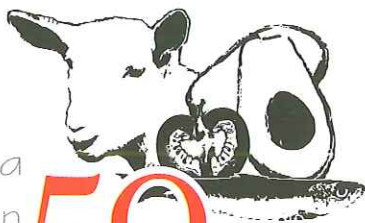


A la esencia de la  
Axarquía en **50** bocados



Un repaso a la cocina tradicional de la Comarca en  
cincuenta recetas esenciales

Fernando Rueda García



A la esencia de la  
Xarquía en 50 bocados



Un repaso a la cocina tradicional de la Comarca en  
cincuenta recetas esenciales

# presentación

La Axarquía, situada en la parte más oriental de la Provincia de Málaga, es una comarca llena de ricos contrastes: desde el paisaje montañoso y agreste de sus sierras, sus alomadas colinas dedicadas al olivar y a la vid, hasta sus ricas vegas de una floreciente agricultura destinada a la horticultura y el subtropical.

La propia fisonomía de la zona la dotan de una gran diversidad paisajística y cultural; 31 municipios y 70 enclaves de población caracterizan esta zona por su variedad y especificidad. En tan sólo 19 km en línea recta, pasamos de los 2.060 m de altitud en nuestra cumbre más alta (La Maroma), al nivel del mar en plena Costa del Sol, configurando por su riqueza de flora y fauna, el parque natural de las Sierras Tejeda, Almijara y Alhama.

El aceite, la pasa, el vino, los frutales, la huerta, la miel, la repostería tradicional, la chacina, el queso, los cítricos, el subtropical, las plantas aromáticas... se conjugan en pocos km<sup>2</sup>, haciendo igualmente diversas y singulares sus producciones, una respuesta agradecida a la bondad climática de la zona.

Esta diversidad y el trasiego de culturas que nos ha caracterizado, ha forjado a lo largo de la historia cinco itinerarios turísticos axárquicos ligados a sus productos, a su arte y a su historia: las rutas “del Sol y del Aguacate”, “del Sol y del Vino”, “la Mudéjar”, “de la Pasa” y “del Aceite y los Montes”, que han sido declaradas de Interés Turístico de Andalucía. Este territorio, por tanto, ha dado vida a sus pobladores; en agradecimiento, ellos han sabido hacer un uso respetuoso de sus recursos que ha configurado su gastronomía tradicional.

Sería imposible aquí hacer una referencia exhaustiva de los resultados de tantos siglos de fogones encendidos; pero, quiero dejar constancia de que esos hogares y calderas aún siguen cociendo día a día para sorprender a propios y visitantes con un resultado acorde con la exquisita riqueza que esta tierra nos brinda.

El cariño a esta Comarca me hace identificarla como un pequeño paraíso diverso y lleno de productos que emergen de su tierra, de sus tradiciones, de su cultura popular e historia. Esta publicación es la fruta madura del gusto, esencia y sabores de la Axarquía.





# prólogo

La Axarquía ha sido y será un lugar de paso y asentamientos humanos desde la antigüedad -fenicios, griegos, romanos, bizantinos, árabes... y turistas que, como en épocas pasadas, se enamoran de esta tierra y se afincan en ella-. El hombre pasa, pero la naturaleza permanece, con lo que el recién llegado termina por readaptar sus hábitos alimenticios a los ingredientes y productos que le ofrece nuestro medio. Tampoco debemos pasar por alto que el hombre ha sido y sigue siendo un animal que migra, que viaja, que echa raíces en lugares distintos a los de su nacimiento, llevando consigo sus tradiciones culinarias. Éstas cambian ligeramente al adaptarse a los productos locales con el paso de los años y, a veces, también de nombre, pero la esencia sigue siendo la misma y se hacen genuinas como sus gentes.

Conocer lo que se ha comido en una comarca o en una provincia es otra forma de aprender historia o, si lo prefieren, historia popular; esa otra historia que no aparecerá jamás en los libros de textos, pero tan verdad como sus crónicas escritas y esta historia sí es verdad, pues el estómago nunca se atuvo a ideologías. Un pueblo come lo que le rodea: lo que le dan sus campos, lo que recoge en sus sierras y lo que recolecta en sus costas y la Axarquía ha sembrado la mar con sus redes, faenado sus pechos y terruños durante generaciones y resultado de ello es su cocina.

Cuando se entra en la Axarquía interior, profunda, se busca el monte, sus recursos. Históricamente de él se han extraído tagarninas, hinojos, espárragos, setas de cardillo y hierbas aromáticas. Los rebaños de cabras han colmado de surcos, como retorcidas guías del arado, sus pechos montaraces. Es este animal el soporte para el guiso de su principal carne: el choto o chivo lechal de la raza malagueña, protagonista indiscutible de los fogones de los pueblos del interior axárquico, aliñado siempre con las hierbas de su entorno y guisado, frito, al ajillo, al horno de leña o en espesa salsa de almendras.

La almendra, semilla nutritiva y muy abundante en esta comarca, aparece de forma habitual, casi obligada, en la mayoría de los aliños de sus platos sean o no de carne, ya de invierno o verano. Con la almendra de estrella absoluta, acompañada de agua, vinagre, aceite y sal, se realiza por estos pagos el ajoblanco. El más afamado de los gazpachos de esta comarca, esa sopa fría, de nívea apariencia casi inmaculada, redimida del hambre y de las faenas de cortijadas y lagares, está presente ahora en los mejores restaurantes enjoyada con una dorada diadema de verdes uvas moscateles.

El otro “ajo” de la Axarquía es el ajocolorao, ajobacalao o ajoporro, una sopa espesa y densa, de color y

consistencia parecida a la porra, pero con la ausencia del tomate. Un plato usufructo exclusivo del pueblo llano axárquico que, en platos como éste, no olvida su pasado morisco que evocan aires de morería, como el cordero a la miel o las populares migas ya de pan o de harina. Nietas de la harisa o el cuscús árabe, las migas hoy hacen las delicias de cientos de cristianos, que acuden a degustarlas a sus ventas y mesones, sobre todo, el domingo anterior a Navidad en Torrox, cuando el pueblo perpetua la ancestral tradición de la hospitalidad e invita a degustar sus espesos y dorados caldos para acompañar tan deliciosas y agasajadas migas a todos los visitantes.

Las berzas viudas (sin carne) o con pringá (tocino, morcilla, chorizo...), el choto, las sopas de almejas, de tomates, de trigueros o la maimones, las gachas, los morretes o las moragas de sardinas se cocinan habitualmente en el invierno. El ajogazpacho, el salmorejo con bacalao, el gazpacho de trigueros, el gazpacho de la siega y el ajoblanco evocan el verano. Sin embargo, en cualquier época tiene aceptación una ensaladilla arriera de Torrox reciclando el *pescaito* frito del día anterior, el remojón de Totalán, un pimentón con chanquetes, un buen pescado o una cazuela en amarillo, donde fideos o arroz ligan por igual con los productos del entorno o el momificado bacalao. Este último, desmenuzado y amasado con harina, se fríe en tortillitas llamadas también buñuelos, parpuchas o panzaviejas y se acompaña de miel de caña, constituyendo uno de los platos más tradicionales de la Pascua junto al potaje de tagarninas y garbanzos.

No pueden quedarse en la olla los caracoles que obtienen categoría de acontecimiento en la villa de Riogordo. Aquí, los caracoles en caldillo se han convertido en el plato local, el referente. Hervidos en agua con cáscara de naranja china, matalahúga, guindilla, hierbabuena y sal, obtienen un resultado digno del más exigente comensal y sin necesidad de llamarse *escargot*. Ármese de un ágil palillo de dientes y, tras buena lid, vencida la resistencia del molusco a salir completo de su caverna, disfrute de su carne primero y de su caldo después. Sin desdeñar los acorazados caracoles en arroz caldoso o con conejo, la pieza principal de la caza menor que, aliñado de monte y tomillo, llena el mantel de casas y restaurantes.

¿Qué decir de esas uvas moscateles con su verde redondo, dorado y dulce que crece en estos pagos y se hace néctar en la boca? No sólo coronan el ajoblanco, es un magnífico postre. Mi madre, que vio la luz en esta bendita tierra, me repetía de pequeño mientras se

afanaba en que tomase como postre un racimo de estas uvas moscateles y un buen trozo de queso: *Uvas con queso saben a beso y uvas con queso y pan saben a besos de sacristán*. Eso me decía y me contaba que, a su vez, se lo refería a ella su madre y, así, sucesivamente. ¿Sepa Dios quién era aquel sacristán que besaba tan bien? sobre todo al compararlo con tan suculento postre.

Aunque la orografía de toda la costa malagueña es idónea para el cultivo de la vid por su relieve que se vuelca al mar, es la comarca de la Axarquía la que destaca desde tempranos momentos por la cantidad y calidad en la producción de uvas y pasas de la variedad moscatel, donde se continúa con la técnica ancestral de los paseros y las uvas sufren esa metamorfosis que las convierte en pasas. Es bueno recordar la descripción de las labores para el cultivo de la vid y del carácter de sus gentes que hace en 1787 el médico y viajero inglés Joseph Townsend en su obra *Viaje por España: Si tenemos en cuenta que estos viñedos se encuentran en las pendientes de los montes que miran hacia el sol abrasador, cabe imaginarse que el trabajo es duro y que las gentes que realizan esta tarea ardua con dedicación continua no pueden ser acusadas de vagancia. En ningún país de la tierra son tan pacientes los campesinos con el calor, el hambre y la sed, o capaces de mayores sacrificios, que éstos de aquí, a los que a menudo suele presentarse como gente indolente*. También los higos se dejan secar al sol y sin otra manipulación se embalan en los tradicionales seretes de pleita. Ambos, higos y pasas, son una de las formas más antiguas y tradicionales de conservar la producción sobrante que luego se reclama por su potente aporte de azúcares, similares a la miel de caña que se produce en el único ingenio o fábrica de miel que queda en Europa, Nuestra Señora del Carmen de Frigiliana con la que se endulzan las berenjenas, se guisa el chivo o se hace el caramelo de generaciones de chiquillos: la arropía.

Las benévolas condiciones climáticas de su litoral favorecen una desarbolada batalla entre las construcciones de cemento de las inmobiliarias y las de plástico de los invernaderos. Es una franja ideal para los productos extra tempranos y los frutos tropicales que se han incorporado a la alimentación tradicional de la comarca a través de recetas en las que los jóvenes cocineros ligan los ingredientes tradicionales con estos frutos venidos de otras latitudes para quedarse, también, en estos confines. Un ciclo, un proceso, un hecho que se sigue repitiendo en estas tierras desde la Antigüedad: el que viene, se queda.

El mar, la mar de los pescadores temida y generosa, abastece de toda suerte de pescados de pequeño y



# prólogo

mediano porte, crustáceos y mariscos que recalán en el puerto de La Caleta de Vélez. De la zorta, las *pescaïllas* para enroscarlas. De la jábega, el copo con los boquerones de plata que se comen enteros sobre todo los *victorinos* (aunque todos los llamamos vitorianos, posiblemente por esa manía malagueña y andaluza de ahorrarse letras al hablar) hechos manojitos de cuatro o cinco piezas que se llevan a la boca, crujientes, sin necesidad de quitarles las raspas, tal como los cantaba el poeta de la hispanidad, ese axárquico de luz y de la palabra, Salvador Rueda (1857-1933):

*Llevo, acabados de echar,  
boquerones vitorianos,  
cual duendecillos enanos  
que viven dentro del mar.*

Los más grandecitos se fríen sueltos, se abren para hacerlos al limón, rematar una cazuela o echarlos en vinagre. Un recuerdo para esos minúsculos pececillos, *Los chanquetes, espuma del mar frita* no es lo denominado, Joaquín Zuloaga (1870-1945), recién sacados para venderse a ritmo de voz ronca, colgando de los anaqueles ambulantes, las capachas del cenachero. En la costa la magia se practica con el pescado. Se fríe, asa, espeta, se cuece o guisa; se reutiliza y se transforma en adobo o escabeches y se hace malabarismo culinario para sacar con las migajas y restos de pescados las orondas albóndigas bañadas de espesa salsa.

Me acuerdo del soniquete de Paco el *pescaero*, cuando en los años sesenta de zagalregonaba el pescado ¡*Ay señora, las sardinitas frescas, frescas las sardinitas del sardiná!* ¡*Ay, señora, que las traigo frescas!* por las calles del barrio, en su capacha de esparto y, después, en los cubos de plásticos que cargaba una desaliñada bicicleta negra. El rape y las cabezas, el manjar para la sopa con una *mititilla* de azafrán. Del palangre, los voraces y besugos y, del trasmallo, el *juré pa l'emblanco, que cura tó los male... hasta los del alma* o para acompañar la sopa malagueña por antonomasia, el *gazpachuelo*.

El *pescaïto* frito alcanza el título de joya gastronómica cuando coinciden en la fritura las cuatro reglas de oro: primero, que sea un pescado de nuestro litoral menudo o de pequeño tamaño, de ahí *pescaïto*; segundo, que esté fresco; tercero, que se emplee un buen aceite de oliva bien caliente para freírlo; y cuarto, que se le dé el punto; es decir, que ni se achicharre, ni se deje crudo el pescado y, tras sacarlo de la sartén, escurrirlo para que éste llegue a la mesa sin manchar de aceite el plato donde se sirve. El gastrónomo Julio Camba Andreu dice

que es una *cosa perfecta y no hay, no ha habido, ni habrá en el mundo cocina que los iguale*. Si reúne estos criterios, el *pescaïto* estará tieso, que no lacio, y será un placer degustarlo cogiéndolo directamente con los dedos.

Hay que hacer un apartado especial para los espetos o espetones, que equívocamente se asocia con las sardinas. Espetar es atravesar o ensartar con un espetón (en nuestra tierra, espeto) cualquier tipo de pescado para ponerlo a sotavento de los rescoldos, hincados en la arena de la playa. Era el modo en que los marengos preparaban sus pescados, aliñados sólo con algo de sal. Técnica modesta y sencilla que guarda todo el sabor y las propiedades del pescado. Con frecuencia se espetan otros pescados, pero de mayor tamaño, jureles, breccas, besugos o voraces. En este caso, al ser piezas grandes, se ensartan por la boca, quedando la caña dentro del pescado; sin embargo, la estrella indiscutible es la sardina. El espeto, ese regalo de la mar ensartado en humildes lanzas de caña y aliñado de marisma, tiene que tomarse en un tradicional chiringuito o merendero a la verita de la mar, sentado en una silla plegable, rodeados del bulli-cio, de niños que corren salpicando arena y empleando el limón con que lo sirven para limpiarse los dedos una vez se haya terminado, jamás para cometer la blasfemia de rociar las sardinas.

De la tradición de guisar en cazuelas de barro refractario, esas vasijas que daban nombre al guiso (*cazuela de...*), aportando un toque particular -no es lo mismo, ni sabe igual-, nos quedan sus recetas, en ellas se cuecen el arroz o los fideos en amarillo con cualquier cosa: de verduras con una patata, alcachofas si es temporada, habas secas o tiernas y el refrito. Si hubo copo, boquerones; si no, con un rastrillo se busca una latilla de coquinas, o se desalaba un trozo de bacalao. Después, una buena ensalada, como la de huevas que, cortadas en rodajitas, engalanan y cubren la fresca pipirrana; una refrescante *ensalá de pimientos asaos*, cortados a tiras, bañados con su propio jugo y mezclada con el *pescaïto* o, a media entre ensalada y postre, una ensaladilla de bacalao con naranjas, donde una cama de patatas cocidas constituye el lecho para un buen trozo de bacalao desmenuzado y desordenado que se cubre y se arropa de la picante frescura de las cebolletas, del color ácido de las naranjas chinas y del amargo verde de las aceitunas aliñadas.

Estos platos son recetas arrancadas a la tierra o a la espuma del rebalaje, combinación que les hace ser de fuertes contrastes, pero naturales; de escasos ingredientes, pero agradecidas al paladar; primitivas por su simpleza y, por eso, auténticas. Estos guisos, que huían del calificativo de manjares, soporte culinario de comu-

nidades durante centurias en la rutinaria cadencia de las estaciones, sufrieron una fuerte conmoción que les hizo peligrar con la llegada del turismo y de una mejora económica a partir de los inicios de la década de los años sesenta, peligrando la existencia de aquellos platos que se identificaban en muchos casos con la pobreza de recursos y, por este motivo, considerados impresentables en un lugar adonde se venía a comer. Alguno de éstos podrían ser las chanfainas, la calabaza frita, las sopas maimones, las gachas y muchos otros. Sin embargo, curiosidad del destino, actualmente empiezan a tomar una nueva valoración y a ser popularmente conocidos, como los gazpachuelos, el ajoblanco, las parpuchas o las migas... y, donde antes eran impropios, ahora se llaman típicos; por eso, sus cocineros empiezan a bucear en su recetario tradicional para, tocado de un aliño de modernidad, convertirse en el mejor embajador de su tierra para aquellos que la visitan.

La relación de recetas ha obedecido a una difusión de las más tradicionales, de aquellas que han sido patrimonio de siglos o, como en el caso del baticate, un homenaje a los nuevos productos, hijos ya de la Axarquía. No están todos los que son; hay muchos más, pero sí son una brillante muestra del saber popular de nuestra tierra. Por eso, saborear plenamente la riqueza de nuestros platos populares no es sólo llevárselos a la boca. En cada uno de estos cincuenta bocados se pretende que el lector y hacedor de estas recetas se transporte a esos lugares y épocas peculiares en que se elaboraron, que conozca sus circunstancias, sus tradiciones, sus leyendas y, cómo no, que comprenda que esa comida, que nació en trébedes de leña, es la forma de guisar practicada históricamente en esta comunidad de acuerdo con las características de sus recursos alimenticios más cercanos. Cada uno de estos bocados es arrancar un cacho de historia al olvido; degustarlos, en muchos casos, es hacer arqueología gastronómica; rescatarlos es volver a darles vida, evitando así que se hagan verdad las palabras del poeta catalán Josep Pla: *El drama está en vivir cuando ya no exista lo que comimos de pequeños.*

*Fernando*

Fernando Rueda García.



condero al homo con pommilla de acelgas.  
Rest. Casa Luque, Nerja.



# índice

## entrantes, ensaladas y gazpachos

ajoblanco de almendras (2)  
Ajocolorao (3)  
berenjenas con miel de caña (11)  
caracoles en caldillo (15)  
ensalada de pimientos asados (23)

ensaladilla arriera (24)  
gazpachos de espárragos trigueros (29)  
remoión, el (44)  
tortillitas de coliflor (49)  
zoque (50)

## sopas verduras

calabaza frita con morcilla (14)  
chanfaina viuda (18)  
morrete caliente (35)  
patatas en pepitoria (36)

sopa cachorrera (46)  
sopa de tomate con almejas (47)  
sopa de trigueros (48)

## cazuelas

arroz con boquerones (5)  
arroz de sartén (6)  
cazuela de calabaza (16)  
cazuela de fideos con almejas (17)

fideos a la banda (26)  
fideos a la marenga, cazuela de (27)  
pimentón de chanquetes (37)

## ollas y cocidos

cocido de tagarninas y cardos (20)  
potaje caleño (40)  
potaje de coles algarrobeño (41)

potaje de hinojos (42)  
potaje de nochebuena (43)

## carnes

brazuelo de cordero al horno (13)  
choto al ajillo con vino blanco (19)  
conejo con tomate (21)

lomo salado o a la sal (31)  
pollo al vino de cómpeta (38)  
pollo en dorao (39)

## pescados

adobo, pescado en (1)  
atún con almendras a la cazuela (7)  
bacalao en amarillo (8)  
besugo en moraga (12)  
emblanco de jureles (22)

escabeche de boquerones (25)  
fritura de la huerta (28)  
jibia en salsa con chícharos (30)  
mojete de almejas (33)  
moraga de sardinas (34)

## postres y otros

arropías (4)  
batatas con miel de caña (9)  
baticate (10)

migas de harina o cortijeras (32)  
roscos carreros (45)

*El adobo es una salsa muy extendida con la que se preparan pescados y carnes de cerdo o volatería y, en el caso que nos trae, de pescado. Esta receta se hace hasta en Perú siguiendo pautas comunes, donde está considerado como un plato típico nacional, aunque cambiando, claro está, el tipo de pesquería.*

*Adobo, a diferencia del escabeche, es un término de origen latino, pero prácticamente sinónimo (ver: Escabeche de boquerones); sin embargo, en la costa se entiende por adobo un determinado tipo de pescado, generalmente pintarroja, cazón o raya (pescados que antiguamente no se vendían porque tenían escaso valor), preparados para freír después de haberlos dejado macerando en la salsa que, salvadas pequeñas diferencias, es la misma del escabeche.*

### Elaboración

Se lava, se trocea y se sala el pescado. En un cuenco se echan ajos majados con sal para que no salte, el pimentón, un chorreón generoso de vinagre, el orégano, la hoja de laurel y un poco de agua; se mueve, se introduce el pescado, se tapa y se mete en la nevera, dándole un par de vueltas de vez en cuando para que se empape bien. Al día siguiente se deja escurrir lo mejor posible (incluso se seca), se enharina y se fríe en abundante aceite muy caliente. Se puede sacar y colocar sobre papel absorbente para quitarle el aceite sobrante.

Si el adobo se emplea para los restos del pescado frito (boquerones o sardinas) se le llama adobillo. Se hace la misma salsa y se vierte en una cazuela donde ya se ha colocado el pescado sobrante y un buen chorreón del aceite de haberlos frito —previamente colado o dejado que se decante— con un poco de agua, se le da un hervor y se salpimenta. La harina que lleva el pescado se suelta y espesa la salsa. Se prueba de sal y vinagre y se deja para el día siguiente, tomándose indistintamente frío o caliente. Tener presente que debe quedar una salsa, no caldo.



### Elaboración

Las almendras se ponen en agua hirviendo un momento para quitarles la piel y se apartan. En un recipiente se deja el pan remojando. En un mortero se labran las almendras con los ajos y sal al gusto. Cuando está bien machacado, se le añade la miga del pan y se sigue machacando, mientras se le agrega, paulatinamente, el aceite hasta obtener una pasta homogénea

y blanca, donde no se puedan diferenciar ninguno de los ingredientes. Alcanzado este punto, se comienza a desleír lentamente la pasta con agua, mientras se sigue moviendo para evitar que se haga demasiado líquida. Cuando alcanza la densidad deseada, se le agrega un chorreón de vinagre y se sirve con algunas uvas moscateles. Se toma frío.

*Sopa fría, sustento de los hombres que se hacían al campo para las faenas de las vides y la vendimia, cuyos fundamentos son las almendras, el aceite de oliva y el ajo, que le da nombre.*

*Se tomaba con lo que se podía coger del terreno; es decir, un racimo de uvas moscatel que, al contrario de lo que se cree, no se echaban en la sopa, se desgranaban del mismo racimo directamente a la boca entre sorbo y sorbo del refrescante y nutriente ajoblanco.*

*Se cuenta que a finales del siglo XIX un ingeniero que hacía su trabajo de catastro rústico por los pechos de la Axarquía (Málaga) en pleno verano, probó un tazón de ajoblanco que le ofreció una mujer para refrescarse y quedó tan sorprendido que, cuando regresó a la capital, difundió la sencilla y pasmosa receta.*

# adobo, pescado en



## Ingredientes

- 1 kg de pintarroja, cazón o raya
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- Vinagre (al gusto)
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- (6 personas)
- 200 gr de almendras
- 1 rebanada de pan cateto (100 gr)
- 2 dientes de ajo
- 1 racimo de uvas moscateles
- 1½ l de agua
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# ajoblanco de almendras

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

### Elaboración

Conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado.

Se echa en una cacerola el bacalao y se hierve hasta que esté en su punto, se saca, se guarda el agua y se *esmenuza* (desmenuza). En el agua del bacalao se pone a remojar el pan. Si se desea picante, se emplea una guindilla en la cochura del bacalao.

Machacar con la maza en el mortero los dientes de ajo con el zumo del limón y el pimentón; después, se le agrega el bacalao, la miga de pan (dos partes de bacalao por una de pan) y un ge-

neroso chorreón de aceite. Durante un rato, sin prisas y con un cadencioso martilleo —el ritmo da sabor—, se maja toda la pasta, agregándole agua (la de hervir el bacalao) hasta que ésta quede uniforme, espesa y sin grumos.

Se vierte sobre una fuente y se añaden unas migajas finas de bacalao, unos trozos de huevo duro, unas aceitunas y un hilo de aceite de oliva *poncima*. Tradicionalmente se comía migando pan, como si fuere salsa, pero puede acompañarse hasta con unas patatas fritas. Al llevar el agua de hervir el bacalao, no es preciso añadir sal; aún así debe probarse. Cuentan los mayores que lo normal era emplear la corteza del pan como cuchara para comerlo o, si el hambre apretaba, se comía untándolo en pan.



### Elaboración

En un cacillo se vierte un chorreón de aceite para crear una película.

Una vez untado el cacillo, se vierte la cantidad de miel que se desee y a fuego bajo se menea constantemente con una cuchara.

Al empezar la miel a humear, se comprueba si está hecha cogiendo una pizca de miel y echándola en el vaso con agua fría. Si se solidifica, es que ha alcanzado el punto; de lo contrario se le deja calentando un poco más. Cuando haya logrado el punto, se aparta, se deja enfriar un poco para que se pueda trabajar y se vuelca sobre el mármol o poyo de la

cocina, previamente aceitado para que no se pegue. Se unta igualmente un poco de aceite en las manos, se cogen porciones de arropía y se estiran hasta adquirir el grosor deseado y color rubio o, incluso, la forma que se pretenda, se dejan enfriar, se endurecen, se parte en trozos y se chupa como un caramelo de aspecto brillante y crujiente.

Algunos vecinos le añaden a la arropía durante la cochura 10 ó 12 gotas de cera de una vela encendida. Es el truco para que adquiera el color rubio. Era habitual echarle almendras o avellanas mientras se extiende en el poyo.

*La arropía era el dulce por excelencia en las ferias de los pueblos de la comarca. Se fabricaba in situ sobre una losa de mármol ante los ojos ávidos de la chiquillería, que acudía al pregón del arropiero: arropía, larga y retorcia, mientras seguían la manipulación de aquel caramelo en las manos del feriante.*

*En Torrox y Nerja era costumbre prepararlas durante las fiestas de las Cruces de Mayo (3 de mayo). Hoy se ofrece este día a los visitantes de Frigiliana.*

# ajocolorao



## Ingredientes

- (4 personas)
- ¼ kg de bacalao
- ¼ kg de pan (cateto)
- Ajo (al gusto)
- El zumo de ½ limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 huevo duro
- Aceitunas aliñadas
- Aceite de oliva virgen extra
- (1 guindilla)



## Ingredientes

- Miel de caña
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso con agua

# arropiás

*El pescao con fideos o con arroz y, por lo general, en amarillo son habituales en la cocina de la gente de la mar. El boquerón, la sardina, algún pescado menudo de roca de intenso sabor e, incluso, algunas almejas, coquinas o morcillones (mejillones) acompañan el guiso; siempre el que sobra de la venta con cenachos, como describe el Poeta de la Hispanidad, el malagueño Salvador Rueda (1857-1933):*

*Allá van sus pescadores  
con los oscuros bombachos  
columpiando los cenachos  
con los brazos cimbradores.  
Del pregón a los clamores*

*hinchán las venas del cuello,  
y en cada pescado bello  
se ve una escena distinta,  
en cada escama una tinta  
y en cada tinta un destello.*

### **Elaboración**

Se hace directamente en el recipiente en que se va a servir. Puede ser una paellera, aunque lo tradicional es una cazuela de barro.

Se limpian los boquerones, quitándoles la cabeza, se abren, se salan y se apartan.

Se hace un sofrito con los ajos, la cebolla, los pimientos y los tomates.

Una vez hecho, se le agrega la hoja de laurel, el azafrán, la pimienta y el arroz, rehogándolo todo levemente. Seguidamente se le vierte el agua (algo más del doble de agua que de arroz), se sazona y se deja hacer. Cuando

se vaya a apartar la cazuela, se le echan los boquerones, se tapa, se aparta y se deja reposar unos minutos. Debe quedar algo caldoso.

Si se dispone de algún *pescao de roqueo* o alguna espina de merluza, es aconsejable hacer un caldo y emplear éste para cocer el arroz.

Una variante es hacer un majado con un par de dientes de ajo, sin olvidar el dicho: «el ajo entero, salta del mortero», un poco de perejil, un chorreón pequeño de aceite y un pimiento seco. Una vez hecho, se guarda para añadirse a la cazuela inmediatamente después de echarle el agua.



### **Elaboración**

Se asa, sin desalar, el bacalao, colocándolo al fuego directo. Se le quita la piel, se corta en daditos y se aparta.

Los pimientos rojos se asan, se les quita la piel, se cortan en tiras y se apartan.

Se hace el sofrito con los ajos, la cebolla, los pimientos y el tomate y, cuando está casi listo,

se le añade el arroz, se morea un momento y se le incorpora el bacalao.

Se cubre con agua, se le echa el azafrán y uno o dos dientes de ajo machacados en el almirez, se prueba de sal y se deja unos 18 ó 20 minutos hirviendo a fuego lento, se le coloca por encima las tiras de pimientos y se sirve.

Debe procurarse que quede algo caldoso.

*Considerado un plato de verano muy popular antiguamente en la hermosa villa de Frigiliana. Se le llama de sartén porque la costumbre era tomarlo en la misma sartén en la que se cocinaba, siguiendo la ancestral fórmula de cuchertá y paso atrás. Estas sartenes grandes y versátiles, se empleaban igualmente para hacer unas migas.*

# arroz con boquerones



## Ingredientes

- (6 personas)
- ½ kg de arroz
- ½ kg de boquerones
- ½ kg de tomates
- 2 pimientos grandecitos
- 1 cebolla
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Azafrán
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- (4 personas)
- ¼ kg de bacalao
- 2 ó 3 pimientos rojos (coloraos)
- 2 puños de arroz por persona (300 gr)
- 1 tomate maduro
- 1 ó 2 pimientos
- 1 cebolla
- Varios dientes de ajo (al gusto)
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# arroz de sartén



*El atún, que entra en primavera a desovar al Mediterráneo, el atún de derecho, está en el momento ideal para consumirlo fresco. En otoño, después del desove, regresa a las frías aguas del Atlántico, el atún de revés.*

*De la calidad del atún, deja dicho el refranero esta frase lapidaria: atún de ijada, mejor es que pescada. Si va al mercado con la idea de preparar esta receta de atún y sólo encuentra bonito, hágase con él; el resultado es igual de espectacular.*

### Elaboración

Las almendras se meten un minuto en agua hirviendo para quitarles la piel.

El atún, un poco antes de guisarlo, se trocea en 4 pedazos, se sazona y se deja macerar.

En una sartén con un chorreón de aceite (4 ó 5 cucharadas soperas) se sofríe levemente el atún, previamente pasado por harina, y, una vez pasado por la sartén, se aparta.

En la sartén con el mismo aceite se fríen, sin que lleguen a dorar, las patatas cortadas en cuadrillos o cachos no muy grandes, se apartan y se echan en la cazuela; después, se doran las almendras y se apartan. Una vez más, en el

mismo aceite, se pocha la cebolla y el pimiento muy picaditos y, cuando empiece a estar moreado, se le agrega el tomate, previamente pelado y troceado.

Cuando el sofrito esta listo se vierte en la cazuela, se le añade el laurel, el vino y un *majaíllo* que se habrá hecho con los ajos, unos granos de pimienta, el perejil muy picadito y las almendras. Por último añadimos el atún, se tapa y se deja hacer a fuego lento durante unos veinte minutos.

Si se viese que no tiene suficiente jugo, puede añadirse un poco de caldo de pescado o agua.

### Elaboración

Conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa.

Se fríen los ajos y se reservan. Después de enharinados, los trozos de bacalao se fríen y se pasan a la cazuela, colocándolos con la piel hacia arriba primeramente y sobre éstos el aceite de haberlos frito.

Se majan en el mortero los ajos con el azafrán, se le añade agua al majado y se vierte, igual

mente, sobre el bacalao; por último se agregan la hoja de laurel y la pimienta.

Se deja que hierva unos minutos (4 ó 5 minutos) a fuego lento, se le da la vuelta a los trozos para que quede ahora la piel hacia abajo y se le vuelve a dar otro pequeño hervor.

Si se ve que la salsa no ha espesado lo suficiente, se le añade un poco de harina tostada disuelta con un poco de agua fría o una cucharadita de harina de maíz, igualmente disuelta en agua fría. Se mueve para que no se pegue al fondo y en el último momento se le echan los chícharos (previamente hervidos) y se adorna con el morrón y los cuartos de huevo duro.

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

# atún con almendras a la cazuela



## Ingredientes

- 1 kg de atún (o de bonito)
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 1 cebolla grandecita
- 4 tomates maduros
- 1 pimiento verde mediano
- 1 hoja de laurel
- 1 patata grande
- 6 ó 7 almendras
- 1 ramita de perejil
- Harina
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- ½ vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (Caldo de pescado)



## Ingredientes

- (4 personas)
- 4 trozos de bacalao
- ¼ kg de pan (cateto)
- 2 dientes de ajos
- Harina
- Azafrán.
- 1 huevo duro
- ¼ kg de chícharos
- 1 hoja de laurel
- Pimienta en grano (al gusto)
- Pimiento morrón
- Aceite de oliva virgen extra
- (1 guindilla)

# bacalao en amarillo

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

*Hasta bien entrado el siglo XIX este boniato -procedente de Haití que mantenía su nombre indígena taino, batata- era conocido en la península con el nombre de "patatas de Málaga". Mateo Alemán en su Guzmán de Alfarache (1597) escribe: Allí estaba (...) melón de Granada, cidra sevillana, naranja y toronja de Plasencia. Limón de Murcia, pepino de Valencia, tallos de las Islas, berenjenas de Toledo, orejones de Aragón, patatas de Málaga... pues, eran cultivadas abundantemente para el consumo en nuestra costa, como hoy día, por su sabor dulce y agradable.*

### Elaboración

Se hace una muñequilla con las especias (liar en un trozo de tela para evitar que queden sueltos la canela, los clavos y la matalahúga). Se pelan y parten en uno o dos trozos las batatas, colocándolas en una cacerola con un poco de agua (no mucha, sin cubrir las batatas), la miel y la muñequilla. Se tapa la cacerola y se pone a fuego medio o fuerte hasta que arranca

a hervir, momento en que se baja a fuego lento para dejar que se terminen de cocer las batatas.

Si no se hace con miel de caña, se elabora con aproximadamente medio kilo de azúcar por kilo de batatas y cubriéndolas de agua hasta que se haga el almíbar, se apartan y se comen frías con un chorreón de miel de abejas por encima.



### Elaboración

Batir todos los ingredientes. No debe quedar muy dulce. Y se debe servir frío.

Es opcional añadir uno o dos plátanos a la batidora.

*Lo chocante, si hablamos de cocina tradicional, podría ser el aguacate; pero es conveniente saber que, aunque se ha incorporado muy recientemente a la cocina habitual, es uno de los productos que vendrá de América como el tomate o las papas, entre otros, y nadie critica como poco enraizado un gazpacho o una pipirrana por llevar tomates. Será Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdés en el Sumario de la Natural Historia de las Indias (1526) el primero en hacer referencia de este fruto al que llama perales salvajes de la Tierra Firme por la semejanza con la pera europea. Este árbol, considerado sagrado por los aztecas que le llamaban ahuatatl, cuya traducción es testículos de árbol y por ello considerado afrodisíaco, fue llevado por los conquistadores españoles a las Antillas, Florida, California y a la propia España, donde aparece documentado por vez primera en 1601 en Valencia. Pero en la Costa del Sol prosperará y, concretamente, de forma extraordinaria en la Axarquía, donde se ha convertido en una riqueza y en parte singular de muchos de sus platos como este batido de Benamargosa.*

# batatas con miel de caña



## Ingredientes

- 4 personas
- 4 batatas
- $\frac{1}{4}$  kg de miel de caña (al gusto)
- 1 palo de canela
- Matalahúga (al gusto)
- Unos dientes de clavo



## Ingredientes

- 1 kg de aguacates
- 125 a 150 gr de azúcar (al gusto)
- Canela en polvo (al gusto)
- 1 l de leche

baticate

*La preparación de las berenjenas cortadas en finas rodajas y decoradas con un hilo de espesa y dulce miel de caña se ha popularizado en los últimos años y aparece como opción en el menú de muchos restaurantes. El secreto –se dice- es bañarlas durante, al menos, media hora en cerveza y escurrirlas muy bien para que las rodajas de esta solanácea queden crujientes; no obstante, la fórmula que aparece es la aconsejable.*

*No son pocos los que están convencidos de que esta forma de preparar las berenjenas proviene de la época árabe; pero, no olvide el dicho popular: la berenjena, ni hincha ni llena; pero, tampoco que con la miel la poca agrada y la mucha empalaga.*

### Elaboración

Se lavan las berenjenas, se cortan en rodajas no muy finas (como de un centímetro) con su piel y éstas, a su vez, se parten en dos mitades.

Previamente, en un cuenco se ha montado la clara de huevo a punto de nieve, a la que se le ha agregado, después, harina, sal y la levadura y se comienza a verter, poco a poco, cerveza, al tiempo que se van mezclando hasta conseguir

una masa fina como unas gachas sin brumos.

Las medias rodajas de berenjenas se pasan por la gachuela y se echan a una sartén con abundante aceite muy caliente (en freidora quedan más crujientes). Una vez doradas, se sacan y se dejan escurrir encima de unas servilletas de papel y se sirven con un hilo de miel de caña por encima.



### Elaboración

Lo primero es descamar las piezas, dándoles con la parte roma de un cuchillo en sentido contrario a la disposición natural de las escamas; es decir, desde la cola hacia la cabeza. Después, se enjuagan y se destripan, procediendo, nuevamente, a enjuagarlas. Por último, se escurren y, si es preciso, se les seca con un paño.

Una vez limpios y secos, se salan, se colocan en una cazuela o besuguera, agregándoles por encima el perejil y dos dientes de ajo picados, la hoja de laurel, el vino, el caldo de pescado y el zumo del limón, además de un *majaíllo* con

el tercer diente de ajo, el azafrán y los granos de pimienta que se diluyen en un chorreón de aceite (3 ó 4 cucharadas soperas).

Añadidos todos los ingredientes, se tapa y se deja a fuego lento durante 20 a 25 minutos, teniendo la precaución de zarandear la cazuela de vez en cuando para evitar que se pegue y de añadir, si es preciso, algo de caldo.

Si la pieza es grande o, si así lo prefiere, se pueden cortar los besugos en dos o tres trozos, según su tamaño, aligerando unos minutos el tiempo de cuchara y, en todos los casos, darle una vuelta a las piezas para que se hagan por igual.

*Forma muy antigua de preparar en la costa de la Axarquía (La cala, Rincón de la Victoria o, Benajárfete) este sabroso pescado; aunque, como en otros casos puede hacerse con otros similares (breca, voraz, robalo...). No se debe de olvidar el refranero popular y saber que la mejor época del año para comerlos es en invierno: besugo de enero, vale un carnero.*

# berenjenas con miel de caña



## Ingredientes

- (4 personas)
- 2 berenjenas grandes
- 1 botellín de cerveza
- Harina
- 1 clara de huevo
- Levadura (punta de una cucharadita)
- Miel de caña (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- (4 personas)
- 4 besugos de ración o dos más grandes
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- 1 limón
- Unas hebras de azafrán
- 3 ó 4 granos de pimienta negra (al gusto)
- 1 copa de vino blanco
- ½ vaso de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# besugo en moraga

*Antiguamente, cuando las casas no disponían de hornos, para preparar el cordero (en este caso el brazuelo) se empleaban los hornos de leña y de pan, incorporando de una sola tacada todos los ingredientes al horno.*

*Se debe tener en cuenta que el cordero se queda muy seco y pierde mucho si se enfría y hubiere que recalentarlo como lo recuerda el dicho: ni amigo reconciliado, ni cordero dos veces asado.*

### Elaboración

Se unta la bandeja del horno con la manteca de cerdo y, cuando está caliente (150°), se meten las patas y se le da un golpe, vuelta y vuelta (5 minutos). Después, se saca y se le incorpora el vino, los ajos enteros, los pimientos rajados y limpios, la berenjena casqueada en cuatro trozos a lo largo, se salpimenta al gusto,

se le echa el agua, el laurel, el tomillo y se deja horneando a 120° durante, aproximadamente, una hora, se pincha para saber si está al punto (no cruda).

Mientras, se pelan las patatas, se parten en cascós y se dejan hervir en un recipiente con algo de sal hasta que estén blandas; en ese momento se las incorpora, sin agua, al horno.



### Elaboración

Se vierte un pequeño chorreón de aceite en una sartén pequeña (2 cucharadas soperas) y en frío echar los ajos pelados; una vez dorados los ajos, se apartan y en el aceite -ya retirado del fuego- se vierte el pimentón y se diluye meneándolo con una cuchara de palo y se reserva. En una sartén amplia con algo de aceite se fríe la *rebaná* de pan, se saca y se coloca en un plato con un poco de agua. Después, se sofríe el tocino y la morcilla y se apartan. En la misma sartén se morea la calabaza, previamente pelada y troceada, añadiendo

después de las primeras vueltas un poco de agua para que ablande. Cuando está hecha (ha perdido el agua) se le agrega la sartén con el aceite y el pimentón, el tocino, la morcilla y un *majaíllo* que se hace con el orégano, el pan frito remojado, los ajos y el vinagre. Se sazona y se le da una vuelta.

Si gusta picante, puede sustituirse el pimentón dulce por picante o agregar pimienta o una guindilla al *majaíllo*. Otra opción es cortar la morcilla en rodajas, freirlas y servir las al final encima de la calabaza.

*La calabaza en la Antigüedad era empleada como odre o recipiente para líquidos y, aún es símbolo de los peregrinos de Compostela junto a la venera. Como alimento se ha empleado, según la variedad, desde para la repostería (el cabello de ángel de la calabaza confitera, una variedad de invierno) hasta para la alimentación. Esta receta, otrora muy extendida por la Axarquía, sobre todo por Cómputa, Sayalonga, Alcaucín o Frigiliana y otros pueblos granadinos como Atarfe, era exclusivamente con calabaza y el majaíllo siendo la incorporación de la carne o el tocino una forma de “dignificar” un guiso que se consideraba humilde.*

# brazuelo de cordero al horno



## Ingredientes

- (4 personas)
- 2 piernas de cordero (o chivo)
- 200 gr de manteca de cerdo
- 1 cabeza de ajos
- 2 ó 3 pimientos verdes
- 1 berenjena
- 1 hoja de laurel
- 8 patatas medianas
- 1 ramita de tomillo
- Pimienta molida (al gusto)
- 1 copa de vino blanco
- ¼ l de agua (1 vaso)
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- 1 kg de calabaza
- 1 morcilla pequeña
- 1 rebanada de pan (*asentao*)
- 200 gr de tocino
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# calabaza frita con morcilla



*El último domingo de mayo se celebra el Día del Caracol en Riogordo. La fiesta tiene como finalidad la degustación de más de 350 kilos de este gasterópodo en caldo, plato típico, muy vinculado a la feria del ganado, que se ofrecía en las chozas del recinto ganadero con su caldillo picante, que pedía acompañarse prontamente de vino como lo recoge el refranero: a caracoles picantes, vino abundante.*

### Elaboración

Se lavan los caracoles con sal, un chorreón de limón y un poco de vinagre para que pierdan su baba, moviéndolos constantemente. Esta operación se debe hacer, al menos, tres o cuatro veces.

Una vez limpios se dejan al sol cubiertos de agua en el cacharro donde se vayan a guisar

para que salgan de la concha (como una hora). Luego, se ponen a fuego lento con una taleguita de tela donde hemos colocado la matalahúga, las cáscaras de naranja, la guindilla y la rama de hierbabuena. Cuando está caliente el agua, se ponen a fuego muy fuerte y se cuecen durante dos horas o dos horas y media. Se sazonan y se sirve muy caliente.



### Elaboración

Conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días si la pieza es gruesa y no está desmenuzado.

Las almejas se echan en agua con sal o vinagre un par de horas antes para que purguen la arena.

Se hace un sofrito con dos ajos, el pimiento, la cebolla y el tomate y se aparta.

Se hace un majadillo con un diente de ajo, el perejil, las almendras (previamente peladas y

fritas), el pan remojado, el orégano, el azafrán, la pimienta y el vinagre, se maja bien y se aparta.

Se corta la calabaza muy finita y en trozos pequeños, se pone en una cazuela con un fondo de agua (poca) a cocer y, cuando empiece a estar tierna, se le agrega el sofrito, el bacalao desmigajado, las almejas y, si es preciso, un poco de agua y se deja cocer a fuego lento hasta que las almejas se abran; en ese momento, se le incorpora el majadillo que se puede aclarar con un poco de agua si precisase la cazuela, se mueve, se deja cocer unos minutos y se aparta.

*La calabaza es el fruto de la calabacera, familia del melón, la sandía o el pepino que se cultivaba en América desde hace más de 6.000 años y, como otros muchos productos, la variedad de calabaza que hoy se consume, llegó a Europa de manos de los españoles.*

*No deja de ser curioso que hoy sea especialmente recomendado el consumo de la calabaza por su bajo aporte calórico y propiedades para regular el azúcar en la sangre, eliminar mucosas, elevado contenido en betacaroteno, etc, cuando siempre ha sido un alimento ligado a la necesidad y su ingesta poco recomendada.*

*Es un guiso muy tradicional en la Axarquía, tanto en zonas del interior (Alcaucín, Canillas o El Borge), como del litoral (Algarrobo, Rincón de la Victoria o Nerja), llamándola, indistintamente, cazuela o guiso aunque con escasas variaciones.*



# caracoles en caldillo



## Ingredientes

- (6 personas)
- 2 kg de caracoles
- 125 gr de matalahúga
- 2 cáscaras secas de naranjas chinas
- Guindillas (al gusto)
- 1 mata de hierbabuena
- 1 limón
- Vinagre
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- ½ kg. de calabaza
- ¼ kg de bacalao
- ¼ kg de almejas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 6 ó 7 almendras
- 1 tomate rojo y grande
- 1 rebanada pequeña de pan cateto
- 1 ramita de perejil
- Azafrán
- Un poco de orégano
- (½ cucharadita, al gusto)
- 1 cucharada de vinagre (al gusto)
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# cazuela de calabaza

*En esta cazuela de fideos se pueden cambiar las almejas por las coquinas. En todas estas cazuelas era muy habitual o frecuente añadir unos boqueroncitos pequeños o sardinitas, según el lance del día, limpios, desraspados y abiertos para que se hiciesen al vapor del último hervor o recién apartado del fuego. La ramita de hierbabuena, que no de perejil, ha sido otra constante en estas cazuelas de nuestra costa, colocándola al retirarse del fuego.*



### Elaboración

Las almejas se lavan varias veces y se dejan en agua con sal o unas gotas de vinagre para que suelten la arenilla durante unas horas; después, se ponen al fuego en una cacerola con un litro y cuarto de agua hasta que se abran, se sacan y se cuele el agua para que no lleve arena.

A las almejas se les quita las conchas y se reservan. El agua de cocerlas se pone a hervir, nuevamente, con alguna raspa, pez de roca y las cabezas de las gambas para hacer un caldo de pescado.

Mientras, se corta la cebolla y se sofríe con el pimiento y los ajos picados y, cuando están dorados, se le agrega el tomate, previamente pelado y troceado. Una vez terminado el refrito, se le echa la patata pelada y casqueada en trozos, se le da una vuelta e, inmediatamente,

se vierte el sofrito en la cazuela donde se tiene ya colado el caldo de pescado, se salpimenta y se deja unos cinco minutos de cochura a fuego lento.

Después, se le echan los fideos y se deja hervir otros 12 ó 15 minutos también a fuego lento. Cuando quedan 5 minutos, se prueba de sal, se le agregan el azafrán y las almejas y las gambas peladas.

Debe evitarse que quede sin caldo, pudiéndose añadir el que precise. Al retirarla del fuego se le pone encima la rama de hierbabuena y se tapa para que coja el aroma.

Si se desea, pueden añadirse unos boquerones o sardinitas pequeñas, abiertos, que se hacen tapando la cazuela unos momentos con el mismo vapor. Si se hace así, la ramita de hierbabuena se coloca sobre los boquerones.



### Elaboración

En un almirez se echan las almendras peladas, la sal, el orégano, el pan desmigajado, el vinagre, el azafrán y los ajos, haciendo una pasta lo más homogénea posible, se le agrega un vaso de agua, se mueve para que se deslíe la pasta y se aparta.

Se lava, pela y trocea en dados las patatas, la calabaza y la cebolla; la berenjena y las setas a

tiras y se sofríen todas juntas, procurando que queden tiernas, no doradas.

Una vez terminado el sofrito, es muy importante que se le quite el aceite para que no queden pringosas y, después, se le vierte el majado, se mueve ligeramente todo (evitar mover en exceso para que no se haga un puré) y se coloca a fuego lento tapado unos minutos, meneando la sartén, no el contenido y se sirve.

*Se denominan viudas las chanfainas que no se acompañan de carne o, como es tradicional por la Axarquía, de las asauras (entrañas o vísceras: hígado, corazón, riñones...) de cordero, chivo o cerdo. Por esta zona es habitual hacerlas, casi exclusivamente, del hígado. Las chanfainas viudas son receta típica de Semana Santa. La villa de Totalán, donde están consideradas plato típico, las ofrece a todos los visitantes el último domingo de noviembre en la Fiesta de la Chanfaina.*

# cazuela de fideos con almejas



## Ingredientes

- (4 personas)
- ¼ kg de almejas de Málaga
- ¼ kg de gambas
- ¼ kg de fideos gordos (nº 4)
- 1 patata mediana
- 1 cebolla pequeña
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 tomate mediano maduro
- 1 pimiento mediano verde
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- 1 ramita de hierbabuena
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (3 ó 4 boquerones)



## Ingredientes

- ¼ kg de patatas
- ¼ kg de calabaza
- ¼ kg de cebolla
- ¼ kg de berenjenas
- ¼ kg de setas de cardillo
- 4 ó 5 dientes de ajo
- 150 gr de almendras
- 1 cucharadita de orégano
- 2 rebanadas de pan cateto desmigajado
- 1 cucharada de vinagre (al gusto)
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# chanfaina viuda

*Choto es sinónimo de cabrito, de chivo o de cría macho de la cabra que aún mama. Aunque según la localidad pueden existir matices; así, chivo es en muchos pueblos la cría macho de la cabra desde que mama hasta que se hace adulto; por tanto, puede estar destetado y el sabor y la textura de la carne cambia. Para que nadie lo confunda, siempre es mejor hacer caso del dicho popular: para comer, choto de un mes y cordero de tres.*



### Elaboración

El choto se limpia, se trocea, se sazona y se pone a freír a fuego lento  
Una vez que está dorado, se le echan los ajos

y, cuando los ajos toman color, se le agrega el vino blanco con el fuego fuerte, el laurel y, al comenzar a hervir, se deja cocer unos 20 minutos a fuego lento.



### Elaboración

En una cacerola se pone a hervir unos minutos la morcilla y el chorizo, a los que previamente se les ha dado unos cuantos pinchazos, y se aparta.

Los garbanzos que estaban en remojo desde el día anterior, se ponen en una cacerola a hervir con el hueso añejo, la panceta, el tocino, el pollo y el trozo de ternera durante una hora y media aproximadamente a fuego lento hasta

que el caldo esté blanco, espumando cada cierto tiempo, y se aparta.

Se sacan todos los ingredientes y en el mismo caldo se echan ahora las verduras (berzas, patatas, zanahoria, cardos y tagarminas) y se dejan cocer durante unos veinte minutos; pasados los cuales, se le añaden las carnes que estaban apartadas con los garbanzos, se le da un pequeño hervor, se rectifica de sal, añadiéndole en el último momento la morcilla y el chorizo.

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

# choto al ajillo con vino blanco



## Ingredientes

- (4 personas)
- 1 kg de choto
- 2 cabezas de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- (6 personas)
- ½ kg de garbanzos
- ¼ kg de patatas
- ½ kg de berzas (judías verdes)
- 150 gr de cardos
- 150 gr de tagarninas
- 1 zanahoria
- ¼ kg de ternera de morcillo
- ½ pollo
- 1 trozo de tocino fresco
- 1 trozo de panceta cruda
- 1 hueso añejo
- 1 trozo de morcilla de cebolla
- 1 trozo de chorizo fresco
- Sal (al gusto)

# cocido de tagarninas y cardos

*Guiso muy popular de preparar una de las piezas más abundantes de caza por la zona que se acompaña de hierbas, siendo el romero y sobre todo el tomillo sus mejores compañeros de cazuela por ser, como dice la gente, tan de campo como el conejo o nos recuerdan los proverbios: romero y tomillo, en el campo los pillo.*

*Las carnes de caza menor con su cadencia estacional ayudaron a romper la monotonía de las comidas sencillas y aportaron las proteínas siempre difíciles de conseguir, empleando con frecuencia para su captura recursos más ingeniosos que las armas; así, en los cortijillos eran los cepos, las trampas o los hurones, los métodos para cobrar piezas de pelo o pluma, salvando la comida de unos días. Si la pieza era de gran tamaño se guisaba con tomate para que perdiera tersura; pero recuérdese el proverbio: conejo con tomate no es un disparate y, si está frito, moja pan y sacia tu apetito.*

### **Elaboración**

Se limpia, se trocea y se sazona el conejo. En una sartén se fríen los ajos fileteados y cuando están dorados se le añade el conejo y se deja hasta que esté igualmente dorado. En este punto se le echa el tomate troceado y el

pimiento a tiras, se remueve y se le vierte agua hasta que cubra el conejo. Se prueba de sal y se deja hacer hasta que el agua se consuma. Si el conejo es de caza, es más duro, debe entonces pincharse y, si es preciso, agregar más agua y cochura.



### **Elaboración**

En una cazuela se pica los ajos, la cebolla y las patatas en rodajas grandes, el aceite crudo, el perejil, se cubren holgadamente con agua, se sazona y se deja hervir. Cuando queden como tres o cuatro minutos para que las patatas estén hechas, se le se colocan los jureles, previa-

mente limpios (despellejados y viscerados). Se aparta y se le exprime un poco de limón. Se puede poner un pimiento verde en tiras y unos granos de pimienta al iniciar la cochura, así como un poco de pan cateto asentado en rodajas finas por encima en el momento de apartar del fuego.

*Agua, sal y pescado; a ser posible del barato, como lo era el jurel. Un espectáculo era el emblanco de chanquetes echados al apartar el agua de hervir, hoy sólo un recuerdo nostálgico. En Coín se le llamaba matamarío; apelativo extraño para un caldo que se empleaba para sanar. Esta sopa, tan nuestra y tan simple, sigue siendo un remedio casero y tradicional para aquellos que enferman del estómago; ligera, nutritiva (aquí el pescado no pierde ninguna de sus cualidades) y barata ¡Buena medicina!*

# conejo con tomate



## Ingredientes

- (4 personas)
- 1 conejo de 1 kg aproximadamente
- ¼ kg de pimientos verdes
- 1 tomate grande maduro
- 3 ó 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- ½ kg. de jureles (u otro pescado blanco: pescadilla o pescada)
- ½ kg. de patatas
- 1 ó 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- Una ramita de perejil
- Limón
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# emblanco de jureles





*Esta variedad de ensalada, propia de toda la costa y habitual en los merenderos o chiringuitos, es el acompañamiento ideal para las frituras tradicionales de pescaíto. Un auténtico festín, hoy impensable, consistía en mezclar una sartená de chanquetes, recién retirados del fuego, con la ensaladilla e inmediatamente, aún crujientes, se comían.*

*Era habitual en los lagares de viñas emplear para asar los pimientos la leña de sarmientos, según cuentan lo mayores, la madera ideal por su aroma pa una ensalailla de pimientos asaos; una vez asados, se dejaban sudar liados en unas hojas de periódicos y, cuando estaban fríos, se pelaban.*

*Aunque admite variaciones, como casi todas las recetas, la más común es ésta. Pueden ser cuatro pimientos para asar, verdes, rojos o entreverados, la razón de mezclarlos es, simplemente, cromática.*

### **Elaboración**

Se asan los pimientos junto con los tomates y, una vez asados, se colocan en un recipiente y se tapan para que suelten su jugo.

Una vez reposados y fríos, se pelan los pimientos y se cortan a tiras que se colocan en una fuente; de igual modo, se pelan y pican menudo los tomates.

El jugo de los pimientos y el tomate se vierte

sobre la fuente, pasándolo por un colador, se sazona, se añade algo de vinagre, un chorreón de aceite, se mezcla y se pone por encima la cebolla cortada a tiras.

Era el ingrediente ideal para los chanquetes que, recién fritos, se mezclaban con los pimientos quedando aún crujientes. Una delicia para el paladar.



### **Elaboración**

Se pica el tomate, la cebolletas, y los pimientos en trocitos muy pequeños, se le echan las aceitunas (a las que, si se quiere, se le puede quitar el hueso), se sazona, se aliña con vinagre

y aceite, se remueve para que se ligan los ingredientes y se colocan por encima las sardinas desmenuzadas.

También pueden ponerse boquerones fritos u otro tipo de pescado.

*Es una variante algo más sencilla de la llamada ensaladilla malagueña o de naranjas con bacalao que en el extremo oriental de la Axarquía, se sustituye por cualquier pescaíto o pescado frito o asado y desmenuzado.*

*En origen, no se freía pescado para acompañar la ensalada; muy al contrario, se empleaba el que sobraba de alguna fritada, incluso, del día anterior.*

# ensalada de pimientos asados



## Ingredientes

- 2 pimientos para asar rojos
- 2 pimientos para asar verdes
- 1 ó 2 tomates rojos y maduros
- 1 cebolla grande
- Vinagre (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- (4 personas)
- 1 kg de tomates
  - ½ kg de cebolletas
  - 2 pimientos
  - 8 ó 10 sardinias asadas
  - 1 kg de naranjas
  - 15 ó 20 aceitunas *aliñá* (aliñadas)
  - Aceite de oliva virgen extra
  - Vinagre (al gusto)
  - Sal (al gusto)

# ensaladilla arriera

*Escabeche es una palabra que nos llega del árabe iskebêch que es como suena la pronunciación del término sikhbâ con el mismo significado.*

*Escabeche aparece escrito por vez primera en nuestra lengua en el Llibre de coch (libro de cocina) de Rupert de Nola en 1525, como la batalla de Pavía, y desde entonces, ambas, Pavía y escabeche, forman parte de nuestro patrimonio. Esta forma de conserva se empleaba no como ahora, específicamente para tomarlos ya escabechados, sean boquerones, jureles, sardinas o, incluso, truchas; muy al contrario, era una forma de guardar la abundancia y sobras de hoy para días venideros. La voz popular decía: los boquerones; fritos pa' hoy, en vinagre pa' mañana y escabechaos pa' pasao.*

### Elaboración

Se limpian los boquerones, quitándoles la cabeza y las tripas (si se quiere se pueden abrir en libro, quitándoles la espina central), se salan, se enharinan, se fríen y se apartan en una cazuela o fuente bastante honda.

En un recipiente se prepara el adobo o escabeche con los ajos picados, un buen chorreón de vinagre, el orégano y el laurel. Una vez hecho se le agrega por encima a los boquerones, se le echa un poco de azafrán y se deja en la nevera, al menos, un par de días.

Hay, amén de un sinfín de particularismos, dos formas más de prepararlos que, según la zona de la costa, es más frecuente una que otra.

La primera variante consiste en incluir (para estas cantidades) al menos una cebolla cortada a rodajas y pasada por la sartén hasta sofreírila

con unos granos de pimienta, un poco de comino, un par de clavos y los ajos que se incorporan al recipiente con el vinagre y los otros ingredientes, dándole un pequeño hervor a la cazuela sin mover los boquerones para evitar que se partan y, de igual forma, se meten en la nevera para dejar pasar un día y cojan el sabor que les caracteriza.

La otra forma se salta el proceso de freír los boquerones o sardinas, haciendo un sofrito con la cebolla, los ajos partidos (tan solo por la mitad), la pimienta, el laurel y, cuando está casi todo rehogado, se le agregan los boquerones, el vinagre, un chorreón de vino blanco y se deja hervir diez o doce minutos, se apartan, se meten en la nevera y se consumen fríos, si se quiere, al día siguiente que estarán mejor.



### Elaboración

Se hace un sofrito con los ajos, el pimiento y el tomate. Mientras en una olla con abundante agua se pone a cocer el pescado. Cuando esté a medio cocer el pescado, se le agrega aproximadamente la mitad del sofrito al agua, se termina de cocer, se saca y se deja en una fuente o plato (opcionalmente puede desmenuzarse), reservando el caldo.

Por otra parte, en una sartén o paellera, se fríen los fideos, moviéndolos hasta que están dorados, momento en que se le echa por encima la mitad del sofrito que se tenía reservado, se le da un par de vueltas y se comienza a

verterle el caldo del pescado (pasándolo por un colador) poco a poco, mientras se vea que los fideos lo absorben; cuando están en su punto (la cochura normal) se sirven en otra fuente a la verita, a la banda del pescado.

Se sirve cada ingrediente por separado, acompañado de un poco de alioli (sólo ajo labrado en un mortero con aceite) o mayonesa con ajos para mejorar el pescado que está, tan sólo, hervido; sin embargo, la gente de la mar dice que la mayonesa está para ligar todo en el plato del comensal.

Es frecuente, ahora, que se le añadan gambas, cigalas, mejillones o almejas.

*También llamados a la parte, que es lo mismo, pues la palabra banda es una expresión de los marengos que designa el lado de una embarcación; por lo tanto, a la banda expresa al lado o aparte; es decir, que los fideos no están revueltos, que se presentan separadamente, aparte.*

# escabeche de boquerones



## Ingredientes

- ½ kg de boquerones
- 1 hoja de laurel
- 5 ó 6 dientes de ajo
- Harina
- ½ cucharadita de orégano
- Vinagre (al gusto)
- Azafrán
- ¼ l de aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (1 cebolla)
- (Pimienta negra en grano)
- (½ cucharadita de comino)
- (2 clavos)
- (1 copa de vino blanco)



## Ingredientes

- (4 personas)
- 400 gr de fideos gordos (del nº 4)
  - 1 kg de pescado de roca
  - 1 tomate maduro
  - 1 pimiento
  - 2 ó 3 dientes de ajo
  - Aceite de oliva virgen extra
  - Sal (al gusto)

# fideos a la banda

*Cuando la gente de la mar se iba a faenar, con las piezas más pequeñas y defectuosas, aquellas que tendrían poca o ninguna venta, confeccionaban sus comidas; en muchos casos en las propias embarcaciones al fuego de un infiernillo.*

*En la franja costera entre Vélez y Maro, es habitual esta cazuela de fideos que guarda cierto parecido con los fideos a la banda. El éxito de esta cazuela radica en el caldo que se hace con el pescado de roca como el congrio, la gallineta, el rubio, la brótola negra, la araña... y, si caen unos cangrejos, son buenos invitados.*

### Elaboración

Se limpia el pescado y los boquerones se abren quitándoles la raspa y se apartan.

La almendras se meten en agua caliente un minuto para quitarles la piel y, una vez secas, se echan en la sartén, se fríen y se apartan. En el mismo aceite se fríe el pan, se aparta y se deja en un plato con algo de agua para que se remoje.

En un almirez se hace un *majaíllo* con el pan, las almendras fritas y el pimentón, se labra

bien y se aparta.

Se hace el sofrito con los ajos, la cebolla, el pimiento y el tomate y, antes de que esté listo, se vierte todo en una cazuela con el vino, el pescado (menos los boquerones), se sazona y se le añade el azafrán, el laurel, los fideos y el *majaíllo*, dejándolo hervir durante unos 10 ó 15 minutos. Una vez listo, se colocan por encima los boquerones y se deja tapada la olla o cazuela unos minutos para que se hagan los boquerones al vapor y al calor del propio guiso.



### Elaboración

El pulpo debe procurarse que no sea muy grande y, tal cual se adquiere, meterlo en una bolsa de plástico y congelarlo un par de días. Se limpia y trocea la jibia, se pelan las gambas, se limpian y se les quita la raspa a los boquerones, se corta en trozos las patas del pulpo y en rodajas los calamares y se echa todo en una fuente donde se mezcla con los pimientos

limpios de semillas y cortados a rodajas, la berenjena peladas y cortadas a trozos y la cebolla en aros. Se sazona y se enharina, se pasan porciones por un cedazo para quitarle el exceso de harina y se fríe en aceite caliente, procurando apartarlo sobre servilletas de papel unos instantes para que absorban el aceite sobrante. Se sirve caliente.

*En la franja de litoral axárquico era antiguamente costumbre y hábito frecuente que sus moradores marengos alternasen un doble tipo de vida durante, al menos, una parte del año; esto es, eran pescadores y, a su vez, se procuraban un esquimo o parcela de tierra, sobre todo para el verano lo más cerca posible de la costa. El DRAE define esquimo como voz en desuso de esquilmo: conjunto de frutos y provechos de las haciendas y ganados. En el caso que nos trae, esta parcela de tierra que se arrendaba era de higos a uvas (aproximadamente de junio a septiembre) y en ella se plantaba una pequeña huerta de la que surtirse.*

*He aquí la razón de este plato antiguo y tradicional de la franja costera de la Axarquía en el que se mezclan verduras con pescados en la misma sartén.*

*Actualmente se vende en muchos establecimientos con este nombre una fritura, tan sólo, de verdura que denominan, eufemísticamente, calamaritos o fritura de la huerta o del campo.*

# fideos a la marenga , cazuela de



## Ingredientes

- (4 personas)
- Entre 100 y 150 gr de varios tipos de pescao (jibia, gambas, calamares, almejas, pescado de roca...)
- 4 ó 5 boquerones
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento
- ½ cebolla
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 100 gr de almendras
- 1 rebanada de pan cateto asentado (100 gr)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Azafrán
- ½ kg de fideos gordos (nº 4)
- 1 hoja de laurel
- ½ copita de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- (4 personas)
- ¼ kg de jibia o chopo
- 150 gr de gambas
- ¼ kg de pulpo
- ¼ kg de boquerones
- ¼ kg de calamares
- 2 pimientos verdes
- 1 berenjena pequeña
- 1 cebolla grande
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# fritura de la huerta

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

### **Elaboración**

Trocear a mano los espárragos en trozos pequeños (hasta que no crujan al partirse y estén duros) y ponerlos a hervir hasta que estén blandos y se apartan.

Mientras, se separan las claras de las yemas. Las claras se pican menuditas y se apartan; las

yemas se echan en un recipiente con sal y un generoso chorreón de aceite, se deslíen hasta que forman una pasta homogénea.

En el recipiente o cuenco donde se va a servir, se ponen los espárragos, las claras troceadas, las yemas y el agua fría; se le agrega el vinagre al gusto y se prueba de sal.



### **Elaboración**

Se limpia la jibia, se le quita la baba, la uña, la concha y se trocea. Se aparta.

Se hace un refrito con la cebolla y, cuando esté casi pochada, se le agrega el tomate. Una vez el sofrito está listo, se le añade el pimentón, retirándolo inmediatamente del fuego para que no amargue, se mueve y se pasa todo por el pasapurés.

En una cazuela se coloca la jibia y sobre ella se vierte el sofrito que se ha triturado en el pasapurés, añadiéndole el vino, el agua o caldo, el laurel, los chícharos, el azafrán y se sazona. Se deja a fuego lento hasta que esté banda la jibia, no menos de 45 minutos, probando para

rectificar de sal.

Si fuese preciso se le puede agregar agua.

Es recomendable, si la jibia es fresca, congelarla un par de días, queda más blanda; igualmente, si los chícharos son congelados pueden echarse un poco antes de que termine la cochura.

En el barrio de El Palo, añaden una o dos alcachofas hechas cuartos. También, es habitual echarle unos granos de pimienta.

En otras zonas de la costa hacen un *majaíllo* hecho con un par de ajos, algo de perejil y unas cuantas almendras previamente quitadas la piel y fritas con los ajos, que agregan cuando la jibia comienza a cocer.

*Cocina fácil, agradecida y ligada a los bares de nuestra geografía mediterránea, muy extendida, sobre todo, por Málaga y Almería.*

*La pesca de la jibia en pequeña escala se ha hecho mucho tiempo con la técnica que llaman mariscar. Consiste en capturar viva una hembra a la que ensartan por la punta del cuerpo un sedal y sueltan a poca altura, de tal forma que se vea y, cuando un macho se le engancha, suben el sedal y en el último instante los cogen con un cedazo, repitiendo la faena.*

# gazpacho de espárragos trigueros



## Ingredientes

- (4 personas)
- ¼ kg de espárragos trigueros
- 3 huevos duros
- 1 l de agua aproximadamente
- Vinagre (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- 1 jibia de 1 ½ kg.
- 1 cebolla grande
- 2 tomates maduros
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- ¼ kg de chícharos ya desgranados.
- 1 litro de agua o caldo de pescado.
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra (1 ó alcachofas)
- (Pimienta en grano al gusto)

# jibia en salsa con chícharos



*Es una manera típica de preparar el lomo de la época de matanza, que podía mantenerse un largo tiempo una vez elaborado. Muy característico de la zona norte de la Axarquía, donde se tenía la costumbre de prepararlos en el formaleta, una caja de madera de unos 60 x 40 cm que se empleaba para el trabajo de la pasa. En su defecto, se puede hacer uso de una caja de madera o pañil de frutas, siendo importante que esté agujereada para permitir que pierda el caldo que suelta.*

### Elaboración

Se limpia el lomo (la grasa sobrante, los pellejos) y se le cortan los extremos a la medida del formaleta o caja.

En el fondo de la caja se coloca un mantel de papel para que impida la salida de la sal y, cuando se humedezca, permita rezumar el agua.

Sobre el papel se echa una capa gruesa de sal gorda (como de un dedo) y por encima de la sal se extiende un paño finito (como de un mantel viejo o una sábana vieja muy gastada). Sobre el paño se deposita el lomo y se envuelve con la tela sobrante; por último, se cubre con una capa de sal de, al menos, dos centímetros.

Por encima se coloca una tabla y, sobre ésta, algún objeto que haga peso para prensar la carne (como 4 ó 5 kilos) y se deja durante cuatro días en un lugar seco y fresco, levantada la caja sobre unos ladrillos para que gotee (se coloca un recipiente debajo para recoger el líquido). Pasados cuatro días (cuantos más días, más salado sale el lomo) se retira la sal y la tela con la precaución de que el lomo no se impregne de sal y se mete en una talega grande, dejándolo colgado otros dos días más en un lugar fresco y seco.

Pasado este tiempo, se corta en lasquitas como un embutido o jamón.

### Elaboración

En una sartén se sofríen los ajos. Se añaden el agua y la sal y se comienza a desleír la harina poco a poco, meneando constantemente (este es el secreto: no dejar de remover con la cuchara o espátula grande de madera en todos los sentidos, pero no sólo de forma circular), hasta que se hagan una gachas; en este momento, se deja de agregar harina y se sigue revolviendo para que empiecen a soltarse las

gachas y formarse grumos que se irán tostado y alcanzando la consistencia deseada.

Servir calientes en un plato con la guarnición que se quiera.

Las sufridas migas soportan todo tipo de tropezones: chacinas fritas o no, pescado, verduras (tomates o berenjenas fritas), arencas (sardinas prensadas a la manera de los arenques), o lo que se le antoje. El dicho es... migas con hambre y cualquier cosa.

*En la villa de Torrox el domingo anterior al día de Navidad se festeja el día de las migas. Todos los vecinos se echan a la calle para hacer sus sartená y ofrecérselas a los turistas y visitantes con un generoso vaso de vino del terreno. Cabe preguntarse si la fiesta es a las migas como plato o, por el contrario, un cumplido homenaje al hambre que ha sofocado durante unos cientos de años (ver: Migas a la rondeña).*

*Deben diferenciarse de las migas de pan, pues éstas se hacen de harina y de la suficiente paciencia para zarandear rítmicamente las sartenes a golpe cansino de cuchara de palo hasta que queden sueltas y doradas dispuestas para comerse, acompañadas de hambre y cualquier cosa. El dicho dice las migas de pan con pocas vueltas ya están, las de harina del pastor cuanto más vueltas mejor.*

*En algunos pueblos de la comarca (Cómpeta, Sayalonga, Alcaucín) era costumbre entre los hombres que trabajaban en el campo que uno que tuviese buena mano se encargase de hacer las migas y, una vez terminadas, hacía sonar un cuerno o una caracola; señal que congregaba a todos en torno a la sartená de migas.*

# lomo salado o a la sal



## Ingredientes

- 1 lomo completo de cerdo
- Sal gorda



## Ingredientes

- ½ kg de harina de sémola
- 1 litro de agua
- 1 cabeza de ajos
- ½ l de aceite de oliva virgen extra (aproximadamente)
- Sal (al gusto)

migas de harina  
o cortijeras



*Es una forma tradicional de algunos pueblos del interior como Totalán; aunque pueda parecer irónico que en un pueblo no costero, las almejas fuesen típicas.*

*Pero todo tiene su explicación; antiguamente, los vendedores de pescao del Rincón y de La Cala del Moral subían hasta el pueblo, arroyo arriba, a pregonar sus copos, pues como se decía la jambre jasía pompa y, por vender, regalaban una latilla de almejas a quien comprara algún pescao. Así, se comprende que entre los platos típicos de pueblos cercanos a la costa se encuentren algunos que tengan su base en este molusco tan apreciado hoy, como el mojete de almejas o la cazuela de fideos.*

*La espesa salsa de las almejas, le da el nombre (mojete) porque obliga a mojar con pan para comerse la salsa resultante.*

#### **Elaboración**

Las almejas se dejan durante un par de horas en remojo con unas gotas de vinagre o un puñado de sal para que se purguen y pierdan la arenilla que pueda quedarle.

En una sartén se echan los ajos picados y, cuando están cogiendo color, se le agregan las almejas, el vino, el perejil muy picadito y un poco de harina para espesar, se sazona. Servir caliente.



#### **Elaboración**

Se descaman las sardinas, se abren, se les quita la cabeza y la espina y se apartan.

Se impregna con un poco de aceite el fondo de una cacerola y se coloca encima una base hecha con unas rodajas de cebollas y unas tiras de pimiento. Sobre esta base se coloca una tanda de sardinas con la espalda hacia abajo y sobre ellas se espolvorea ajo y el perejil muy

picaditos, una pizca de pimentón y se sazona. Esta operación se repite hasta terminar con las sardinas.

En un recipiente pequeño se mezcla un chorreón de aceite, el zumo de medio limón, el vino y, si se quiere, un poco de pimienta negra y se le vierte por encima a las sardinas, colocándolas tapadas al fuego muy bajo durante 8 a 10 minutos.

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

# mojete de almejas



## Ingredientes

(6 personas)

- 1 kg de almejas
- 6 dientes de ajo
- 3 tallos de perejil
- 1 copa de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- ½ vaso de aceite oliva virgen extra



## Ingredientes

(6 personas)

- 1 kg de sardinas
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 2 ó 3 pimientos verdes
- 1 cebolla grande
- ¼ l de vino blanco
- ½ limón (zumo)
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal (al gusto)
- (Pimienta negra en polvo)

# moraga de sardinas

*Aunque lo habitual es emplear hoy espárragos verdes, este guisillo tradicional de Riogordo y pueblos vecinos nace en la economía de recolección de setas, tagarninas –que llaman por aquí tagardinas– y espárragos trigueros. Los restantes ingredientes son los habituales de la cocina popular: pan, almendras y ajos.*



### Elaboración

Se hace un *majaíllo* con las almendras fritas, los ajos fritos y el pan frito y remojado. Se cuecen por separado, dada su diferente cochura, las tagarninas troceadas, igual que los espárragos y las setas –siempre por separado y sazonados–.

Una vez cocidas, se mezclan y se rehogan con un poco de aceite y se le agrega el *majaíllo* con una gota de agua. Se pone a fuego lento unos 15 minutos para que el resultado quede espeso, se sazona y se sirve caliente. Es frecuente agregarle unas gotas de vinagre.



### Elaboración

Las patatas se trocean en rodajas gruesas, como de dos centímetros, aproximadamente, se pasan por harina, un poco de huevo y se ponen a freír en aceite flojo. Una vez que están doradas y a medio hacer se colocan escalopadas en una fuente de barro refractario. Se fríen por separado las almendras sin el pellejo, los ajos pelados y enteros y las rebanadas de

pan. Se reservan.

Se hace un sofrito con las cebollas, los pimientos y los tomates. Una vez hecho, se vierte en un almirez con las almendras, los ajos y las rebanadas de pan, la guindilla y el agua y se labra todo.

La pasta resultante se esparce sobre las patatas, se sazona y se introduce al horno o se pone al fuego durante unos veinte minutos.

*La pepitoria es una salsa que tiene, en origen y entre otros ingredientes, piñones, ideal para las carnes de ave, especialmente la gallina o la perdiz. He aquí una receta donde se han sustituido las carnes por las papas y los piñones por almendras, prestidigitación con el jabra cadabra! del hambre que siempre ha sabido hacer magia y de la buena.*

*La pepitoria aceptaba una buena cantidad de productos distintos en sus ingredientes, razón por lo que también fue sinónimo de revoltijo como lo señala Francisco de Quevedo (1580-1645) en este romance:*

*De ese famoso lugar  
que es pepitoria del mundo  
en donde pies y cabezas  
todo está revuelto y junto.*

# morrete caliente



## Ingredientes

(6 personas)

- 200 gr de tagarinas
- 200 gr de espárragos verdes
- 200 gr de setas de cardo
- 200 gr de almendras
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan cateto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (Vinagre)



## Ingredientes

(6 personas)

- 4 patatas gordas
- 2 huevos
- 2 cebollas grandes
- 3 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 2 tomates grandes y maduros
- 10 ó 12 almendras
- 5 ó 6 dientes de ajo
- 3 rebanadas de pan cateto
- 1 guindilla
- Harina (para rebozar)
- ¼ litro de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# patatas en pepitoria

*Este guiso, simple y reconfortante, siempre se ha hecho con chanquetes; hoy se le pone cualquier pescado que pueda cocer o, incluso, almejas, siendo el más habitual el jurel. Esta receta, muy extendida por todo el litoral de Málaga hasta Almería con muy escasas variaciones, se hace aún hoy en nuestra costa pero con azafrán o colorante en lugar de pimentón con lo que pierde sentido su nombre. La variante que se indica es, posiblemente, como debió de ser antes de que se generalizase el trueque del pimentón por el azafrán.*



### Elaboración

El pimiento se asa, se pela y se aparta. En una olla con agua se pone las patatas peladas y cortadas en trozos con los tomates; cuando ha hervido dos o tres minutos, se sacan los tomates, se pelan y se dejan enfriar. En un mortero se maja el comino y una pizca de sal para que no salte y los ajos; cuando está bien trabajado, se le añade el tomate troceado y se labra. Después, se añade el pimentón, el aceite y se continúa labrando hasta hacer un *majaíllo* homogéneo que se vierte a la olla

donde están las patatas ya cocidas. Se sazona y se deja dar un hervor.

Cuando se hacía con chanquetes, éstos se agregaban a la olla en el último momento, pues se hacían inmediatamente.

Según el pescado que se utilice, se le dará un mayor tiempo de cocción.

Cuando esté listo, se aparta y se le añade por encima el pimiento verde en tiras. Según el comensal es costumbre añadir al plato ya servido un chorreón de vinagre o de limón.

Se le puede añadir al majado un par de clavos.



### Elaboración

En una sartén se doran los filetes de pollo. Cuando están dorados se le vierte un chorrito

de vino de Competa, las pasas y la nata.

Se sazona y se deja cocinar hasta que se espese la salsa. Servir muy caliente.

*En el Bar Perico de Cómpeeta, Carmen la cocinara, guisa el pollo con el vino local, dulce, dorado y espeso, acompañado de unas pasas y del moderno toque de la nata. Aún así, no se aleja mucho de otras formas de guisar la pluma en la zona, que siempre gozo de caldos redondos nacidos de las uvas moscateles soleadas, el verdadero xarab al malaquí (jarabe malagueño).*

# pimentón de chanquetes



## Ingredientes

- (4 personas)
- ½ kg de patatas
- 2 tomates, grandes, maduros y rojos
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 125 gr de chanquetes
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (Vinagre)
- (2 clavos)



## Ingredientes

- (4 personas)
- 4 filetes de pollo
- ½ vasito de vino dulce del terreno
- 20 pasas
- ¼ l de nata líquida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# pollo al vino de cómpeta



*Mi amigo y maestro Enrique Mapelli publicó en su libro Papeles de la gastronomía malagueña (1982) una receta denominada pollo al estilo Alfarate. En el pueblo sus vecinos reconocen este guiso como el pollo con ajos y, más por lo común, pollo en dorao, la forma más tradicional en estos pagos de preparar esta sufrida ave de corral con su chorrito de vino. Como siempre, si se puede uno agenciar un pollo o gallo de esos que andan sueltos y picotean alguna que otra lombriz, mejor; son los que el refranero recuerda: en verano te espero, pollo tomatero.*

### Elaboración

Se limpia y trocea el pollo, se salpimenta y se reserva.

Se pela y corta a cascós la cebolla y los ajos pelados y cortados en dos.

Se pone una sartén con unas 8 cucharadas de aceite (algo menos de medio vaso) y, cuando esté caliente, se le echan los ajos y la cebolla.

Una vez pochada la cebolla u los ajos, se le incorpora el pollo hasta dorarlo.

Una vez dorado, se le añade el vino, las hojas de laurel, el azafrán y la pimienta, dejándolo hacer a fuego lento, durante unos 20 minutos aproximadamente o hasta que la salsa se reduzca y adquiera el color dorado que le da nombre.



### Elaboración

Los garbanzos se dejan en remojo la víspera.

La cabeza de ajos, sin romper, se pone al fuego directo, se asa y se reserva.

Se pone una olla al fuego y, cuando el agua esté caliente, se le echan los garbanzos, la cabeza de ajos asada, el laurel, la pimienta, una cebolla pelada y cortada en cachos, un tomate previamente pelado —si se desea, sin pepitas— y troceado, se sazona y se deja que hierva a fuego lento hasta que los garbanzos estén blandos (en una olla a presión 20 minutos aproximadamente).

Si se guisa con una olla normal, se debe tener la precaución, a la hora de añadir agua, que ésta esté caliente para evitar que se rompa el hervor.

Mientras cuecen los garbanzos, en una sartén con un chorreón de aceite se hace un sofrito con la otra cebolla y el pimiento muy bien picados. Cuando comience a estar pochada la cebolla, se le agrega el otro tomate, igualmente pelado y troceado hasta que se haga el sofrito y se aparta, echando en ese momento el pimentón para que ligue con el sofrito en caliente.

Los dos dientes de ajo restantes en crudo con unos granos de sal para que no salten se echan en un almirez con la pimienta y el azafrán, se hace un aliño o *majaíllo* y se aparta.

Cuando los garbanzos estén blandos, se agrega a la olla el sofrito, el *majaíllo* y el arroz, dejando que cueza durante unos escasos 20 minutos para que se haga el arroz.

*Se denomina caleño por ser un plato tradicional de La Cala del Moral, un anejo del Rincón de la Victoria, aunque también se le conoce por el nombre de cascote. Este potaje es de una extrema simpleza, sin grasa alguna y no precisamente porque sea propio de la cuaresma o no se desee engordar; más bien por la ausencia del vil metal que agudizaba el ingenio.*

# pollo en dorao



## Ingredientes

(4 personas)

- 1 pollo mediano (1½ kg)
- 1 cebolla gorda
- 1 copa de vino blanco
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

(4 personas)

- 400 gramos de garbanzos
- 1 *puñao* de arroz (70 a 80 gr)
- 2 tomates *mauros* (maduros)
- 1 pimiento
- 2 cebollas
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajos
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# potaje caleño

*Este plato de la cocina popular de Algarrobo, guiso espeso que sacia hambres y colma paladares, se come caliente entre trozos de pan y trago de vino. El refranero lo expresa claro: A la col, tocino, y al tocino, vino. Las coles solas estarían insulsas sin la grasa del tocino y la gracia de la morcilla, especificándose como un tradicional potaje de invierno, argumento que lo refrenda otro dicho popular: En junio, julio y agosto, ni tocino, ni coles, ni mosto.*

### Elaboración

Los garbanzos se dejan en remojo desde la noche anterior (unas 12 horas). Se ponen los garbanzos a hervir con el tocino y un chorreón de aceite. Cuando está a medio cocer, se le agregan la col picada y lavada, y las patatas peladas y troceadas.

En una sartén se echan los ajos y, una vez dorados, se aparta la sartén del fuego y se le agrega el pimentón, se mueve con una cuchara de madera y se le vierte todo al cocido (cuando están hirviendo las coles). Al final, se le agrega la morcilla, se sazona y se le da un pequeño hervor.



### Elaboración

Se ponen los garbanzos y las habichuelas en remojo desde la tarde anterior. Se hace un sofrito con los ajos picados, los pimientos limpios y cortados y los tomates previamente escaldados para quitarles la piel y se aparta. Se pone una olla con agua abundante (cubriendo garbanzos y habichuelas) y se le añade el sofrito, el tocino y la carne, dejándolos cocer en

torno a una hora a fuego lento. Cuando las habichuelas lleven un rato hirviendo, en una cacerola aparte se pone en agua fría y sin sazonar lo verde (hinojos y acelgas). Al arrancar a hervir, se aparta y se le vierte a la olla de los garbanzos y las habichuelas. Cuando está cocido, se le añade la morcilla y, entonces, se sazona, dejándole un pequeño hervor.

*Es el guiso tradicional de la Semana Santa de Canillas de Aceituno si se cocina huérfano de carnes o, como se denomina por estas tierras, viudo. Es habitual en algunos pueblos de la zona norte de la Axarquía (Árchez, Alcaucín o Cómpeña) y de pueblos limítrofes de las provincias vecinas de Granada y Almería. Se suele hacer, también, con collejas y, a veces, se completa con un puñado de arroz.*

# potaje de coles algarrobeño



## Ingredientes

- (4 a 6 personas)
- 1 kg de garbanzos
- 1 col
- 1 trozo de tocino fresco
- 1 morcilla fresca
- 2 patatas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

- (8 personas)
- 1 kg de habichuelas blancas secas
- 1 kg de garbanzos
- 1 kg de hinojos (aproximadamente)
- ½ kg de acelgas
- 1 trocito de tocino
- 1 morcilla canillera
- ½ kg de carne de cerdo (costilla)
- 2 pimientos
- 2 tomates maduros y rojos
- 4 ó 5 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# potaje de hinojos

*Los guisos o platos de la Navidad -como éste del extremo oriental de la comarca- no se comprenden en la sociedad actual, donde el marisco, las delicatessen y manjares singulares y de alto coste son lo habitual. Antiguamente el plato estrella de la Navidad solía ser un guiso de productos de temporada más abundante y en el que el pan (la hogaza se hacía más grande) era un protagonista especial y cuyas sobras se guardaban todo el año, al considerarlas con valores sagrados y efectos benefactores.*



### Elaboración

El bacalao conviene colocarlo debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado.

Los garbanzos se echan en remojo la noche anterior (en muchos lugares es costumbre echarlos en agua tibia con un poco de sal).

Las judías se echan en remojo la noche anterior.

Los huevos se colocan en un cazo, cubiertos de agua, para que cuezan durante 15 minutos; después se les quita el agua y se dejan enfriar con agua fría, se les quita la cáscara, se corta en cuatro trozos y se reservan.

En una olla con agua abundante se echa las alubias, el bacalao, la pata en 3 ó 4 trozos, la cebolla partida en dos, el laurel, el azafrán y se espera que arranque para darle un susto a las

alubias (echarle un chorreón de agua fría que corte el hervor). Cuando vuelve a ebullición, se le agregan los garbanzos y se le deja cocer a fuego medio.

Mientras cuece la olla, se hace un *majaíllo* con los clavos, los ajos, la pimienta y el comino y, una vez hecho, se le agrega a la olla.

Cuando los garbanzos estén tiernos, se le añade el bacalao en trozos (no desmenuzado) y se le deja cocer unos 10 ó 12 minutos a fuego bajo, rectificando de sal si fuere preciso.

En el caso de tener que añadir agua, que sea caliente para evitar que se rompa la ebullición.

En muchas casas se cambia el azafrán por pimentón dulce que echan a la sartén, recién retirada del fuego, después de hacer un sofrito con una cebolla picadita, se liga, se le vierte un poco del caldo de la olla, el majaíllo y se mueve un rato para que se diluya bien con una cuchara de palo y se vierte a la olla.

Se sirve colocando los huevos duros por encima.



### Elaboración

Se cuecen las patatas y se cortan en rodajas, se pelan los tomates y se cortan en dados sin pepitas; se agregan las aceitunas —que deben ser de las aliñadas a las que se les han quitado previamente los huesos—, los rábanos en rodajas, la naranja también en dados y el

bacalao desmenuzado que previamente se ha asado al fuego directo, sacudida la sal y puesto en remojo.

Todo esto se mezcla y se alinea con el perejil y los dientes de ajo muy picados, se sazona, y se vierte un generoso chorreón de aceite y vinagre al gusto.

*Simple y muy completa ensaladilla tradicional de algunos pueblos de la Axarquía y bastante conocida por todo el litoral oriental andaluz y Granada. Variante con más ingredientes de la ensaladilla malagueña, donde el bacalao va previamente asado a fuego directo, tal y como se compra, con toda su sal, y posteriormente dejado al remojo para que pierda el exceso de sal. Esta es la razón que arguyen algunos para justificar el nombre de la ensaladilla; no obstante, es más que probable que se refiera a los migajones de pan que se echaban en el sustancioso caldillo una vez terminado para, una vez bien remojados o empapados, comérselos.*

# potaje de nochebuena



## Ingredientes

- ½ kg de garbanzos
- ¼ kg de alubias (judías) blancas
- ¼ de bacalao
- 1 patata mediana
- 1 cebolla
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 2 ó 3 clavos
- 2 huevos
- 1 hoja de laurel
- Comino (una punta de cucharita)
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (1 cucharadita de pimentón dulce)
- (1 cebolla mediana)



## Ingredientes

- (6 personas)
- ½ kg de patatas
- 2 tomates grandes
- 4 cebollas
- 3 naranjas
- 3 dientes de ajo
- 400 gr de bacalao
- 3 rábanos
- ¼ kg de aceitunas aliñá
- 1 ramita de perejil
- Vinagre (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

remojón (el)

*Peculiar rosco éste de Alfarnate hasta por la forma de volcán y el nombre, que la leyenda atribuye a un hombre que los llevaba a Málaga a comienzos del siglo XX en un carro y, de ahí, carreros, aunque debería ser carreteros. Posiblemente, la seña de identidad gastronómica más singular de la villa.*



### Elaboración

Se separan las yemas de las claras. Se dejan las yemas y se baten las claras.

En un recipiente amplio se echan todos los ingredientes, menos las yemas, y se trabajan hasta conseguir una buena masa.

De la masa se extraen pequeñas porciones que se colocan en la mesa, se aplanan y se enrollan con la palma de la mano como si fuese un volcán, se dejan encima de una bandeja de horno, se les da clara de huevo con una brocha y se hornean.



### Elaboración

En un cuenco con agua fría se ponen los huevos a cocer, dejando que hiervan 15 minutos, se apartan, se enfrían, se les quita la cáscara y se reservan.

Se pone en una olla como un litro y medio de agua con la monda de la naranja y, cuando lleva 4 ó 5 minutos hirviendo, se le echan los trozos de bacalao, dejando que cuezan durante otros 5 minutos (depende del grosor del bacalao).

Mientras cuece, se hace un *morrete* o *majaíllo* en un almirez con la pimienta, los ajos, un chorreón pequeño de vinagre, una miga pequeña

de pan y el pimentón. Una vez majado, se le echa un cucharón del caldo para disolverlo y se vierte en la olla. Se rectifica de sal, se aparta y se saca la monda de naranja y los cuatro pedazos de bacalao.

Esta sopa se toma en dos vuelcos (dos platos); es decir, primero el caldo que se sirve caliente con el resto del pan por encima cortado a pellizcos y, después, el segundo vuelco, colocando a cada comensal su trozo de bacalao y su huevo duro. La forma tradicional de comerlo es desmigajar el bacalao, romper el huevo duro, mezclarlo todo y echarle por encima un chorreón de aceite crudo.

*Estas sabrosas sopas de la gastronomía popular están extendidas por parte de Andalucía. Todas tienen en común el nombre y empleo de pimientos secos, ajos y pan, pero en ningún caso hacen uso de las cáscaras de la naranja agria o de su zumo, que le otorga la característica exclusiva de nuestra provincia y de las singularidades de la comarca (Alcaucín, Periana, Vélez, entre otros), sin que falte el pueblo que se atribuye la medalla de su paternidad, Sayalonga. En este pueblo corre la leyenda culinaria de que una familia del lugar, conocida por el sobrenombre de Los Cachorros, y venida a menos tras los aciagos días de la filoxera (1878) elaboró por vez primera esta sopa aliñada de naranjas agrias que, desde entonces, lleva su nombre.*

*Difícil es, realmente, conocer el origen tanto de la sopa como del término que la define. En mi opinión, su nombre proviene del despectivo de cachos, alusión a los trozos de pan duro sobrantes que se guardaban en la talega y se empleaban para, entre otras recetas populares y de la necesidad, éstas, que, a su vez, dieron nombre a las naranjas amargas con las que se confeccionaban: las naranjas amargas, agrias o cachorreñas.*

*Según el pueblo, añaden unas almejas en el último hervor o unos boquerones poncima; agregan patatas y bacalao o con un trozo de monda de naranja se elabora un majaíllo con un par de dientes de ajos y unos granos de pimienta.*

# roscos carreros



## Ingredientes

- 1 docena de huevos
- 1 kg de manteca de cerdo
- 1½ kg de harina de repostería
- ¼ kg de azúcar
- ½ vaso de aguardiente
- 5 clavos
- Canela en polvo (al gusto)



## Ingredientes

- (4 personas)
- 4 trozos de bacalao
  - 4 huevos
  - 3 ó 4 dientes de ajos
  - 1 monda o cáscaras de naranjas (seca o no).
  - 1 *rebaná* de pan *asentao*
  - Pimienta negra en grano (al gusto)
  - Vinagre (al gusto)
  - Aceite de oliva virgen extra
  - Sal (al gusto)

# sopa cachorreña



*Como su nombre indica es una sopa de tomate, enriquecida con una latilla de almejas –no se le ocurra al lector pensar que es una lata de almejas en conserva-y, eso sí, el dicho que queda de una tradición de cuando los marengos iban por los pueblos cercanos y regalaban una latilla de almejas al que le comprase algún pescado. Difícil de entender hoy, pues las almejas alcanzan precios mayores que el propio pescado. Si puede, avíe la sopa con un buen caldo de pescado, a ser posible, de roca.*

### Elaboración

Las almejas se lavan en agua fría y se dejan en un recipiente con sal durante, al menos, una media hora para que pierdan su arenilla. En una sartén con 4 ó 5 cucharadas de aceite se hace un sofrito con la cebolla cortada muy fina, el ajo laminado y los pimientos cortados, añadiendo el tomate sin piel y troceado cuando los anteriores ingredientes estén dorados. Una vez terminado, se parta y se le echa el pimentón, meneando con una cuchara de palo.

Mientras se hace el sofrito, se pone el agua a hervir (caldo de pescado) y, cuando entra en ebullición, se le agrega el sofrito, la hoja de laurel, el clavo y la pimienta. Se deja hervir a fuego lento de 25 minutos, se le añaden las almejas y, cuando se abren, seazona, se le agrega el pan, que puede estar cortado en láminas finas o a pellizcos, se deja hervir un minuto, se aparta, se le echa la ramita de hierbabuena.



### Elaboración

Los espárragos se lavan, se trocean lo más pequeño posible y se apartan. Se hace el sofrito con un par de dientes de ajo, pimientos, cebolla y tomates y, cuando está medio hecho, se agregan los espárragos troceados, se deja hacer y se aparta. En una sartén se doran los restantes dientes de ajo picados con la rebanada de pan y, una vez dorado, se dejan en un mortero con la pimienta y el pimentón, se amasan y se apartan. Se pone el agua a hervir en una olla o cacerola y al entrar en ebullición, se le agregan el sofrito, el azafrán y el majado, seazona y se deja

de 15 a 20 minutos a fuego lento. Cuando se vaya a retirar del fuego, se le echan los huevos y, una vez escalfados, se trocean y se les da un pequeño hervor. Admite, según la zona o la persona, algunas variantes; como agregarle el pan frito en cuscurreones; unos granos de comino en el majado; batir los huevos antes de echárselos a la olla, teniendo precaución de que ésta no esté hirviendo para que no se corten; agregarle al majado unas almendras fritas. El vinagre es a gusto del comensal y debe echarse cada cual el chorreón que desee en su propio plato.



*Aunque lo aconsejable sería echarse al monte y armarse de unas tijeras viejas de podar, de unos guantes y de paciencia para ir de esparraguera en esparraguera buscando tan preciado manjar, que era lo que se hacía antiguamente como plato de subsistencia que fue; hoy se pueden comprar en el mercado... pero no saben igual.*

*Los espárragos trigueros son de color verde intenso, bastante finos, crecen en estado salvaje y se recolectan por nuestros campos, a diferencia de los espárragos verdes que son una variedad cultivada con un tallo bastante más carnoso que el anterior y se compra en tiendas y mercados casi todo el año.*

*Llegaron a ser tan abundantes y tan frecuente su uso culinario que lo habitual, tanto para referirse al revuelto, a la porrilla o a la sopa era pedirlos omitiendo espárragos; esto es, un revuelto de trigueros o, como en este caso, una sopa de trigueros, aunque sepamos que se han confeccionado con espárragos verdes. El refranero popular dice de los codiciados espárragos trigueros: los de abril pa mí, los de mayo pa mi caballo y los de junio pa ninguno.*

# sopa de tomate con almejas



## Ingredientes

- ¼ kg de almejas
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan *asentao*
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- 1 ramita de hierbabuena
- Un par de clavos
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- (Caldo de pescado)



## Ingredientes

- (4 personas)
- 350 gr de espárragos (trigueros)
- 2 tomates
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 1 huevo por persona
- 4 ó 5 dientes de ajo
- ½ cucharadita de pimentón molido
- 1 ramita de perejil
- Pimienta molida negra (al gusto)
- 1 rebanada de pan cateto (150 gr)
- 1½ l de agua, aproximadamente
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

# sopa de trigueros

*Casi seguro que aparece como sustitutivo del bacalao en la cocina del pábulo. Aunque de por sí ya el bacalao era alimento para gentes de pocos recursos, los había con menos aún y éstos hacían las mismas tortillitas, cambiando el bacalao por tronquitos de coliflor con un resultado extraordinario.*



### Elaboración

Se cuece en abundante agua con sal la coliflor hasta que esté blanda, se saca, se escurre y se deja enfriar.

En un cuenco se baten los huevos y se le agrega los trocitos desmenuzados de coliflor, el perejil y los ajos muy picaditos, sal y harina poco a poco se va ligando con una cuchara de madera hasta que se espese ligeramente la gachuela.

Se pone aceite abundante en una sartén y cuando está caliente se cogen con una cuchara porciones y se vierten en el aceite. Cuando están doradas las tortillitas se sacan y se depositan sobre servilletas de papel para absorber el aceite sobrante.

Pueden hacerse, igualmente, cortando tronchitos de coliflor que se rebozan en la masa y se echan a freír.



### Elaboración

El pan de miga asentada (pan de varios días comprado) se moja, se escurre y se aparta.

Se mondan los limones y con un tenedor se le quita el agrio (el zumo) y se pican sobre una sopera.

En un almirez se labran los ajos, unos granos de sal, la pimienta, el pimentón y el pan desmigajado, mientras le agregamos poco a poco el aceite y, cuando están bien majados, se le añade la sal y el vinagre al gusto y se vierte sobre los limones.

Por último le añadimos agua fría, removemos, probamos de sal y vinagre y se sirve.

Entre las variedades que admite este refrescante plato, fruto de la imaginación y la necesidad, está el agregarle al *majaíllo* un pimiento muy troceado para favorecer su labrado y un tomate. También, se puede servir con cuscurreones de pan frito.

Si se quiere que el zoque sea más ligero, se le añade al *majaíllo* el agua fría, se sazona, se mueve un poco y se pasa por un colador sobre la sopera donde está partido el zoque (los limones).

Admite echar al *majaíllo* unos granos de pimienta.

*Zoque es un término que deriva del árabe suqât que significa desecho u objeto sin valor. Posiblemente haga referencia a que se emplean los trozos de pan duros y no aptos ya para el consumo; de ahí que "zoquete" sea definido en el DRAE como: Pedazo de pan grueso e irregular, es decir los que sobran de la comida y se guardaban en la talega para su reciclaje como pan rallado, sopas o base de los gazpachos; ya lo dice el refrán: a buen hambre, no hay pan duro.*

*Zoque es sinónimo de gazpacho de tomate más o menos denso en la mayoría de los pueblos, sin embargo en Benamargosa (Málaga) -de donde es esta receta- se llama zoque indistintamente a este singular gazpacho y al limón cascarúo (con más carne que zumo) con el que se hace esta sopa.*

# tortillitas de coliflor



## Ingredientes

(4 personas)

- ½ kg de coliflor
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Harina (la que se precise)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)



## Ingredientes

(4 personas)

- 2 limones de zoque
- Pimienta molida (al gusto)
- 1 cucharada de pimentón
- 1 ó 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan cateto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre (al gusto)
- Sal (al gusto)
- (Pimienta negra en grano)

zoque

PUBLICACIÓN DIGITALIZADA POR:



**CENTRO DE DESARROLLO RURAL DE LA AXARQUÍA**

Telf. 952 50 97 27 – Fax 952 50 97 28

e-mail: [info@cederaxarquia.org](mailto:info@cederaxarquia.org)

Web: <http://www.cederaxarquia.org>

C/ Vélez Málaga, núm. 22

29712 La Viñuela (Málaga)



Diseño y Maquetación  
**[theRoom1.0]**  
 www.theroom10.com

Fotografías  
 Fernando Rueda García

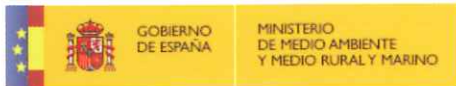
Fotografías Axarquía  
 Ceder Axarquía

Imprime  
 ARS Impresores

Financia  
 Unión Europea, Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, Junta de Andalucía



Unión Europea  
 FEOGA-O



CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA

Promueve  
 Ceder Axarquía, Emprendedores Rurales Andaluces, Leader +



# La esencia de la Axarquía en 50 bocados

