerola con el sofrito y el agua, **dejándola cocerse durante hora y media**.

Mientras se va **reduciendo el caldo**, se echan la zanahoria, los guisantes y el laurel.

INGREDIENTES:

- Rabo de toro o vaca
- Cebolla
- Pimiento verde
- Tomates maduros
- Zanahoria
- Guisantes
- Ajo
- Romero
- Tomillo
- Orégano
- Laurel
- Vino tinto
- Aceite de oliva
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?



SOLOMILLO CON REDUCCIÓN AL PEDRO XIMÉNEZ

El toque selecto y generoso

La del **solomillo con reducción al Pedro Ximénez** es una receta agradecida, por la sencillez de su preparación y su **espectacular resultado**. La clave está en el toque vinícola, de la mano de un caldo dulce como es el Pedro Ximénez que, además de impregnar esta carne tan jugosa, también se utiliza para regar ingredientes como las uvas y las ciruelas. **Existen variantes de este plato** con piñones. Igualmente, puede acompañarse con guarniciones (patatas o setas).

El Pedro Ximénez (conocido también como Pero Ximén) es propio del Marco de Jerez, Montilla-Moriles y Málaga; se trata de un vino generoso dulce que parte de la uva Pedro Ximénez. La leyenda persigue el origen de esta uva: se dice que viajó desde Canarias o Madeira hasta las **Sierras de Málaga** de la mano de un cardenal católico llamado Pedro Ximénez. El escritor Vicente Espinel describiría en 1618 el famoso vino de "Pedro Ximénez de Málaga".

¿CÓMO SE PREPARA?

Mientras **se hidratan las uvas y ciruelas** con un poco de Pedro Ximénez, **se limpia el solomillo**.

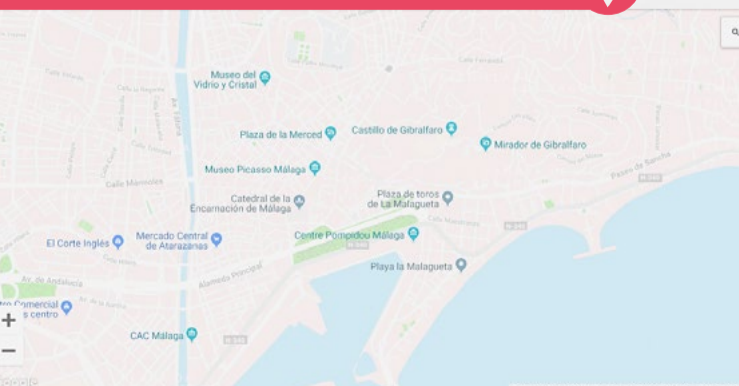
Se corta **la cebolla en juliana** y se pocha a fuego lento, luego se añade una cucharada de harina. Se pone el solomillo aparte en el fuego, **hasta que esté dorado**, y se retira.

Se echa vino, añadiendo la cebolla pochada y colocando el solomillo en la cacerola, al tiempo que se echa el caldo de pollo. A continuación, tras escurrir las pasas y ciruelas, se echan a la olla. Se deja unos **20 minutos a fuego medio lento**.

INGREDIENTES:

- Solomillo de cerdo
- Cebolla
- Uvas moscatel
- Ciruelas pasas
- Caldo de pollo
- Vino Pedro Ximénez
- Aceite de oliva
- Harina de trigo
- Pimienta negra
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?



CALDILLO DE PINTARROJA

El tabernero

Sopa invernal y marinera, picante y sabrosa. El caldillo de pintarroja, que los pescadores malagueños tomaban antes de faenar para **entrar en calor**, era usado en los bares, por lo general, para vender más vino y cerveza (¡tal era la necesidad de beber, con tanto pique!). Pero, historias taberneras aparte, se trata de un **plato tradicional**, emblema de la gastronomía malagueña.

La pintarroja es **un tiburón pequeño con manchitas coloreadas** que ronda la bahía malagueña, y que se come en cazuelas y adobos. En este caldillo (o caldito), la pintarroja como manjar es protagonista absoluta, si bien está bien secundada por otros pescados y mariscos, como almejas o gambas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se fríen las almendras, los dientes de ajo y el pan, dorándolos sin quemarlos.

En una olla aparte **se cuece** un tomate grande pelado junto con las guindillas. Luego se mezcla todo en la batidora (tomate, y la mezcla de la sartén), añadiéndole vino.

El pescado (troceado en el caso de la pintarroja) **se hierve** aparte.

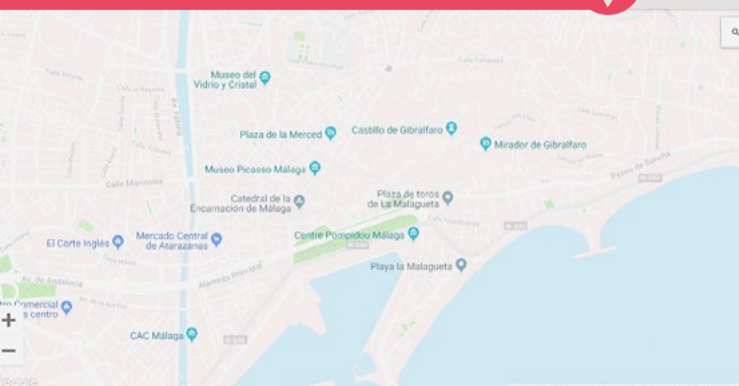
Una vez hervido, se echa la salsa obtenida previamente con la batidora, así como el azafrán o colorante.

Si sale muy picante, lo suyo es añadir un poco de limón.

INGREDIENTES:

- Pintarroja
- Almejas
- Almendras
- Dientes de ajo
- Rebanada de pan
- Guindilla
- Tomate
- Agua
- Rama de hierbabuena
- Limón
- Azafrán o colorante
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino
- Sal

¿DÓNDE PROBARLO?



BORRACHUELOS

Dulces y anisados

Las **navidades malagueñas** serían unas fiestas incompletas sin la presencia de los borrachuelos en la mesa. Se consumen tanto fuera como dentro de casa, en **reuniones familiares al calor del aguardiente** (aunque se comen a lo largo del año, igualmente). El porqué de tan beodo y pizpireto nombre se debe a que están regados de vino y anís.

Las versiones de los borrachuelos difieren, dependiendo de si **se cubren de azúcar o miel**, así como del **relleno**, que puede ser de **cabello de ángel o de batata**. El resultado final será distinto si se usa naranja en vez de limón, o canela (que siempre deja su impronta particular).

¿CÓMO SE PREPARA?

Se elabora la masa con la harina, se le añade aceite de oliva que, previamente, se ha impregnado de cítricos (limón o naranja), del ajonjolí y del anís en grano.

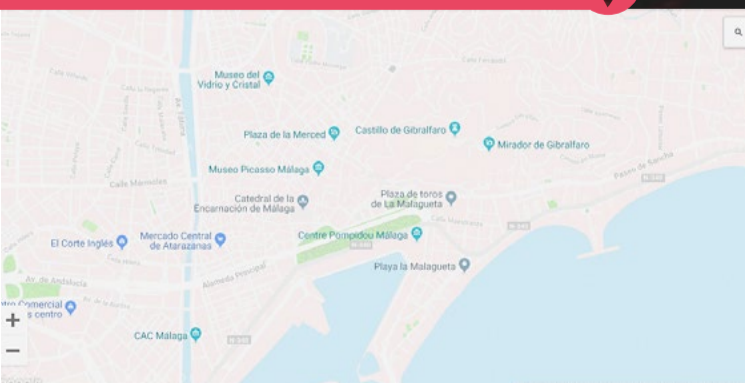
La levadura puede servir para dotar a la masa de mayor textura. **La masa se deja reposar**, y se corta luego en formas circulares a las que se introduce el relleno, doblándolas a continuación.

Se embadurnan en miel rebajada con agua o en azúcar, después de freírse.

INGREDIENTES:

- Harina de trigo
- Cabello de ángel o Dulce de batata
- Ajonjolí o Sésamo
- Matalahúva (*anís en grano*)
- Vino dulce
- Vino blanco
- Anís dulce o seco
- Limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Azúcar o Miel

¿DÓNDE PROBARLO?



TORTAS LOCAS

Las dulces supervivientes

En una época en la que la pastelería fina estaba al alcance únicamente de la gente pudiente, nació en Málaga un dulce que, con el nombre de **tortas locas**, es hoy en día un **emblema de la repostería malagueña**.

La torta loca consiguió que en los años cincuenta del siglo pasado las clases humildes, mayoritarias por aquel entonces, pudieran disfrutar de un pastel original, fresco, cremoso y con un punto de color que sigue siendo su seña de identidad.

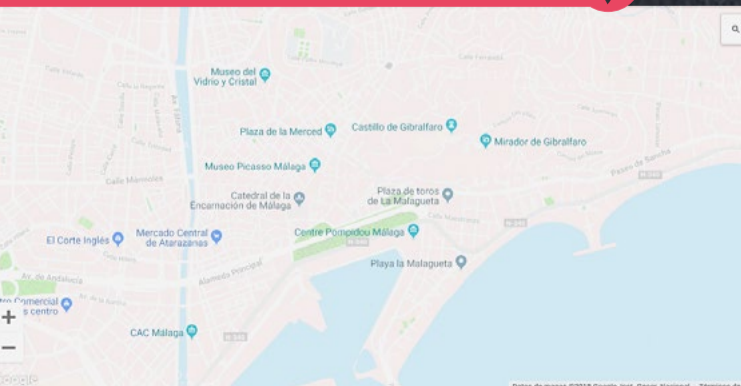
Como dulce **"quitahambre"** de la **posguerra**, la torta loca nació por obra y gracia de un maestro pastelero al que se le ocurrió rellenar dos discos de hojaldre con crema pastelera, cubiertos con un glaseado de de color naranja y rematados con un punto de guinda.

El famoso pastel **tomaría su nombre de un hit de 1954** de Luisa Linares y los Galindos, que cantaban aquello de "A lo loco se vive mejor". La receta se ha mantenido prácticamente intacta hasta hoy.

INGREDIENTES:

- Planchas de hojaldre
- Crema pastelera (leche, huevo, harina fina, azúcar, limón, canela, vainilla)
- Glaseado de yema (yema de huevo, azúcar, harina fina, almíbar, colorante naranja)
- Glaseado final (agua, azúcar)
- Guindas rojas en almíbar

¿DÓNDE PROBARLO?





GRACIAS

Aquí termina la segunda edición de nuestra guía de la cocina tradicional malagueña, que hemos preparado como un gazpachuelo en invierno: **con mucho cariño.**

Gracias a los **establecimientos** que nos han abierto sus cocinas y nos han mostrado lo mejor de nuestra cocina tradicional.

Puedes ver mucho más en:
guiagastronomicamalaga.com

Málaga
Ciudad Genial!



Ayuntamiento
de Málaga

Con la colaboración de:

mahOs

Asociación de Hosteleros de Málaga



guiagastronomicamalaga.com