



*La cocina de
La Axarquía
y sus fiestas*

Pablo Castro

Plan de Dinamización del Producto Turístico Axarquía



La cocina de
La Axarquía
y sus fiestas

© Pablo Castro Bonaño
© De las fotografías: Adm. Y Gest. De Editoriales, CSR, S.L.
© De esta edición: Diputación de Málaga, Plan de Dinamización del Producto Turístico Axarquía

Fotografía y diseño: Andrés Gómez Miranda

Imprime: Comercial Imprenta Guadalhorce, S.L.



AXARQUÍA
COSTA DEL SOL

Plan de Dinamización
de Producto Turístico
Axarquía



PROYECTO COFINANCIADO POR LA
UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO DE DESARROLLO
REGIONAL



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, TURISMO
Y COMERCIO

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TURISMO Y COMERCIO

SECRETARÍA GENERAL
DE TURISMO



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE



málaga.es diputación
recursos e iniciativas locales



AXARQUÍA
COSTA DEL SOL

APTA



El copo

Tíñese el mar de azul y de escarlata,
el sol alumbra su cristal sereno,
y circulan los peces por su seno
como ligeras góndolas de plata.

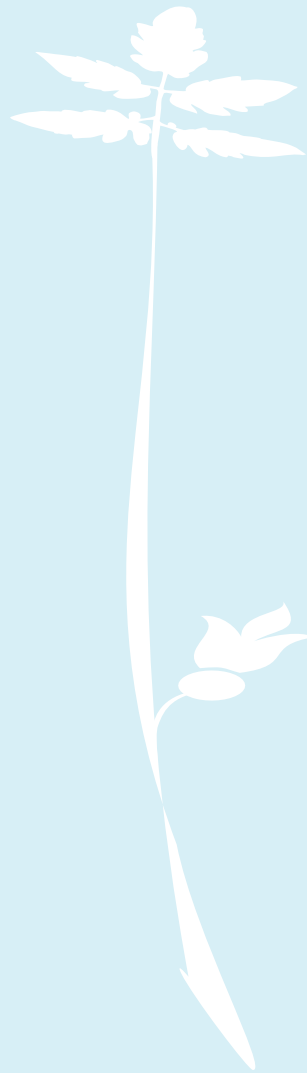
La multitud que alegre se desata
corre a la playa, de las ondas freno,
y el pescador a la pereza ajeno
la malla coge que cautiva y mata.

En torno de él la muchedumbre grita,
que alborozada sin cesar se agita
doquier fijando la insegura huella.

Y son portento de belleza suma,
la red, que sale de la blanca espuma,
y el pez, que tiembla prisionero en ella.

Salvador Rueda

La Axarquía



Tierra intensa de almendros, olivos, vides y aguacates. También de mieles, chivos y corderos. De aroma a hinojo y a romero; de campo, de monte y de mar.

Andaluza y mora. Sencilla, campesina y moderna a la vez. Orgullosa y fértil, la Axarquía es fuente inagotable de buenas sensaciones, como las que inspiran este libro homenaje a la rica gastronomía que emana de su tierra y de su gente.

Cada receta ha sido elegida y elaborada con el objetivo de llevar a tu casa una pizca de la Comarca y de hacerte evocar la experiencia emocional que sólo se encuentra en la Axarquía: sus pueblos, sus fiestas, su hospitalidad y sus tradiciones se acercan a ti en esta selección de platos que no pretende ser exhaustiva ni única, pero sí representativa de las sensaciones que provoca nuestra tierra.

Visitando platos, ingredientes, tradición y modernidad, iremos desgranando algunas claves para conocer la Axarquía a través de sus fiestas gastronómicas: unas declaradas de interés turístico, otras más sencillas y humildes, pero todas ellas vivas y auténticas: la uva, el aceite, la almendra, el melocotón, el níspero, el aguacate, la miel, de caña o de abeja en sus mil variedades, el pescado, el chivo, el cordero, el cerdo, las legumbres, las especias, el vino. No puedes fallar: prepara estas recetas, y ven a probarlas a la Axarquía.

Plan de Dinamización del Producto Turístico Axarquía (PDPT-Axarquía)

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

El Plan de Dinamización del Producto Turístico Axarquía (PDPT-Axarquía) tiene una inversión pública global aprobada que asciende a 4.155.000 euros, con una ejecución temporal de cuatro años. Esta financiación se distribuye en partes iguales entre las tres Administraciones Públicas implicadas: Secretaría de Estado de Turismo del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio; Consejería de Turismo, Comercio y Deportes de la Junta de Andalucía y Diputación Provincial de Málaga. Estas tres administraciones, junto con la Asociación para la Promoción Turística de la Axarquía (APTA), y la Asociación Centro de Desarrollo Rural de la Axarquía (CEDER-Axarquía), firmaron en 2006 el Convenio de Colaboración, y conforman su Comisión de Seguimiento.

El Plan se inicia en septiembre de 2006, y su gestión corresponde a la Sección de Turismo del Área de Recursos e Iniciativas Locales de Diputación de Málaga, siendo pues el responsable también de la ejecución y justificación de los proyectos de actuación.



Delimitación geográfica

La delimitación geográfica del PDPT-Axarquía comprende los 27 municipios del interior de la comarca:

Alcaucín, Alfarnate, Alfarnatejo, Algarrobo, Almáchar, Árchez, Arenas, Benamargosa, Benamocarra, Canillas de Aceituno, Canillas de Albaida, Colmenar, Comares, Competa, Cútar, El Borge, Frigiliana, Iznate, Macharaviaya, Moclinejo, Periana, Riogordo, Salares, Sayalonga, Sedella, Totalán y La Viñuela.

Actuaciones

Las actuaciones ejecutadas y que se están ejecutando en la primera y segunda anualidad son las siguientes:

1. Remodelación del Área Recreativa El Alcázar, en Alcaucín.
2. Museo-Casa de la Miel de Málaga, en Colmenar.
3. Adaptación de los Baños de Vilo como producto turístico, en Periana.
4. Museo del Monfi, en Cútar.
5. Centro de Recepción de Visitantes de la Axarquía-Pantano de la Viñuela.
6. Museo de las Fiestas Gastronómicas de la Axarquía, en Sedella.
7. Museo de los Gálvez, en Macharaviaya.
8. Señalización Integral en la Comarca de la Axarquía.

9. Equipamiento de vías para la práctica de la escalada en la Alta Axarquía.
10. Compra de expositores para folletos turísticos.
11. Puesta en valor Rutas Turísticas de la Axarquía.
12. Reconstrucción virtual de las fortificaciones históricas de la Axarquía (Castillo de Zalia en Alcaucín, Castillo de Bentomiz en Arenas, y Castillo de Comares).
13. Plan Director para la creación y mejora de itinerarios turísticos accesibles en la Axarquía.
14. Diseño y elaboración de un sistema de información y cartografía digital sobre itinerarios, recursos y servicios turísticos en la Comarca de la Axarquía (creación de un banco de imágenes sobre atractivos de interés turístico, diseño y elaboración de contenidos de mapas turísticos municipales, web www.axarquiacostadelsol.es)
15. Sesiones informativas del PDPT-Axarquía.
16. Edición de 27 mapas turísticos municipales y 1 comarcal.
17. Libro de recetas de cocina de la Axarquía
18. Modelo de Aproximación a la Calidad Turística (MACT), en subsectores económicos y servicios públicos de la Comarca de la Axarquía.



19. Guía para la elaboración, producción y comercialización de souvenirs turísticos de la Axarquía.
20. Talleres para el fomento de la producción y comercialización de souvenirs turísticos.
21. Estudio de consultoría y asistencia técnica para la adaptación de los Baños de Vilo como producto turístico (Periana).
22. Estudio para la recuperación y viabilidad de la Vía Verde Vélez-Zafarraya
23. Estudio que impulsen la adaptación del Parque Natural Sierra Tejeda, Almijara y Alhama a la Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS).
24. Estudio que desarrollen el turismo activo y de naturaleza en la Axarquía.
25. Análisis participado del sector turístico en la zona de la Axarquía.
26. Estudio de diseño y determinación de equipamientos para la creación de las UMIT (Unidades Municipales de Información Turística).
27. Asistencia técnica para compilar contenidos de promoción de la Axarquía.
28. Acondicionamiento y Mejora de Iglesia de San Jacinto, en

Macharaviaya.

29. Acondicionamiento y Mejora de Iglesia del Mausoleo de los Gálvez, en Macharaviaya.
30. Acondicionamiento y Mejora de la Casa Natal de Salvador Rueda, en Macharaviaya.
31. Acondicionamiento y Mejora de Iglesia de Benaque, en Macharaviaya.
32. Ampliación Museo Morisco, en Sayalonga.
33. Museo de Artes y Costumbres, en Cómpeeta.
34. Adecuación para Accesibilidad de itinerarios
35. Cubrecontenedores de basura, de madera.
36. Escultura hombre y mujer vareando aceitunas, en Canillas Aceituno.
37. Señalización Integral (II fase) (senderos, itinerarios, rutas)
38. Edición de folleto-mapas turísticos
39. Edición paseos urbanos y periurbanos (83 itinerarios/rutas)
40. Creación Banco de Imágenes de la Axarquía.



Entrantes



Ajoblanco con granizado de Moscatel

Una refrescante y novedosa mezcla de dos joyas de nuestra gastronomía



Ingredientes

4 dientes de ajo
200 gr de almendra cruda pelada
100 gr de miga de pan cateto duro
200 ml de aceite de oliva virgen extra
Vinagre de Jerez
Sal
1 l de agua muy fría

Para el granizado de moscatel:

200 gr de uva moscatel
500 gr de vino tinto
1 vaso de vino moscatel
200 gr de azúcar
Un chorro de esencia de vainilla

Modo de Preparación

1. Para el ajoblanco, pon a hervir los ajos y almendras en un cazo con 1/2 litro de agua durante 8 minutos. Retira con una espumadera, enfría en agua con hielo y repite la operación.
2. En una batidora o robot de cocina tritura la mezcla de almendras y ajos varios minutos, hasta que esté bien pasada. Sin dejar de batir, ve añadiendo el aceite poco a poco como si fuera una mayonesa. A continuación agrega el agua también lentamente y por último, vinagre al gusto. Cuela por un chino y reserva.
3. Para el granizado, en un cazo haz hervir todos los ingredientes durante 5 minutos. Deja enfriar y hazlo puré con la batidora. Cuela por un chino o pasapuré y ponlo en moldes de cubitos o en una bandejita metálica. Deja enfriar media hora, sácalo y trabaja la mezcla con una cucharilla, para ir formando el granizado. Repite la operación un par de veces hasta que tenga la consistencia necesaria y reserva en el congelador.
4. Sirve bien frío el ajoblanco en vaso junto con el granizado de moscatel.

Almendras para beber

El primer sábado de Septiembre se celebra en la localidad de Almáchar la Fiesta del Ajoblanco. En los puestos ubicados a lo largo de todo el pueblo los habitantes ofrecen a todo el que llega un plato de ajoblanco fresco acompañado con deliciosas uvas moscatel. Pasacalles y actividades culturales hacen de esta fiesta un día inolvidable en torno a una de las joyas de la gastronomía andaluza: el ajoblanco.



Entrantes



Gazpacho de los tres golpes

Un remedio tradicional y rápido para combatir los calores del verano



Ingredientes

1 kg de tomates maduros
3 pimientos verdes
2 dientes de ajo
1 rebanada de pan cateto asentado
1 cebolla
1 pepino pequeño
Unas hojas de hierbabuena fresca
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de Jerez
Sal

Modo de Preparación

- 1.** Con un cuchillo muy afilado, picar muy finamente todos los ingredientes, y ponerlos en una fuente de gazpacho.
- 2.** Añade un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y remueve bien. Finalmente, agrega los “tres golpes”: Vinagre, agua y sal hasta que quede aliñado a tu gusto.
- 3.** Servir muy frío en tazones de barro.

Una receta de lo más tradicional



En Alfarnate se mantiene ésta como la versión más tradicional de la receta. Frente a las de otras zonas cuyos ingredientes vienen molidos, ésta versión del gazpacho se presenta con los ingredientes simplemente picados. En la Fiesta del Gazpacho de Alfarnate, durante el primer fin de semana de Agosto, los visitantes son agasajados con un tazón de barro y una gran cantidad de gazpacho para refrescar los calores del verano.





Entrantes



Ajocolorao

Un plato tradicional para disfrutar de los aromas y sabores de siempre



Ingredientes

500 gr de bacalao desalado
300 gr de pan cateto duro
3 dientes de ajo
El zumo de 1/2 limón
1 cucharadita de pimentón dulce
100 ml de aceite de oliva virgen extra
Vinagre

Modo de Preparación

- 1.** Cuece el bacalao en 1 litro de agua hirviendo unos 10 minutos. Si lo prefieres picante, puedes añadir un par de guindillas. Con el agua de esta cocción, remoja el pan duro. Desmenuza el bacalao y reserva.
- 2.** En un mortero (o una batidora) pon sal y los dientes de ajo y májalos bien hasta que consigas una pulpa espesa. Añade poco a poco mientras trabajas la mezcla el zumo de limón, el pimentón, el bacalao, el vinagre y el pan escurrido.
- 3.** Trábjalo todo bien hasta que se haga una pasta. Si la quieres menos espesa, puedes poner un poco más del agua de cocción del bacalao. Ve incorporando el aceite poco a poco para que ligue bien y finalmente corrige de sal hasta que esté a tu gusto.
- 4.** Sirve con aceitunas “aliñás” y huevo duro picado.

Gastronomía y verdiales

Comares, llamada “el Balcón de la Axarquía” por sus maravillosas vistas de la comarca, celebra su Feria el penúltimo fin de semana de Julio. Además de degustar este y otros platos típicos de la localidad, podremos asistir a una de las fiestas de verdiales más destacadas de la provincia, por su riqueza cultura y folclórica.





Entrantes



Saquitos de morcilla canillera

Una presentación distinta para un embutido de toda la vida



Ingredientes

1 morcilla
1 paquete de pasta won-ton
4 cebollas
350 gr azúcar
Una pizca de sal
1 cucharada de miel de caña
1 huevo

Modo de Preparación

1. Pela y trocea la morcilla en medias rodajas.
2. Separa la pasta en láminas sobre una mesa, pon un trozo de morcilla en cada una y pinta los bordes con el huevo batido para cerrarlas bien. Guarda en una bandeja en el congelador.
3. Pela las cebollas y córtalas en rodajas finas. Ponla en un cazo con una pizca de sal, la miel de caña y el azúcar y cuece bien tapado a fuego fuerte durante media hora removiendo de vez en cuando.
4. Fríe los saquitos en abundante aceite caliente hasta que estén dorados.
5. Sírvelos bien calientes con la mermelada de cebolla por encima.

El día de la “Morcilla Canillera”



El último domingo de Abril se celebra en Canillas del Aceituno el “Día de la Morcilla Canillera”. Elaborada con cebolla, su sabor y textura es especial y característica. Si a esto le unimos el vino del terreno y lo acompañamos con los típicos revueltos de espárragos de temporada, la experiencia será sin duda inolvidable.





Entrantes



Calabaza frita

Un aperitivo vegetal y sorprendente con el sabor de la tradición



Ingredientes

300 gr de calabaza pelada
100 gr de pan duro (mejor cateto o
candeal)
3 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de vinagre de Jerez
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
virgen extra
Orégano y perejil
Sal

Modo de Preparación

- 1.** Pon un poco de sal en un mortero y machaca muy bien los dientes de ajo. Añade el pan tostado y mojado en el vinagre y sigue majando. A continuación añade el orégano y el perejil muy picados. Termina de machacar bien la mezcla hasta que tenga una consistencia bien homogénea.
- 2.** Trocea la calabaza y saltea a fuego fuerte en una sartén con el aceite. Cuando empiece a dorarse, baja el fuego y añade el “majao” del paso anterior. Cuece a fuego moderado unos 10 minutos revolviendo constantemente.
- 3.** Tuesta unas rebanadas de pan, pon la calabaza frita por encima y sirve (frío o caliente).

Hospitalidad en Iznate

Durante la Fiesta de la Uva Moscatel, celebrado el primer sábado de Agosto en Iznate, los diferentes barrios preparan una serie de platos tradicionales y los ofrecen a sus visitantes en tenderetes montados en las calles del pueblo. Uno de los más característicos y valorados es la calabaza frita, un sorprendente aperitivo con marcado sabor andaluz.





Entrantes



Ensalada de pimientos con bacalao

Una receta segura y con una combinación de aromas únicos



Ingredientes

4 pimientos rojos
1 tomate grande
1 cebolla
100 gr de pepino
400 gr de bacalao desalado
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de Jerez
Sal

Modo de Preparación

1. Asa los pimientos y el tomate en el horno a 150° (de 40 minutos a una hora).
2. Déjalos enfriar en una bolsa de plástico alimentario cerrada herméticamente.
3. Cuando estén templados, pela los pimientos y el tomate y desmenúzalos en una fuente, con cuidado de aprovechar todo el líquido que han soltado. Añade la cebolla y el pepino picados y el bacalao cocido y desmenuzado.
4. Aliña a tu gusto con el aceite, el vinagre y la sal. Sirve la ensalada templada o fría.

Plato de Vigilia en Moclinejo

En Moclinejo, durante el Domingo de Resurrección, se lleva a cabo una curiosa tradición: varios días antes, los jóvenes del pueblo roban las macetas de los vecinos para reproducir la escena del Huerto de los Olivos en la plaza. Tras la última procesión, todos los vecinos recuperan sus plantas hasta el año siguiente.



Entrantes



Sopa de maimones

Un plato popular de toda la vida digno de las mejores mesas actuales



Ingredientes

Varias rebanadas de pan cateto duro
Una cabeza de ajos
Un tomate maduro pelado
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Un huevo por plato
1,5 l de agua mineral

Modo de Preparación

- 1.** En una olla a fuego moderado, dora el ajo y el tomate bien picados con un poco de sal.
- 2.** Cuando estén bien fritos, añade litro y medio de agua y deja hervir a fuego fuerte.
- 3.** A la hora de servir, pon en cada plato unas rebanada del pan cortado fino, cuaja los huevos en el caldo (manteniéndolo muy caliente sin que llegue a hervir), y pásalos a los platos, junto con la sopa.

El pan cateto

Lo ideal para esta sopa, humilde y tradicional en muchos sitios de España, es elegir un pan cateto de miga bien firme, y que esté asentado, es decir, que tenga al menos tres o cuatro días. En algunos sitios, el huevo se cuaja en la sopa ligeramente batido, dándole un aspecto característico.





Entrantes



Morrete de setas

Setas, pimentón, pan y aceite de oliva ¿alguien da más?



Ingredientes

1 kg de setas de cardo
3 dientes de ajo
1 cucharada de pimentón dulce
1 rebanada de pan cateto duro
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Sal

Modo de Preparación

1. Dora en una sartén, con un poco de aceite de oliva, los ajos con piel.
2. Pélalos y ponlos en un mortero con la sal, una cucharada de aceite, el pimentón, el pan y un chorrito de vinagre, y trabájalo bien hasta que consigas una pasta homogénea.
3. Saltea las setas troceadas en el aceite anterior y cuando estén tiernas, añade el “majao” del paso anterior, con un poco de agua.
4. Remueve con cuidado y deja a fuego lento unos 10 minutos.

Fiesta en Alfarnate

En la fiesta de la Cereza en Alfarnate, durante las últimas semanas del mes de Junio, además de cientos de kilos de sus afamadas cerezas, el pueblo ofrece a sus visitantes los platos típicos del municipio, entre los que se encuentra el sabroso morrete de setas.





Entrantes



Tortitas con bacalao y aguacate

Un plato lleno de estilo convertido en un entrante listo para sorprender



Ingredientes

Masa de las tortitas:

260 gr de harina de trigo
2 yemas de huevo
2 claras de huevo montadas
20 gr de levadura de panadero
400 gr de leche
Una pizca de sal

Para el relleno:

300 gr de bacalao fresco
30 gr de mostaza
200 gr de aceite de oliva virgen extra
1/2 manzana pelada
Un chorro de vinagre de vino
3 aguacates
Huevas de lumpo

Modo de Preparación

1. Corta el bacalao en trozos irregulares. Pica la manzana en dados y mezcla con el aceite, mostaza y vinagre. Tritura con una batidora, vierte esta vinagreta sobre el bacalao y deja macerar 2 horas en la nevera.
2. Para las tortitas, disuelve la levadura en la leche templada. Deja reposar 5 minutos. Incorpora la harina y las yemas. Amasa ligeramente y reserva en un lugar cálido unas 2 horas para que fermente.
3. Incorpora poco a poco las claras montadas a la masa fermentada. Haz las tortitas poniendo una cucharada de masa en una plancha o sartén antiadherente, de 1 a 2 minutos por cada lado. Mantenlos calientes en el horno a 60°C.
4. Dispón sobre cada tortita una loncha de aguacate cortada con un pelador y el bacalao sobre éste. Decora con las huevas de lumpo y sirve inmediatamente.

Las especias

Como en muchas preparaciones con legumbres, especias características como la mostaza, el comino o el anís estrellado no son sólo una cuestión de gusto o una reminiscencia de nuestro pasado árabe, sino una sabia forma de paliar las pesadas digestiones que estos potentes platos podían producir.





Entrantes



Sangría de vino dulce y mango

Una refrescante y deliciosa manera de comenzar una buena comida



Ingredientes

3 mangos pelados
1/4 l de vino tinto
1/2 l de vino de Cómpea dulce
200 gr de uvas cortadas
2 limones
2 naranjas
El zumo de 2 limones
250 ml de gaseosa de limón
100 ml de agua

Modo de Preparación

- 1.** Corta los limones, las naranjas y uno de los mangos en pedazos o rodajas. Reserva junto con las uvas. Calienta 100 ml de agua, con 50 gr de azúcar, 5 minutos, a fuego medio. Añade la gaseosa y el zumo de limón.
- 2.** Ponlo en en una bandejita metálica o en moldes de cubitos. Deja enfriar media hora, sácalo y rómpelo con un tenedor, para ir formando el granizado. Repite la operación un par de veces y reserva en el congelador.
- 3.** Tritura 2 mangos con la batidora hasta que se licuen por completo. Añade el vino tinto y el vino dulce. Mezcla ligeramente con una espátula o varilla. Añade la fruta cortada y mete en la nevera 2 horas al menos.
- 4.** Sirve un poco de sangría en una copa. Saca el recipiente de limón y gaseosa del congelador, coloca un poco de granizado sobre cada copa y sirve.

La “Noche del Vino” en Cómpea



El 15 de Agosto, al mediodía, los campesinos de Cómpea llenan los lagares de la Plaza del Lagar con uvas recién vendimiadas. Entonces, entre verdiales, los pisadores calzados con sandalias de esparto prensan la uva para hacer brotar el mosto que se convertirá en el vino de la zona. Es la fiesta de “La Noche del Vino” donde, a la vez, se inicia la elaboración, de manera simbólica, y se consume, de forma absolutamente real, el famoso Vino de Cómpea.





Entrantes



Bocados de morcilla con queso de cabra

Toda una explosión de sabores para nuestro paladar



Ingredientes

- 1 paquete de hojas de pasta filo o brick
- 50 gr de almendras crudas
- 2 morcillas canilleras
- 4 cucharadas de virgen extra verdial
- 200 gr de espinacas cocidas
- 3 dientes de ajo
- 300 gr de queso de cabra
- 1 pizca de comino
- Lechuga variada
- Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Corta el ajo en láminas y dóralo en una sartén con las almendras. Pásalos a un mortero y machácalos completamente con un poquito de sal.
- 2.** Rehoga las espinacas en el aceite unos minutos. Incorpora la morcilla sin tripa, el majado del paso anterior y el comino. Cuece 10 minutos a fuego medio.
- 3.** Extiende las hojas de pasta filo engrasadas con un poco de aceite. Coloca un poco de masa en el centro y un trozo de queso de cabra encima. Pliega los bordes primero y enrolla a continuación.
- 4.** Puedes freír los bocados en una sartén con un poco de aceite o si lo prefieres hornéalos a 200°, hasta que se doren.
- 5.** Sirve con un poco de lechuga aliñada.

Sabores de la Axarquía

Al dulce sabor de la morcilla canillera, le acompañamos con otros productos axarquieños, como el suave virgen extra variedad verdial, las almendras que crecen en la comarca o el queso de cabra que se elabora artesanalmente en El Borge. El resultado es un bocado equilibrado y delicioso que hará las delicias de los comensales más exigentes.





Entrantes



Coles moreás

Sencillez para una verdura con muchas posibilidades



Ingredientes

1 col fresca
4 cucharadas de aceite de
oliva virgen extra
3 dientes de ajo
1 cucharada de pimentón dulce
Sal

Modo de Preparación

- 1.** Dora los ajos con el aceite en una olla. Cuando hayan cogido color, vierte la cucharada de pimentón, dale unas vueltas y añade rápidamente la col picada y un poco de sal.
- 2.** Remueve bien y deja cocer hasta que la col esté bien “moreá” (unos 30 minutos).

Entre aguacates y limoneros



Benamocarra es uno de esos encantadores pueblos de trazado morisco, con calles estrechas de disposición aparentemente caótica y rodeado por huertas de frutales. En el corazón de la ruta del sol y del aguacate podremos disfrutar de platos como este, tradicional en toda la comarca, pero especialmente aquí.





Entrantes



Sopa de aguacate y melón

Frescor y sabor para un plato pleno de matices



Ingredientes

800 gr de melón
2 aguacates
Zum de 1 limón
100 gr de queso cremoso para untar
50 gr de aceite de oliva virgen extra
1 manojo de hierbabuena
1 chorro de cointreau o triple seco
Una pizca de canela en polvo
Una pizca de sal
50 gr de uvas pasas

Modo de Preparación

1. Tritura, con la batidora, todos los ingredientes menos las uvas, hasta que no quede ningún grumo.
2. Pásalo todo por un chino o por un pasapurés, sirve bien frío con unas uvas pasas y una brochetita hecha a bases de bolitas de melón bien fresco y uvas pasa moscatel.

La estrella es el aguacate

La situación privilegiada de Benamocarra, en una zona protegida por cerros entre el Valle del Río Vélez, los Montes de Málaga y las sierras de Tejeda y Almijara genera un microclima que permite, como en otros muchos rincones de la Axarquía, el cultivo del aguacate, convertido ya en uno de los ingredientes más utilizados en la gastronomía local.





Entrantes



Timbal de aguacate con queso de cabra

Dos ingredientes tradicionales para crear un aperitivo muy singular



Ingredientes

4 aguacates
2 tomates pelados sin pepitas
3 cucharadas soperas de aceite virgen extra
1/2 cebolla
50 gr de nata líquida
100 gr de nata montada
1 hoja de gelatina
Sal y pimienta
Pasta brick o pasta filo
Miel de flores
Nueces

Para la mousse de queso de cabra:

150 gr de queso de cabra
50 gr de leche
50 gr de nata
4 claras de huevo montadas
1 hoja de gelatina
Sal y pimienta

Modo de Preparación

1. Remoja la gelatina en agua fría. Para la mousse, calienta la leche y el queso en un cazo, sin que comience a hervir. Retira del fuego, añade una hoja de gelatina escurrida y mezcla muy bien. Cuela y añade la nata y las claras de huevo a punto de nieve. Reserva en frío.
2. Pica el tomate, la cebolla y el aguacate. Mézclalo todo con aceite de oliva, sal y pimienta. Calienta la nata líquida en un cazo, sin que llegue a hervir. Añade la gelatina escurrida y mezcla bien hasta que se disuelva completamente. Incorpora la nata a la masa de aguacate, mezcla con espátula e incorpora ahora la nata montada. Enfría. Prepara un molde. Coge una hoja de pasta brick o filo, unta con un poco de aceite y coloca de base del molde dejando que cubra una parte de la pared de éste. Rellena de garbanzos secos y hornea 2-3 minutos, a 200°, en horno caliente hasta que se dore. Deja enfriar y retira los garbanzos.
3. Para servir, coge una base de molde y llena con una manga hasta un poco más de la mitad con el aguacate. Dispón encima una capa de mousse de queso y deja enfriar en la nevera. Decora con pan tostado, unas nueces y un poco de miel de flores.

En la ruta del Sol y del Aguacate



En Macharaviaya, en plena ruta del sol y del aguacate, se celebra el 11 de Mayo la conmemoración de la Toma de Macharaviaya, donde se recrea el intento fallido de las tropas napoleónicas por tomar la ciudad gracias a los vecinos, que se levantaron valientemente para impedirlo.





Entrantes



“Zoque” o Gazpacho de limón

Un gazpacho distinto para comenzar una comida distinta



Ingredientes

2 limones de zoque (de piel gruesa y mucha carne)
2 dientes de ajo
Miga de pan cateto dura
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
Vinagre de Jerez
Sal y pimienta
Agua mineral bien fría

Modo de Preparación

1. En el vaso del mortero, haz un majadillo con el ajo, la sal, la pimienta molida, el pimentón dulce y el pan remojado y posteriormente escurrido.
2. Tráballo todo hasta que quede una pasta homogénea.
3. Échale poco a poco el aceite de oliva sin dejar de majar, para que emulsione.
4. Pela el limón, pícalo bien y ponlo en un recipiente adecuado. Échale el “majao” por encima y añade un chorro de vinagre y agua bien fría.
5. Corrígelo de sal y vinagre y sirve muy frío.

Especialmente en Benamargosa



Este original y refrescante gazpacho a base de limón es una de las especialidades que los visitantes podrán degustar en la Fiesta del Campo de Benamargosa, que se celebra el tercer domingo de Abril y que homenajea los productos de su tierra, especialmente el limón y el aguacate.





Entrantes



Principales



Potaje de garbanzos con espinacas

Una receta completa, sabrosa, con todo lo mejor de nuestros campos

Ingredientes

300 gr de garbanzos
1 manojo de espinacas lavadas
2 zanahorias
1 cebolla
2 ajos
1 tomate maduro pelado
1 hoja de laurel
Unos granos de pimienta
Sal
4 huevos duros

Modo de Preparación

- 1.** Pon en remojo los garbanzos en agua templada. Al día siguiente coloca los garbanzos en la olla y añade encima la zanahoria, la cebolla, el ajo, el tomate, el laurel y la pimienta.
- 2.** Cubre todo de agua templada y pon a cocer unos 50 minutos a fuego medio. Añade las espinacas al potaje, y cuece unos minutos más.
- 3.** Una vez cocidos los garbanzos, deja reposar un rato antes de servir. Sirve bien caliente junto con el huevo duro picado.

El omnipresente garbanzo

Desde el Miércoles de Ceniza hasta el Domingo de Resurrección tiene lugar un periodo de recogimiento cristiano que, al igual que en otras religiones, posee un reflejo gastronómico que se ha convertido en un fenómeno que pasa de lo espiritual hasta llegar a lo cultural. Muchos platos tienen la consideración “de vigilia”, porque fueron durante siglos una forma de sustituir la carne por alimentos altamente energéticos.



Platos principales





Potaje de berzas

Un plato contundente con los mejores ingredientes de nuestra tierra

Ingredientes

350 gr de garbanzos
1 diente de ajo
1/2 kg de judías verdes
300 gr de calabaza
300 gr de zanahorias
250 gr de costillas de cerdo
1 trozo de tocino salado
1 cucharada de pimentón colorao
1 hueso rancio
1 morcilla mediana
1 chorizo mediano
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Modo de Preparación

- 1.** Pon los garbanzos en remojo toda una noche.
- 2.** En una olla, pon todos los ingredientes, excepto el chorizo y la morcilla, y cubre completamente con agua.
- 3.** Pon a cocer al principio a fuego fuerte y cuando arranque a hervir, espuma el caldo para eliminar las impurezas.
- 4.** Cuece entonces a fuego moderado durante unos 45 minutos (hasta que los garbanzos estén tiernos).
- 5.** Cinco minutos antes de terminar, echa el chorizo y la morcilla ya pinchados con un tenedor.

Un clásico de toda la comarca



La Viñuela, pueblo construido alrededor de una antigua venta en el paso de Vélez hacia Granada, es conocida por platos de caza, choto y potajes de invierno como las berzas, muy extendidas en toda la comarca y, en general, en la provincia. Se trata de un guiso potente, calórico y de bajo coste, como muchos de los guisos campesinos existentes por toda Andalucía.





Platos principales





Garbanzos con bacalao

Un guiso marinero que viajó tierra adentro

Ingredientes

400 gr de garbanzos
400 gr de bacalao desalado
3 dientes de ajo
1/2 cebolla
150 gr de zanahorias
4 cucharadas de aceite de
oliva virgen extra
1 tomate
Pimentón dulce
2 hojas de laurel

Modo de Preparación

1. Prepara un sofrito a fuego vivo con el aceite, los ajos, el tomate pelado, sal y un poco de pimentón.
2. Añade las zanahorias cortadas en daditos y los garbanzos, remojados del día anterior, 3/4 l de agua y déjalo todo a fuego moderado durante 25 minutos.
3. Añade el bacalao, y cuece a la misma temperatura hasta que los garbanzos salgan tiernos (unos 25-30 minutos más).

Árchez en Semana Santa

Quizá una buena ocasión para degustar este clásico plato de vigilia sea durante la semana santa en Árchez, un pequeño y encantador pueblo mudéjar situado en el valle del río Sayalonga y sobre la falda de las sierras de Tejera y Almirajara.



Platos principales





Raviolis de garbanzos reellenos de bacalao

Una nueva presentación a la altura de un gran plato tradicional

Ingredientes

Para la crema de calabaza:

300 gr de calabaza
1 puerro
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
virgen extra
Sal y pimienta

Para los raviolis de garbanzos :

2 cucharadas soperas de aceite de oliva
virgen extra
150 gr de harina de trigo
100 gr de harina de garbanzo
120 gr de caldo de verduras
20 gr de levadura de panadero
Una pizca de sal y otra de azúcar

Para el relleno:

300 gr de bacalao desalado
100 ml de aceite de oliva virgen extra
200 ml de aceite de girasol
2 dientes de ajo y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Pon en un cazo el puerro picado, el aceite y algo de sal. Saltea a fuego vivo hasta que tome color. Echa la calabaza troceada y saltea. Cuando se dore, cubre con agua y deja 30 minutos a fuego medio. Hazlo puré y reserva caliente.
- 2.** Para el ravioli, deslía la levadura en un poco del caldo templado y mezcla todos los ingredientes para formar una masa de pasta. Deja reposar unas horas. Para el relleno, cuece y desmiga el bacalao. Ponlo en un mortero con el ajo y mientras trabajas la mezcla, echa poco a poco el aceite de oliva, el de girasol, la pimienta y el ajo.
- 3.** Saca la masa y estira con un rodillo. Una vez la masa estirada, deja reposar otros 30 minutos en un lugar cálido. Corta un círculo de unos 8 cm de diámetro, coloca en el centro un poco de relleno, humedece el borde con agua y coloca encima otra lámina. Sella bien con los dedos y deja reposar otros 30 minutos.
- 4.** Hornea durante unos 10 o 15 minutos a 180°. En un plato, pon un poco de crema de calabaza en el centro, los raviolis encima y salsea con miel de caña.

De nuevo, lo de siempre

Una interpretación contemporánea de un plato tradicional de vigilia como es el potaje de garbanzos con bacalao. Prácticamente con los mismos ingredientes, inspirados siempre por la tradición culinaria de nuestra tierra y abiertos a las nuevas técnicas, podremos preparar este plato original y delicioso.



Platos principales





Cordero al romero con puré de ajos

El aroma del cordero matizado por el sabor de ajo

Ingredientes

16 chuletas de cordero
16 ramilletes de romero
50 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pimienta negra molida
Ralladura de 1 limón
1 vasito de vino blanco
20 gr de mostaza en grano
Sal y pimienta

Para el puré:

2 cabezas de ajo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
4 patatas cocidas
120 ml de leche
Sal y pimienta

Modo de Preparación

Para las chuletas:

1. Mezcla bien la pimienta molida, la mostaza, la ralladura, el aceite y el vino. Pincela cada chuleta con un poco de esta mezcla.
2. Coge un ramillete de romero, envuelve cada chuletilla con una rama de romero y átalas con un cordel fino. Reserva.

Para el puré:

1. Confitas los ajos enteros en el aceite 30 minutos, a fuego suave. Pela y pon los dientes de ajo junto con las patatas y la leche y tritúralo todo con la batidora. Sin dejar de batir, incorpora un buen chorro del aceite de confitar el ajo para que emulsione.
2. Fríe las chuletas en una sartén con un chorro de aceite de ajo confitado y sírvelas con un poco de puré de ajo.

El romero

El romero crece en toda la Axarquía. Sabe a Mediterráneo y a Andalucía y como condimento realza magníficamente el sabor de las carnes fuertes, como el cordero o el chivo. El contrapunto de este plato lo pone el suave sabor del puré de ajos confitados en aceite de oliva virgen extra, a poder ser, de la variedad verdial por su dulce y frutado sabor.





Platos principales





Sopa cachorreña

Un plato de bandera para un ingrediente inimitable: la cachorreña

Ingredientes

400 gr de bacalao desalado
La piel de una naranja cachorreña
5 cucharadas de virgen extra verdial
3 dientes de ajo
Una cucharadita de comino
Una cucharadita de pimentón dulce
Una rebanada gruesa de pan cateto duro
Sal
Vinagre

Modo de Preparación

- 1.** Pon en una olla agua a hervir con la piel de la naranja y el bacalao desalado unos 20 minutos.
- 2.** Remoja el pan con un poco del caldo anterior. En un mortero, pon el ajo con la sal, el comino y el pimentón.
- 3.** Májalo hasta que quede una pasta homogénea. Añade el pan escurrido y vuelve a trabajar bien.
- 4.** Añade esta mezcla a la olla con el caldo y el bacalao, y ponlo a fuego medio hasta que empiece a hervir.
- 5.** Al finalizar vierte un poco de vinagre y sirve en cada plato con dos rebanadas de pan tostado.

Día gastronómico en Periana



El aceite de oliva virgen extra, de variedad verdial, con su sabor frutado, muy dulce y agradable recibe un homenaje en Periana cada primer domingo de Abril. La fiesta comienza con el tradicional desayuno molinero, con pan y aceite, y continúa con muestras de artesanía, degustaciones, pandas de verdiales, entregas de premios y muchas actividades más.







Cordero estofado con puré de batatas

La tradición de nuestra cocina con todo el sabor de los mejores ingredientes

Ingredientes

- 1,5 kg de falda de cordero en trozos
- 50 ml de virgen extra
- 2 cucharadas soperas de harina
- 50 ml de vinagre de Jerez
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 1 cabeza de ajos
- 2 ramas de tomillo y una hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón dulce
- Sal y pimienta
- Para el puré de batatas**
- 1 kg de batatas
- Media cebolla
- 50 ml de virgen extra
- 50 gr de mantequilla
- 2 cucharadas soperas de harina de trigo
- 1/2 l de leche fría
- 100 gr de queso rallado
- Sal, nuez moscada

Modo de Preparación

- 1.** Con el aceite, sofríe la cebolla y la zanahoria picadas hasta que la cebolla se transparente. Añade entonces la harina y remueve bien mientras va tomando color.
- 2.** Añade el resto de ingredientes, cubre con agua y cuece a fuego moderado durante unos 35 minutos, comprobando al final que la carne esté tierna.
- 3.** Para el puré, pica las batatas y la cebolla y rehógalas bien con el aceite y la mantequilla. Añade la harina y rehoga unos minutos más.
- 4.** Vierte la leche y el resto de ingredientes y cuece a fuego bajo durante 15 minutos sin que llegue a hervir completamente. Rectifica de sal, deja enfriar un rato y hazlo puré con la batidora. Reserva.
- 5.** Sirve en un plato llano una corona de puré, gratina en el grill. Dispón en el centro el cordero y salsea un poco.

San Antón

Una de las fiestas más importantes de Sedella es en honor a San Antón, el 17 de Enero, patrón de los animales, e importante en Sedella por su tradición ganadera. Además de romerías y carreras de caballos por las calles del pueblo, antiguamente se paseaba por las calles el cerdo de San Antón.





Chivo en salsa de almendras

La almendra: un ingrediente todoterreno

Ingredientes

1,5 kg de chivo en trozos pequeños
2 cabezas de ajo
150 gr de almendras crudas
200 gr de miga de pan duro
10 granos de pimienta negra
2 hojas de laurel
Zumos de 1 limón
40 ml de aceite de oliva virgen extra
50 ml de vino blanco seco

Modo de Preparación

- 1.** En una sartén, fríe con el aceite las almendras y un par de dientes de ajo hasta que estén doradas. Pásalo todo a un mortero o almirez y machácalos bien hasta reducirlo a una pasta.
- 2.** Añade el pan, mojado con el vino y el zumo de limón y trabaja la mezcla hasta que quede bien homogénea. Reserva.
- 3.** Salpimenta los trozos de chivo y rehógalos bien junto con los ajos sin pelar en una cazuela grande, hasta que comience a dorarse.
- 4.** Añade el resto de ingredientes y el “majao” que teníamos reservado.
- 5.** Cúbrelo todo con agua y cuece a fuego medio unos 35-40 minutos.

En plenos montes de la Axarquía



Arenas, la puerta de la ruta mudéjar, situado en los montes de la Axarquía y rodeado por almendros, olivos y vides basa su gastronomía popular en platos de caza como el conejo mechado, o este chivo con salsa de almendras del terreno, un guiso sabroso y tradicional del que cada abuela conserva una receta ligeramente distinta.





Platos principales





Lomo en manteca

Un plato que no necesita más presentaciones

Ingredientes

1 kg de lomo de cerdo
1 kg de manteca de cerdo ibérico
Sal y pimienta negra molida

Para el adobo:

6 dientes de ajo
2 hojas de laurel
4 cucharaditas de orégano seco
4 cucharaditas de pimentón dulce
100 ml de vinagre de vino
1 cucharadita de sal
10 granos de pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Limpia bien de grasa el lomo y trocea en dados gruesos de unos 4 centímetros. Salpimenta y reserva.
- 2.** Prepara un adobo, mezclando los ajos pelados con el laurel, el orégano, el pimentón, la sal, la pimienta y el vinagre. Reserva.
- 3.** En una cazuela de barro, calienta la manteca con el lomo troceado hasta que ésta se funda completamente. Añade el adobo y cuece unos 35 minutos, o hasta que la carne quede tierna.
- 4.** Pasa a un recipiente hermético y deja enfriar completamente. Guarda en frío hasta la hora de servir.

Un Clásico de los Montes

El 16 de Diciembre se celebra en Colmenar el Día del Mosto y la Chacina, promovido por las empresas cárnicas locales y el Ayuntamiento. Los visitantes además de degustar los productos típicos asisten a un concurso de elaboración de chacinas entre los trabajadores de la industria más importante de Colmenar. El lomo en manteca o lomo de los montes figura entre las elaboraciones más características de la zona.



Platos principales





Choto al ajillo

El plato de todas las festividades tradicionales

Ingredientes

1,5 kg de choto
1 cabeza de ajos
40 ml de aceite de oliva virgen extra
300 ml de vino blanco seco
Una hoja de laurel
Una guindilla y unos granos de
pimienta
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Salpimenta y con el aceite saltea el choto junto con los dientes de ajo sin pelar en una cazuela a fuego vivo.
- 2.** Cuando empiecen a tomar color, añade 2 vasos de vino, la guindilla, la pimienta y el laurel y déjalo a fuego lento, dándole unas vueltas de vez en cuando con una cuchara de madera hasta que todo el vino se haya evaporado (unos 35-40 minutos).
- 3.** Retira el choto a una fuente para servirlo y pon la cazuela a fuego vivo. Desglásala con otro vaso de vino ayudándote de la cuchara de madera para que toda la grasa se desprenda bien.
- 4.** Vierte esta salsa sobre la carne y sirve bien caliente.

Alcaucín en Las Candelarias



Los primeros días de Septiembre tiene lugar en Alcaucín la fiesta de Las Candelarias. Sus habitantes se reúnen en los cortijos para quemar cosas viejas acumuladas durante todo el año, reminiscencia de cuando se quemaban los restos de las cosechas. En esta fiesta, mientras las fogatas iluminan la noche, los vecinos dan buena cuenta de platos típicos como el choto al ajillo, acompañados por los vinos del lugar.





Platos principales





Potaje de hinojos

El hinojo, una fuente de sabor al borde del camino

Ingredientes

1/2 kg de judías blancas
1/2 kg de garbanzos
1/2 kg de hinojo
2 zanahorias medianas
Un puñado de arroz
1 tomate grande
4 dientes de ajo
1 trozo de tocino ibérico
1 morcilla canillera
1/4 kg de costilla de cerdo
2 pimientos
Aceite de oliva virgen extra
Comino, clavo y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Haz un sofrito con el aceite, el ajo picado, el tomate pelado y troceado y los pimientos picados.
- 2.** Cuando esté todo bien “moreao”, ponlo en una olla junto con el resto de ingredientes excepto la morcilla.
- 3.** Cuece a fuego lento alrededor de una hora (hasta que las judías queden tiernas) y, cinco minutos antes, pon la morcilla.

Albaida la blanca

Además de excelentes vinos, Canillas de Albaida tiene joyas gastronómicas como el potaje de hinojos, cuyo secreto fundamental radica en utilizar bulbos de hinojo recién cortados, con todo su aroma anisado y sabor ligeramente dulzón. Además, junto con el comino, facilita a la digestión de las legumbres y elimina los gases.



Platos principales



Emblanco de jurelillos

La sopa de pescado más tradicional de nuestra tierra

Ingredientes

1/2 kg de patatas
1/2 kg de jurelillos
1/2 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate
1 hoja de laurel
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Pela y corta las patatas en rodajas gruesas. Ponlas en una olla junto con el resto de ingredientes, excepto los jurelillos, cúbrelo con bastante agua, y ponlo a cocer a fuego medio durante 5 minutos después de que arranque a hervir.
- 2.** Ponlo a fuego lento y distribuye los jurelillos sin cabeza y sin piel por encima de las patatas. Deja tapado unos minutos para que se cuezan los jureles.
- 3.** Sirve con un chorreón de aceite y limón exprimido.

Remedio sano y económico

Este es un plato habitual en toda la comarca, especialmente cuando a alguien le aqueja algún tipo de problema de estómago; alimenta el cuerpo, mejora la digestión, restaura el ánimo y se puede hacer con cualquier tipo de pescado. El humilde jurelillo limpio de piel es un recurso típico de nuestra comarca como una interpretación local de un plato muy andaluz.



Platos principales





Conejo guisado al moscatel

El sabor del monte concentrado en un plato muy peculiar

Ingredientes

1 kg de conejo en trozos
50 ml de aceite de oliva virgen
1 cebolla
1 zanahoria
2 dientes de ajo
100 gr de ciruelas
30 gr de pasas moscatel
600 gr de caldo de carne
150 gr de vino moscatel
100 gr de cebollitas frescas
Una pizca de tomillo fresco
Sal y pimienta

Modo de Preparación

- 1.** Pasa los trozos de conejo por una sartén con un chorro de aceite de oliva hasta que empiecen a coger un ligero color dorado. Reserva.
- 2.** Mientras, pica la cebolla, zanahoria y ajo y rehoga con el aceite en una cazuela de barro hasta que la zanahoria quede tierna.
- 3.** Incorpora el conejo, el moscatel, el caldo, las pasas y las ciruelas. Cuece a fuego suave durante 20 minutos.
- 4.** Añade las cebollitas y cocina 15 minutos más.
- 5.** Comprueba la cocción, rectifica de sal y pimienta y sirve el conejo con los frutos secos y las cebollitas.

Las pasas, de El Borge

El Día de la Pasa de El Borge se celebra el tercer domingo de Septiembre y, además de recibir simpáticas bolsitas de pasas, los visitantes tienen la posibilidad de degustar un plato de migas ofrecido por el Ayuntamiento y acompañarlo con los famosos vinos paseros, secos y dulces. De postre, por supuesto, uvas.



Platos principales





*Postres y
Repostería*



Mermelada de níspero

Una manera dulce y sana de comenzar el día

Ingredientes

1 kg de nísperos
El zumo de un limón
1/2 kg de azúcar

Para la conserva:

Varios frascos de cristal herméticos de unos 200 ml cada uno

Modo de Preparación

- 1.** Limpia los nísperos de piel y semillas. Ponlos en un cazo a fuego suave junto con el zumo de limón.
- 2.** Cuando lleve hirviendo unos minutos, vierte el azúcar. Remueve frecuentemente hasta que empiece a coger color y espesar.
- 3.** Puedes conservar esta mermelada si, recién hecha, la pones en botes de cristal herméticos y bien limpios, los cierras bien y los calientas al baño maría alrededor de una hora para hacerles el vacío.

Conservar la mermelada

Durante la temporada del níspero, puedes hacer conservas caseras que te durarán hasta el año siguiente. Para ello, pon la mermelada recién hecha en botes herméticos y bien limpios, ciérralos bien y cuécelos en la olla express durante unos 30 minutos desde que empieza a salir el vapor, cuidando de que los frascos estén aislados del fondo de la olla. Déjalos enfriar, etiquétalos con su fecha de envasado, y almacénalos en un lugar fresco, seco y aislado de la luz.

Fiesta en Sayalonga

El primer domingo de Mayo, en plena primavera, Sayalonga celebra la fiesta en honor de su producto más importante: el níspero. Los visitantes degustan no sólo el delicioso y dulce fruto, sino una gran variedad de preparaciones basadas en el mismo, como esta mermelada, de delicado sabor.





Carne de membrillo

Un postre que combina con todo

Ingredientes

1 kg de membrillos
700 gr de manzana golden
1 limón mediano bien pelado (sin la parte blanca)
1,5 kg de azúcar (aproximadamente)

Modo de Preparación

- 1.** Bajo el grifo de agua fría, lava bien los membrillos para quitarles la “pelusilla” y ponlos enteros en una olla con abundante agua a cocer durante 40 minutos (si quieres puedes poner en el agua una rama de canela).
- 2.** Deja enfriar y retira con cuidado la piel, el corazón duro y las pepitas de los membrillos. Pela y quítales el corazón a las manzanas. Pésalo todo y añade la misma cantidad de azúcar. Ponlo junto con el limón picadito a cocer en una olla a fuego medio sin que hierva, removiendo con frecuencia, y teniendo mucho cuidado con las quemaduras.
- 3.** Comprobarás que poco a poco cambia de color y consistencia. El tiempo de cocción varía totalmente, dependiendo de la cantidad de pectina que tenga la fruta. Cuando tenga el espesor a tu gusto, vierte en recipientes adecuados y deja enfriar completamente.

Dulce otoño en Colmenar

Al llegar el otoño, en Colmenar se prepara otro tipo de carne distinta a la que sostiene su industria chacinera pero que igualmente forma parte importante de su acervo gastronómico: la carne de membrillo, una preparación dulce y saludable que se conserva largo tiempo y que acompaña de manera ideal a los frutos secos, al queso fresco o a las tartas de fruta.





Copa de melocotón de Periana

Una delicia casi con denominación de origen



Ingredientes

4 melocotones de Periana
400 gr de leche
4 yemas de huevo
300 gr de azúcar
10 gr de harina fina de maíz
Una pizca de hebras de azafrán
1 rama de canela
Salsa de chocolate
Grosellas

Modo de Preparación

- 1.** En una cacerola con tapa pon a hervir 1/2 l de agua con 250 gr de azúcar y una rama de canela. Pela los melocotones, colócalos en la cazuela y tápala durante unos 10 minutos. Retira los melocotones y reduce el almíbar a fuego fuerte con la olla destapada. Cubre los melocotones con el almíbar. Deja en el frigorífico unas 6 horas.
- 2.** En un cazo pon la leche a punto de hervir y mientras le das vueltas suavemente con unas varillas, ve incorporando poco a poco las yemas batidas, la harina, el azúcar y el azafrán. Sigue removiendo durante un minuto sin que llegue nunca a hervir, y retira del fuego sin dejar de remover la mezcla, que debe haber espesado, durante tres minutos más. Deja enfriar.
- 3.** Pon un poco de crema en una copa, coloca el melocotón encima, salsea con el chocolate y acompaña de unas grosellas.

El melocotón de Periana

El tercer fin de semana de Agosto tiene lugar la Fiesta del Melocotón de Periana, donde todo aquel que pasee por sus calles recibirá hermosos y dulces melocotones, así como diversas preparaciones con los mismos, como almíbares, mermeladas, tartas o pasteles.







Cucurucho con helado de fruta de la pasión

El trópico que se mudó a la Axarquía



Ingredientes

60 gr de azúcar
4 yemas de huevo
La pulpa de 5 frutas de la pasión
420 ml de leche
90 gr de nata
20 gr de miel

Para el cucurucho:

200 gr de azúcar
100 gr de mantequilla en pomada
2 claras de huevo
50 gr de cacao en polvo
Una pizca de sésamo tostado

Modo de Preparación

- 1.** Para el helado, bate con la batidora, el azúcar, pulpa y yemas. Añade la leche y la nata y cuece removiendo unos 10 minutos sin que hierva.
- 2.** Vierte la miel a continuación, mezcla unos segundos. Congela en cubiteras (te será más fácil para descongelar) y una hora antes de servir, vuelve a triturar el helado.
- 3.** Para el cucurucho, mezcla todos los ingredientes, menos el sésamo. Extiende en forma circular sobre una bandeja con un papel de horno, espolvorea con el sésamo y hornea unos 5 minutos, a 170°, en horno caliente.
- 4.** Retira del horno y todavía en caliente, enrolla los discos en conos de acero, dando forma de cucurucho. Enfría y retira el molde. Una vez fríos rellena de helado y sirve.

Fruta tropical en la Axarquía



El clima de la comarca, protegida de los fríos del norte por las sierras de Tejeda, Almijara y Alhama, y la influencia del Mediterráneo que suaviza las temperaturas durante casi todo el año, hace toda la zona ideal para el cultivo de frutas tropicales, gracias a las nuevas tecnologías de riego y al cultivo de invernadero. Todo esto ha enriquecido enormemente la gastronomía local, por disponer de un buen número de nuevos ingredientes.







Dulce de mango helado

Tentación de sabor tropical para refrescar las sobremesas

Ingredientes

500 gr de mango
100 gr de miel de caña
300 gr de azúcar
9 hojas de gelatina

Para la mousse:

180 gr de chocolate blanco
20 gr de mantequilla pomada
360 gr de nata montada
Una cucharilla de semillas de amapola
3 claras a punto de nieve
2 hojas de gelatina

Modo de Preparación

- 1.** Para la mousse, pon la gelatina 3 minutos en agua fría. Funde el chocolate al baño maría o en el microondas. Añade la gelatina escurrida y mezcla hasta que esté bien disuelta. Deja templar.
- 2.** Con una espátula, mezcla el chocolate con las claras primero y suavemente con la nata montada a continuación. Ponlo en la nevera.
- 3.** Para el dulce de mango, pon el resto de la gelatina en agua fría. Haz un puré con el mango y pásalo por un chino. Caliéntalo en un cazo sin parar de remover. Cuando hierva, añade el azúcar y la miel y continúa removiendo hasta que vuelva a hervir. Remueve 2 minutos más y retíralo del fuego, añade la gelatina escurrida y dale vueltas hasta que se disuelva bien. Vierte en un molde rectangular de forma que quede una capa de no más de 3 mm de alto. Enfría varias horas en el frigorífico.
- 4.** A continuación rellena con una capa de mousse. Enrolla como un brazo de gitano y mete al congelador. Una vez congelado, corta y sirve.

El mango

La campaña del mango en la Axarquía, se extiende desde el mes de Agosto hasta final de Noviembre y principios de Diciembre, debido a las numerosas variedades que se crían. Además, el cultivo de esta deliciosa fruta rebaja alrededor de un 30% el consumo de agua en comparación con otros cultivos como el aguacate. Es una de las razones por las que la producción de mango en la comarca es un valor en alza.





Gachas con miel de caña

Sabor andaluz con identidad propia

Ingredientes

300 gr de harina de trigo
1l de leche entera
150 gr de azúcar
1 vasito de anís dulce
Costrones de pan frito
Frutos secos
Miel de caña

Modo de Preparación

- 1.** En una sartén honda o una cazuela, tuesta la harina a fuego fuerte removiendo constantemente para que no se queme.
- 2.** Cuando adquiera el color tostado que desees, a fuego medio, añade poco a poco la leche, el anís y el azúcar y mezcla con unas varillas para que no se formen grumos.
- 3.** Deja al fuego y remueve hasta que hierva, vierte sobre cuencos de barro o platos hondos y deja templar, o enfriar completamente (al gusto).
- 4.** Decora con frutos secos y costrones de pan frito, y acaba el plato con un buen chorro de miel de caña.

Denominador común

En muchos pueblos de la comarca, y también de muchas partes de Andalucía, las gachas de harina tostada, con sutiles variantes, como las poleás, han sido parte del común denominador de la cocina andaluza; pero es en la Axarquía donde, además de frutos secos como piñones o almendras y cuscursos de pan frito, han sido desde siempre aderezadas y “completadas” con deliciosa miel de caña de Frigiliana.





Granizado de aguacate

Frío, suave y sorprendente

Ingredientes

1 aguacate
75 gr de azúcar
Zum de medio limón
200 gr de hielo picado

Modo de Preparación

- 1.** Limpia el aguacate y tritura bien su pulpa con el azúcar y la canela ayudándote de una batidora o un vaso americano. Procésalo hasta que esté bien deshecho.
- 2.** Añade entonces el zumo del limón, los hielos picados y bátelo todo bien a máxima velocidad.
- 3.** En una copa de flauta o larga, pon un poco de chocolate en el fondo (puedes usar salsa fría de caramelo, fideos de chocolate, trocitos de coco o pistachos pelados) y termina de rellenar la copa con el granizado del paso anterior.

Otro "batycate"

Una interpretación libre del Batycate o Batido de Aguacate (que se prepara con leche y canela, en lugar de hielo y limón), una receta que ha pasado a ser tradicional, en especial en el pueblo de Benamargosa, gracias a la proliferación del cultivo subtropical en casi toda la comarca. De sabor dulce y suave, tiene un alto contenido en vitaminas, minerales y antioxidantes.





Horchata de avellanas

No sólo de chufa vive el hombre

Ingredientes

500 gr de avellanas peladas
1,5 l de agua
190 gr de azúcar
Corteza de 1 limón
Canela en polvo

Modo de Preparación

- 1.** En un vaso batidor o robot de cocina, tritura la mitad de las avellanas con la mitad de agua. Repite la operación con la otra mitad y deja macerar esta mezcla durante una noche en el frigorífico.
- 2.** Cuela a través de un trapo fino apretando bien para extraer todo el jugo de avellanas. Mezcla el jugo obtenido con el azúcar y la corteza de limón en un cazo y cuécelos 10 minutos a fuego lento.
- 3.** Deja enfriar, añade agua fría hasta que coja la consistencia que más te guste y sirve bien frío en un vaso con hielos y un poco de canela en polvo.

La “horchata” de Riogordo

Esta deliciosa horchata es típica de la localidad de Riogordo, aunque su plato más célebre sean los caracoles en caldillo. Tanto es así que cada 1 de Junio celebran la Fiesta del Caracol, con el objetivo de dar a conocer a los visitantes esta preparación espléndida y singular.





Arropía

Una golosina con mucha tradición

Ingredientes

300 gr de miel de caña
Unas cucharadas de agua
Aceite de oliva

Modo de Preparación

- 1.** En un cacillo de cobre o de acero inoxidable muy limpio, pon unas cucharadas de agua y la miel de caña. Caliéntalo a fuego medio y cuando empiece a humear, con una cuchara, vierte unas gotas del caramelo en un vaso de agua fría.
- 2.** Aparta del fuego cuando las gotas formen una bola dura en contacto con el agua. Pasa la miel a una superficie de mármol engrasada con aceite de oliva, deja enfriar un poco, y trabaja la mezcla estirándola y retorciéndola con las manos bien aceitadas y teniendo cuidado de no quemarte.
- 3.** Cuando ya se vaya endureciendo, forma bastoncillos de caramelo y deja enfriar completamente.

La miel más nuestra

Para degustar este delicioso caramelo, sin duda lo más indicado es asistir a la fiesta de las Cruces, el 3 de Mayo. Frigiliana, uno de los pueblos más hermosos de Andalucía, engalana sus calles con una explosión de cruces y calles repletas de flores y premia a sus visitantes con todo tipo de dulces elaborados con miel de caña.







Tarta de cítricos con miel de romero

Un postre que encierra todos los sabores de la Axarquía



Ingredientes

300 gr de harina de trigo
250 gr de pasas moscatel
150 gr de guindas confitadas
150 gr de ciruelas pasas
200 gr de orejones
Ralladura de una naranja, un limón y
un pomelo
220 gr de mantequilla
150 gr de miel de romero de la
Axarquía
50 ml de licor de naranja
25 ml de zumo de naranja
25 ml de zumo de limón
25 ml de zumo de pomelo
4 huevos
2 yemas
200 gr de azúcar

Para el glaseado:

250 gr de chocolate blanco
150 gr de miel de romero
50 gr de nata

Modo de Preparación

- 1.** Vierte en un recipiente las pasas, guindas, ciruelas, orejones, ralladuras, cointreau, zumos y deja marinar toda una noche en el frigo.
- 2.** Mezcla enérgicamente la harina, mantequilla, miel, huevos, yemas y azúcar con una espátula. Añade los frutos secos con la marinada y mezcla de nuevo hasta formar la masa. Vierte la mezcla en un molde rectangular a unos 2 cm de altura. Hornea a 160°, unos 50 minutos. Deja enfriar.
- 3.** Para el glaseado, coge un cazo, calienta la nata y la miel sin dejar que hiervan. Retira del fuego y vierte el chocolate troceado, mezcla hasta que el chocolate se funda por completo. Guarda en el frigo y remueve de vez en cuando hasta que tenga la consistencia necesaria para poder untar la tarta.
- 4.** Sirve un trozo de tarta con unos cítricos encima y una bola de helado a gusto.

Sabor andalusí

Cútar, precioso pueblo situado en las laderas del monte que lleva su nombre, se encuentra rodeado de cerros y cultivos de olivo y vid. La producción de uva y pasas moscatel suponen la base de muchos de sus platos típicos. En la Fiesta del Monfí, durante dos días de Octubre, el pueblo vuelve a sus orígenes moriscos llenando sus calles de zocos, música, gastronomía y un sinfín de celebraciones con todo el sabor de nuestro pasado andalusí.







Roscos carreros

Pequeños volcanes de sabor andalusí en la Axarquía

Ingredientes

1/2 kg de manteca de cerdo a temperatura ambiente
1 kg de harina
150 kg de azúcar
1/2 docena de huevos
2 vasitos de aguardiente
Canela en polvo
3 clavos

Modo de Preparación

- 1.** Separa las yemas de las claras. En un recipiente bien grande, pon la harina y trabaja con la manteca y el azúcar hasta que queda homogénea.
- 2.** Añade el resto de ingredientes (machaca los clavos en un mortero), excepto las yemas, y amasa un buen rato hasta que resulte una masa elástica. Deja reposar durante unas horas. Amasa otro rato. Toma porciones, aplana en la mesa formando semicírculos, y dales forma de pequeños volcanes.
- 3.** Ponlos en la bandeja de horno, sobre papel sulfurizado y píntalos con la yema de huevo. Hornea a 180° unos 10 minutos a media altura, sin dejar que se tuesten demasiado por arriba.

Canela y clavo

La forma de volcán y el sabor especiado a clavo y a canela de estos originales y entrañables dulces nos evocan el pasado nazarí de los pueblos de Alfarnate y Alfarnatejo, situados en el paso natural que comunica la provincia de Málaga con la de Granada.





Roscos de naranja

Un diez para Salares

Ingredientes

10 naranjas
10 cucharadas de aceite de oliva
10 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de matalahuga
1 cucharadita de bicarbonato
1 pizca de sal
Abundante aceite de girasol para freír
Azúcar con canela en polvo para
rebozarlos

Modo de Preparación

- 1.** Calienta el aceite de oliva. Cuando empiece a humear, echa la cucharadita de matalahuga y retira del fuego.
- 2.** En un cuenco profundo haz un volcán con la harina, el azúcar, la sal, la canela, la ralladura de una naranja y el bicarbonato. Incorpora poco a poco el aceite con matalahuga y el zumo de las naranjas y mézclalo todo hasta que quede una masa bien homogénea. Déjala reposar 30 minutos.
- 3.** Saca bolitas del tamaño de una albóndiga, aplástalas levemente y hazles el agujero con el dedo.
- 4.** Fríe en abundante aceite de girasol caliente a fuego moderado. Escúrrelas en un papel absorbente y rebózalas luego con la mezcla de azúcar y canela.

Todo un diez

El Rosco de Naranja es uno de los platos más típicos de Salares. Allí su receta es conocida como “la receta del diez”, ya que por cada kilo de harina se necesitan diez naranjas, diez cucharadas de aceite y diez cucharadas de azúcar.







Torta de almendras y chocolate

Una combinación sublime plena de matices



Ingredientes

300 gr de almendras
250 gr de mantequilla a temperatura ambiente
250 gr de azúcar
125 gr de cobertura de chocolate
5 huevos enteros
Aroma de vainilla
Azúcar glas
Helado de vainilla
Sirope de frutos rojos

Modo de Preparación

- 1.** Pica las almendras. Debe quedar polvo. Reserva. Pica la cobertura de chocolate, en trocitos pequeños y reserva. Bate el azúcar y la mantequilla hasta que quede una masa cremosa.
- 2.** Separa las yemas de las claras, e incorpora a la mezcla las yemas una a una (hasta que no se haya integrado no echar la siguiente yema), incorpora las almendras y el chocolate junto con el aroma de vainilla.
- 3.** Monta las claras a punto de nieve firme, y con una espátula, mézclalas suavemente con la preparación anterior, para que no bajen demasiado.
- 4.** Engrasa un molde de 25 cm. de diámetro. Vierte la masa. Precalienta el horno y hornea a 180°, durante 30 o 40 minutos. Puedes servir con azúcar glas, o con una bola de helado de vainilla y sirope de frutos rojos.

La almendra en Totalán

En el pueblo de Totalán la almendra tiene una gran importancia como producto autóctono, y es ingrediente principal en muchas de las preparaciones del concurso de repostería que se celebra en su semana cultural en la primera semana de Octubre. Pero la fiesta más importante de Totalán gira en torno a un potaje elaborado con base de patatas. La fiesta de la Chanfaina se celebra el último domingo de Noviembre.







Tortas de aceite de Algarrobo

Un secreto a voces muy bien guardado



Ingredientes

60 gr de levadura de panadería
1 kg de harina de trigo
500 gr de azúcar
1/2 litro de aceite de oliva
2 cucharadas de matalahuga
1 vasito de aguardiente
Almendras tostadas enteras
Agua mineral

Modo de Preparación

- 1.** Deslíe la levadura en un poco de agua templada y añádela a la harina, junto con el azúcar.
- 2.** En una sartén, calienta un poco de aceite. Cuando humee retíralo del fuego y echa la matalahuga, removiendo un poco para que se tueste uniformemente. Viértelo también sobre la harina.
- 3.** Ve incorporando poco a poco el resto de ingredientes, mientras amasas, excepto las almendras. Incorpora un poco de agua si ves que la masa está demasiado compacta.
- 4.** Deja reposar al menos 24 horas en el frigorífico y forma tortas de unos 100 gr cada una. Dales forma redonda y no demasiado fina. Hornea durante unos diez minutos a 180°, vigilando que no se quemen, ni queden demasiado crudas. Deja enfriar en una rejilla.

El secreto de Algarrobo

Ésta es una aproximación de la receta de las famosísimas Tortas de Aceite de Algarrobo, ya que la fórmula genuina y original es un secreto celosamente guardado por las abuelas y reposteros de la localidad. Para probar la fórmula verdadera es obligado dejarse caer por cualquiera de las confiterías o las tiendas del pueblo que las venden con orgullo a sus visitantes.









Índice de *Recetas*

Entrantes

Ajoblanco de melón y granizado de moscatel	18
Gazpacho de los tres golpes	20
Ajocolorao	22
Saquitos de morcilla	24
Calabaza frita	26
Ensalada de pimientos con bacalao	28
Sopa maimones	30
Morrete de setas	32
Tortitas con bacalao y aguacate	34
Sangria de vino dulce y mango	36
Bocados de morcilla con queso de cabra	38
Coles moreás	40
Sopa de aguacate y melón	42
Timbal de aguacate con queso de cabra	44
Zoque o gazpacho de limón	46

Principales

Potaje de garbanzos y espinacas	50
Potaje de berzas	52
Garbanzos con bacalao	54
Raviolis de garbanzos rellenos de brandada	56
Cordero al romero con puré de ajos	58
Sopas cachorreñas	60
Cordero asado con habas	62
Chivo en salsa de almendras	64
Lomo en manteca	66
Choto al ajillo	68
Potaje de hinojos	70
Emblanco de jureles	72
Conejo guisado al moscatel	74

Postres

Mermelada de níspero	78
Carne de membrillo	80
Copa de melocotón de periana	82
Cucurucho de helado de fruta de la pasión	84
Dulces de mango helado	86
Gachas con miel de caña	88
Granizado de aguacate	90
Horchata de avellanas	92
Arropía	94
Tarta de cítricos con miel de romero	96
Roscos carreros	98
Roscos de naranja	100
Torta de almendras y chocolate	102
Tortas de aceite de algarrobo	104

*Fiestas gastronómicas
declaradas de*

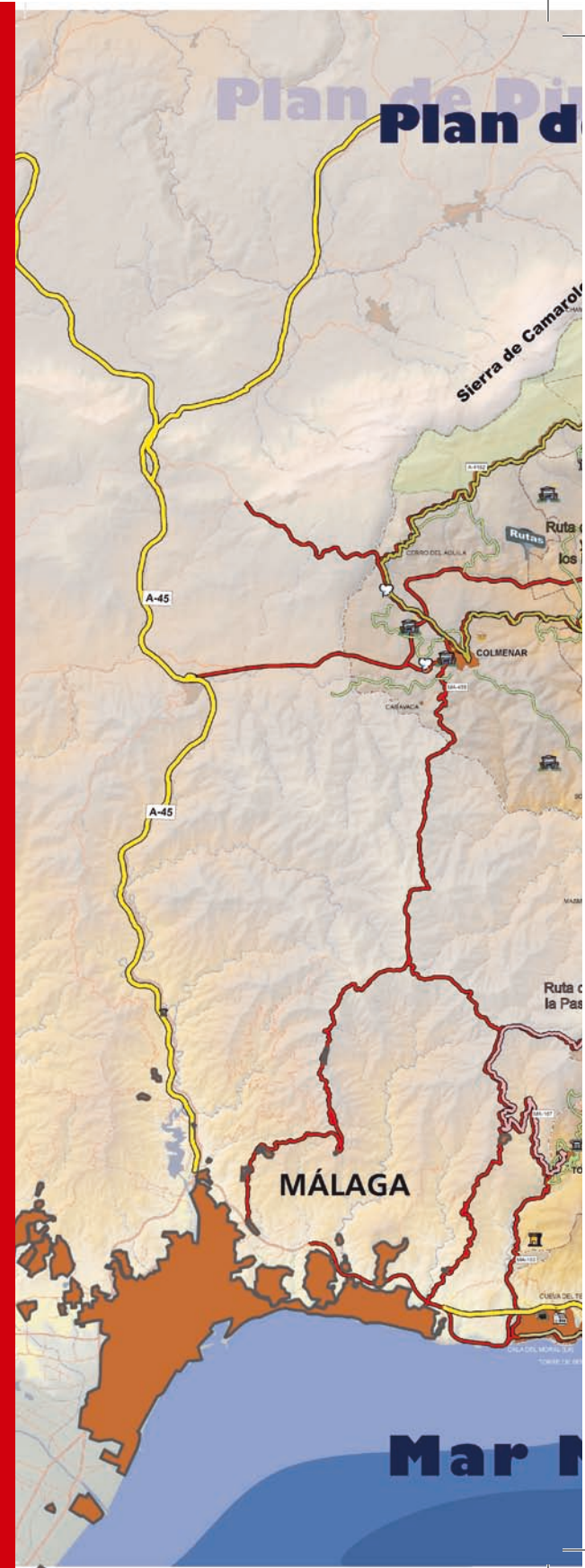
*interés
provincial*

en

La Axarquía

<i>Localidad</i>	<i>Fiesta</i>	<i>Fechas</i>
Alfarnatejo	Fiesta del Gazpacho	Primer fin de semana de Agosto
Almáchar	Fiestas del Ajoblanco	Primer sábado de Septiembre
Canillas de Aceituno	Día de la Morcilla	Último domingo de Abril
Colmenar	Fiesta del Mosto y la Chacina	16 de Diciembre
Cómpeta	Noche del Vino	15 de Agosto
El Borge	Día de la Pasa	Tercer domingo de Septiembre
Iznate	Día de la Uva Moscatel	Primer sábado de Agosto
Periana	Día del Aceite Verdial	13 de Abril
Riogordo	Día del Caracol	1 de Junio
Sayalonga	Día del Níspero	Primer domingo de Mayo
Torrox	Fiesta de las Migas	15 y 16 de Diciembre
Totalán	Fiesta de la Chanfaina	Último domingo de Noviembre

*Mapa de
La Axarquía*



de Dinamización del Producto Turístico Axarquía

www.axarquiacostadelsol.es



leyenda

NUCLEO	Fuentes y Pozos	Restos Arqueológicos	Ruta Mudéjar	Via Verde	Cortijos	Turismo Activo
Pedanía	Museos	Zona recreativa	Ruta del Sol y del Aguacate	Itinerarios	Edificios Religiosos	Centro de Recepción de Visitantes
Alojamiento	Paseos	A-7	Ruta del Sol y el Vino	Campo de Golf	Fábrica de la Luz	Torre Mudéjar
Camping	Puentes	Carreteras	Ruta del Aceite y los Montes	Puerto Deportivo	Paradores	Cueva
Castillos y Torres	Aeródromo	Tranvía	Ruta de la Pasa	Naturista	Parque Acuático	Restaurante

Mediterráneo





La Axarquía es fuente inagotable de buenas sensaciones, como las que inspiran este libro homenaje a la rica gastronomía que emana de su tierra. La intención es doble: que a través de sus productos y sus fórmulas la Axarquía llegue a su cocina, y también es una invitación a probar sus sabores y la amabilidad de sus gentes en cualquiera de sus fiestas, reflejo de la riqueza e intensidad gastronómica de la comarca.



AXARQUÍA
COSTA DEL SOL

Plan de Dinamización
de Producto Turístico
Axarquía



PROYECTO COFINANCIADO POR LA
UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO DE DESARROLLO
REGIONAL



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, TURISMO
Y COMERCIO

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TURISMO Y COMERCIO

SECRETARÍA GENERAL
DE TURISMO



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE



málaga.es diputación
recursos e iniciativas locales



AXARQUÍA
COSTA DEL SOL

APTA



CEDER
XARQUIA