

04

MARINERA




MÁLAGA
GUÍA
GASTRONÓMICA


Ciudad Genial!



UNA COCINA MARINERA Y MILENARIA

Como la ciudad

*“La cocina que
se nutre de la
despensa del
mar”*

Málaga, **casi 3.000 años de historia y siempre asomada al mar**. Núcleo comercial, asentamiento, ciudad milenaria, **de las más antiguas de Europa**, desde los fenicios a la actualidad, Málaga marinera, Málaga navegante, Málaga pescadora. **El mar o la mar, siempre la mar**, como cantaba Rafael Alberti, inspira hoy esta cuarta edición de la **Guía Gastronómica del Ayuntamiento de Málaga**, un proyecto que de nuevo cuenta **con el apoyo de la Asociación de Hosteleros de Málaga (Mahos)**, para su construcción temática y culinaria. **Conocer y reconocer nuestra cultura gastronómica** es esencial, bendecida en el altar de la dieta mediterránea, cuyos alimentos y maneras de prepararlos atraviesan el tiempo y las costumbres hasta llegar a nuestros días como **ejemplo de sabor, riqueza natural y sinónimo de salud**. En esta edición miramos a la mar y nos sumergimos en sus frutos, que no se pueden separar de la cocina malagueña, antaño de supervivencia y tradición, hogaño de alta calidad gastronómica.



Nuestra ciudad es ejemplo de configuración de identidad turística. **Ejemplo nacional e internacional**, con una oferta integral construida sobre el ámbito cultural y museístico, y en la que en cada esquina esperan manjares marineros, bien como ingredientes principales, bien como acompañantes de excepción, que alcanzan **su mayor expresión en barras y mesas, en tabernas y restaurantes, en puestos de mercados y cocinas indiscutibles.**

Cada museo, centro de arte, colección, galería... tiene cerca un **templo culinario** en el que se tratan con el máximo cariño las materias primas del Mar de Alborán, ese jardín de alimentos sanos, ricos en el más amplio sentido de la palabra, que adquieren su máxima expresión en las manos y cocinas de las personas que mejor saben tratarlos; y que los ponen en las mesas como **muestra de riqueza natural, cultural e identitaria de Málaga.** Para el disfrute de malagueños de dentro y de fuera, como corresponde al **carácter cosmopolita e integrador de nuestra tierra.**

Hoy Málaga no puede ser comprendida sin su **gastronomía rica, diversa, saludable.** Guisos con impronta marroquí, el secreto revelado de la fritura, mariscos en frío, la magia del espeto, el excelso gazpachuelo... Todo eso y más lo encontrará en esta Guía Gastronómica, **rebotante de productos locales** y primorosamente combinados con arroces, garbanzos, patatas, naranja... **Un recetario espectacular** que hace justicia a la reivindicación de la Málaga marinera.

La esencia permanece; la liturgia de la cocina tradicional se mantiene, pero también **se enriquece con las nuevas interpretaciones** de la creciente calidad de nuestra cocina local. Una cocina que acompaña al desarrollo de la ciudad como baluarte turístico, pero sin perder su esencia. De los frutos del mar fenicios hasta el garum romano, pasando por Al-Ándalus y Sefarad, hasta lo que somos hoy: **la mejor mezcla de toda cultura, una cultura gastronómica malagueña deudora de los distintos pueblos y civilizaciones que durante siglos han ido formando lo que somos y lo que comemos.**





8 ENSALADA MALAGUEÑA

10 CONCHAS FINAS

12 BOQUERONES EN VINAGRE

14 BUÑUELOS DE BACALAO

16 ESPETOS DE SARDINAS

18 FRITURA MALAGUEÑA

20 GAZPACHUELO

22 CAZUELA DE FIDEOS

24 ARROZ CALDOSO MARINERO

26 CALDILLO DE PINTARROJA

28 POTAJE MALAGUEÑO DE GARBANZOS Y BACALAO





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.



● Seguro ◐ Probable ○ Fuera de temporada

ENSALADA MALAGUEÑA

¿DÓNDE PROBARLO?

CAFÉ CENTRAL

Plaza de la
Constitución, 11

EL PIMPI

Calle Granada, 62

LA SOLE DEL PIMPI

Calle Zegrí, 4

MESÓN LA ALEGRÍA LÖ DE JORGE

Calle Marín García, 10

MESÓN LA CEPA

Calle Strachan, 12

MESÓN MARIANO


Calle Granados, 2

RESTAURANTE BIENMESABE

Calle Píndaro, 19

TABERNA EL MENTIDERO

Calle Sánchez Pastor, 12

 ¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?
bit.ly/3uKkyjj

 ¿Quieres ver cómo se prepara?
malagagastronomyguide.com/es/ensalada-malaguena



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 cascos.

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

CONCHAS FINAS

¿DÓNDE PROBARLO?

CASA VICENTE

Calle Comisario, 2

CB23 ANTIGUA CASA DE BOTES

Calle Casas de
Campos, 23

DORAMAR MÁLAGA

Calle Emilio Díaz, 46

EL BALNEARIO

Calle Bolivia, 26

EL REFECTORIUM CATEDRAL

Calle Postigo de los
Abades, 4

LA CATEDRAL DEL PESCAÍTO

Calle Duque de la
Victoria, 3

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

MESÓN IBÉRICO

Calle San Lorenzo, 27



¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?

bit.ly/3bpbOY3

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



BOQUERONES EN VINAGRE

¿DÓNDE PROBARLO?

ANDRÉS MARICUCHI

Paseo Marítimo
el Pedregal, 14

CASA LOLA

Calle Granada, 46

EL BALNEARIO

Calle Bolivia, 26

EL CABRA

Paseo Marítimo
el Pedregal, 17

LA TOMASA

Calle Calderería, 4

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

LOS MELLIZOS SOHO

Calle Tomás Heredia, 21

TABERNA EL MENTIDERO

Calle Sánchez Pastor, 12



¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?

bit.ly/3eGALjW

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.

¿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.

INGREDIENTES:

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

BUÑUELOS DE BACALAO

¿DÓNDE PROBARLO?

AIRE GASTROBAR
Av. Pries, 16

**LA ABACERÍA DEL
CANTARRANA**
Calle Sánchez Pastor, 7

HOTEL LA CHANCLA
Calle Cenacheros, 54

**MARISQUERÍA CASA
VICENTE**
Calle Comisario, 2

**RESTAURANTE COFRADE
ENTRE VARALES**
Calle Nosquera, 15

**RESTAURANTE
QUITAPENAS**
Calle Marín García, 4

TABERNA EL MENTIDERO
Calle Sánchez Pastor, 12



¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?
bit.ly/3ybgKJR



Esponjoso y crujiente

Los buñuelos de bacalao, una **receta tradicional** que ha ido **pasando de generación en generación**, son un clásico tanto en las barras de bares y restaurantes como en las en las mesas de toda casa.

Este plato usualmente se tomaba como **aperitivo** o **tapa** en cuaresma o Semana Santa. Hoy en día **se disfruta todo el año**.

¿CÓMO SE PREPARA?

Primero cocemos el bacalao en agua durante unos quince minutos. **Escurremos** y **reservamos parte del caldo**.

Mezclamos el diente de **ajo picado**, el **perejil picado**, el **bicarbonato**, el **huevo batido**, el **bacalao desmenuzado**, un vaso pequeño del **caldo** de haber cocido el pescado, el **azafrán** y **harina de trigo**.

Con una cuchara sopera vamos echando la masa en el **aceite bien caliente**, en tandas y le damos la vuelta para **freírlos uniformemente**.

INGREDIENTES:

- Bacalao desalado
- Diente de ajo
- Perejil fresco
- Bicarbonato o levadura en polvo
- Huevo
- Agua
- Azafrán
- Harina de trigo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra para freír

ESPETOS DE SARDINAS



¿DÓNDE PROBARLO?

ANDRÉS MARICUCHI

Paseo Marítimo el
Pedregal, 14

CALETA PLAYA

Paseo Marítimo Pablo Ruiz
Picasso, 23

CHIRINGUITO EL CACHALOTE

Paseo Marítimo Pablo
Ruiz Picasso, s/n

EL BALNEARIO

Calle Bolivia, 26

EL CABRA

Paseo Marítimo el
Pedregal, 17

EL TINTERO

Av. Salvador Allende, 340

LAS PALMERAS

Paseo Marítimo el
Pedregal, 97

EL MERLO LA REVUELO

Paseo Marítimo el
Pedregal, 87



¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?
bit.ly/3odMaL7



¿Quieres ver cómo se prepara?
malagagastronomyguide.com/es/espeto-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, asín no, con los deos”, fue lo que el espetero le indicó al monarca, cuentan las crónicas de la época.

INGREDIENTES:

- Sardinas
- Limón
- Sal

FRITURA MALAGUEÑA



¿DÓNDE PROBARLO?

ANDRÉS MARICUCHI

Paseo Marítimo
el Pedregal, 14

EL CABRA

Paseo Marítimo el
Pedregal, 17

EL PIMPI

Calle Granada, 62

EL TINTERO

Av. Salvador Allende, 340

LAS PALMERAS

Paseo Marítimo
El Pedregal, 97

PEPA Y PEPE 2

Calle Luis de Velázquez, 3

TABERNA LA MALAGUEÑA

Plaza Obispo, 5

RESTAURANTE COFRADE ENTRE VARALES

Calle Nosquera, 15



¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?

bit.ly/3boA1xQ

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: pescaitos, 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

GAZPACHUELO



¿DÓNDE PROBARLO?

ALEXSO COCINANDO SENSACIONES

Calle Mariblanca, 10

LA TABERNA DEL PUERTO

Carretera de Almería -
la Araña

CAFÉ BAR ARRIATE

Calle Joaquín Rodrigo, 10

LA VIKINGA

Calle Federico Fellini, 34

LA BARBACANA

Calle Carretería, 6

RESTAURANTE COFRADE ENTRE VARALES

Calle Nosquera, 15


LA TABERNA DE CURRO CASTILLA

Av. de Sor Teresa Prat, 54

TABERNA LA MALAGUEÑA

Plaza Obispo, 5

 ¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?
bit.ly/3hi9tCa

 ¿Quieres ver cómo se prepara?
malagagastronomyguide.com/es/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 cucharete 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.

¿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.

INGREDIENTES:

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



CAZUELA DE FIDEOS

¿DÓNDE PROBARLO?

ARABOKA

Calle Pedro de Toledo, 4

CB23 ANTIGUA CASA DE BOTES

Calle Casas de Campos, 23

EL CHINITAS

Calle Moreno Monroy, 4

EL MERENDERO DE ANTONIO MARTÍN

Plaza de la Malagueta, 4

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

LOS MELLIZOS SOHO

Calle Tomás Heredia, 21

MESÓN MARIANO

Calle Granados, 2

RESTAURANTE COFRADE ENTRE VARALES

Calle Nosquera, 15

 ¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?
bit.ly/3odGNLR



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 cociéndose 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

ARROZ CALDOSO MARINERO

¿DÓNDE PROBARLO?

ALEA
Calle Fajardo, 11

BELUGA
Plaza de las Flores, 3

BODEGA EL PATIO
Calle Granada, 39


**CB23 ANTIGUA CASA DE
BOTES**
Calle Casas de Campos, 23

EL BALNEARIO
Calle Bolivia, 26

**LA TABERNA DE CURRO
CASTILLA**
Av. de Sor Teresa Prat, 54

LOS MELLIZOS SOHO
Calle Tomás Heredia, 21

RESTAURANTE MARÍA
Av. del Pintor Joaquín
Sorolla, 45

 ¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?
bit.ly/3tD9Tpa

 ¿Quieres ver cómo se prepara?
malagagastronomyguide.com/es/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



CALDILLO DE PINTARROJA



¿DÓNDE PROBARLO?

CB23 ANTIGUA CASA DE BOTES
Calle Casas de Campos, 23

EL NAVÍO
Calle Ingeniero de la Torre Acosta, 7

LA CAMPANA
Calle Granada, 35

LA MÉNSULA
Calle Fernando Camino, 17

LA TRANCA
Calle Carretería, 92

MESÓN SANTIAGO SEDEÑO
Calle Correo Viejo, 9

TABERNA EL MENTIDERO
Calle Sánchez Pastor, 12

TABERNA EL PIYAYO
Calle Granada, 36

 ¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?
bit.ly/33EGU9Z

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 tabernereras 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 frien 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



POTAJE MALAGUEÑO DE GARBANZOS Y BACALAO

¿DÓNDE PROBARLO?

EL BUEN CULIN
Calle José Iturbi, 6

LA TABERNA DEL OBISPO
Plaza Obispo, 2

**LA ABACERÍA DEL
CANTARRANA**
Calle Sánchez Pastor, 7


LAS MERCHANAS
Calle Mosquera, 13

**MESÓN LA ALEGRÍA LÖ
DE JORGE**
Calle Marín García, 10

**RESTAURANTE COFRADE
ENTRE VARALES**
Calle Nosquera, 15

TABERNA EL MENTIDERO
Calle Sánchez Pastor, 12

**TABERNA LA
MALAGUEÑA**
Plaza del Obispo, 5

 ¿Quieres ver estas y otras ubicaciones en Maps?
bit.ly/2SCgTWr

Potaje invernal

El potaje de garbanzos **tiene tantas recetas como casas donde se toma**, pero lo que es seguro es que se trata de una de las recetas de legumbres de la gastronomía tradicional más populares.

Esta receta tradicional no tiene especificadas todas las cantidades de los ingredientes. Se trata de un plato que, en cada caso donde se prepara, **se hace a su gusto**, siendo variables las medidas de cada uno de los productos que se utilizan.

Típico plato de cuchara, ideal para seguir la dieta mediterránea.

¿CÓMO SE PREPARA?

La noche anterior **ponemos los garbanzos en remojo**.

Introducimos los garbanzos en la olla con un litro de agua, sal, ajo, pimiento, tomate, cebolla y el laurel. **Dejamos que se cocinen durante** unos 25-30 minutos.

Abrimos la olla y extraemos el ajo, pimientos, tomate y la cebolla, y trituramos todo con la batidora. **Añadimos el azafrán y pimentón dulce o picante**.

Añadimos las espinacas frescas y el bacalao. **Cuando hayan reducido su tamaño** añadimos los condimentos según gustos (pimentón picante, pimentón dulce y/o comino), rehogamos unos segundos y retiramos del fuego.

Comprobamos el punto de sal y rectificamos si fuera necesario. Dejamos cocer algunos minutos todo junto y servimos con huevo duro por encima.

INGREDIENTES:

- Sal
- Bacalao
- Garbanzos
- Cebolla (asada)
- Pimiento verde
- Tomate
- Espinacas frescas
- Hojas de laurel
- Cabeza de ajo (asada)
- Aceite de oliva
- Azafrán
- Pimentón dulce o picante
- Comino
- Huevo duro (para decorar)





GRACIAS

Aquí termina la cuarta edición de nuestra guía de la cocina 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

