

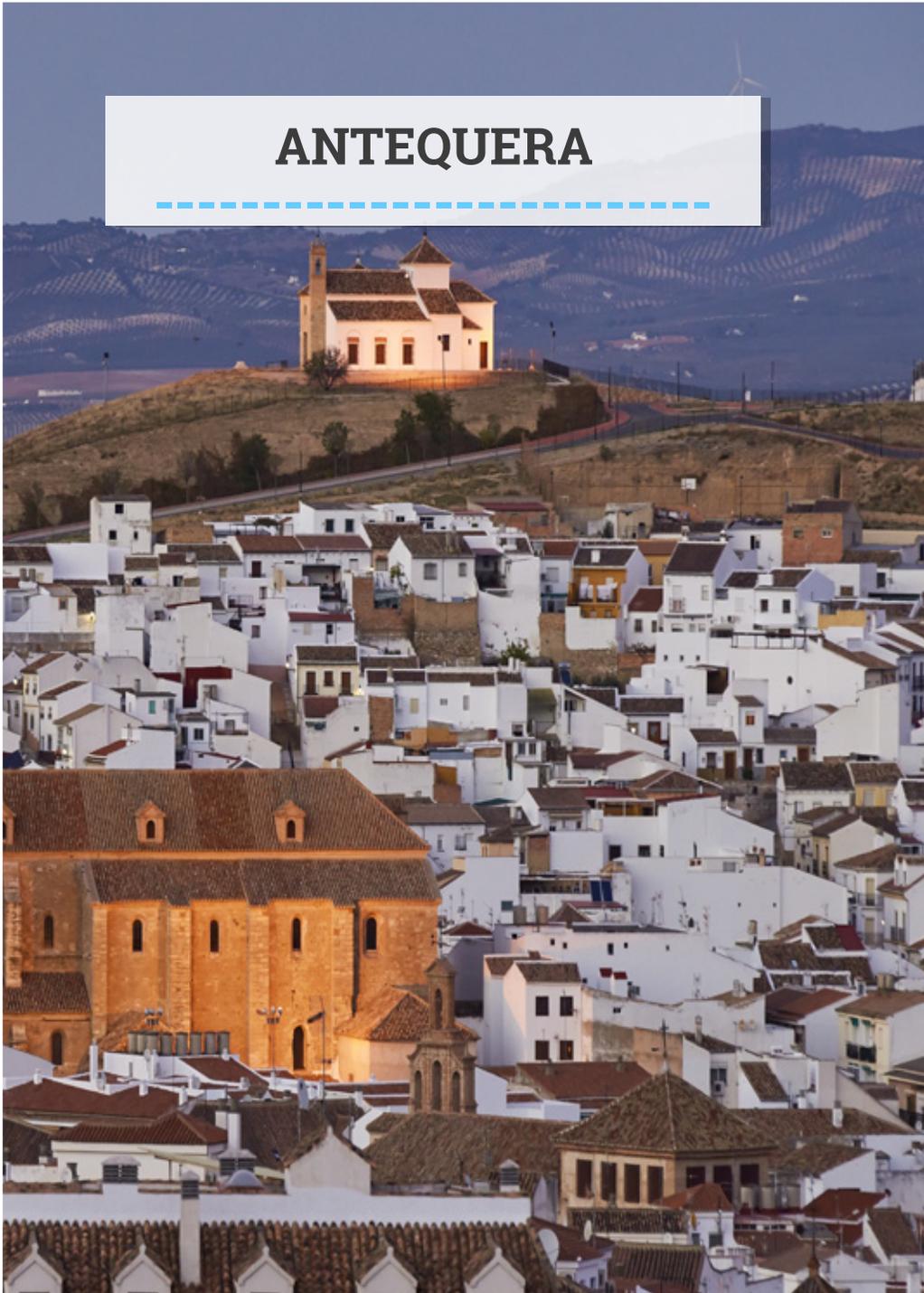


COSTA DEL SOL
MÁLAGA

DESCUBRIENDO EL SABOR DE LAS COMARCAS DE MÁLAGA



ANTEQUERA



Bienmesabe

Ingredientes:

- 1 kg de azúcar
- 1 kg de almendras
- 1 docena de huevos
- Almíbar de cidra
- Bizcochos de plantilla
- Canela molida



Elaboración:

1. En una bandeja extiende una capa de almíbar de cidra y coloca encima una capa de bizcochos de plantilla que quedará recubierta de otra capa de almíbar.
2. Mientras, ve preparando aparte un almíbar claro con el azúcar.
3. Haz una masa con las almendras molidas incorporando los nueve huevos y las yemas de los tres restantes muy bien batidas. Todo esto se pasa por el fuego durante unos breves minutos.
4. Finalmente, echa todo en una fuente con una capa de canela molida por encima y se deja reposar un día o dos. Puedes decorarlo con un poco de azúcar molida espolvoreada.

AXARQUÍA



Ajoblanco

Ingredientes:

- 200 gr de almendras
- 2 dientes de ajo
- ¼ aceite
- Vinagre
- Sal
- Agua
- Uvas moscatel



Elaboración:

1. Si las almendras tienen piel debes quitársela, para ello, puedes ponerla varias horas en remojo o escaldarlas en agua hirviendo.
2. En un mortero, coloca las almendras peladas junto con los dientes de ajo y una pizca de sal y se majan con fuerza. Para formar la pasta blanca, debes ir añadiendo el aceite lentamente mientras no paras de triturar la mezcla.
3. Añade agua fría al servirlo (la cantidad varía en función de la consistencia que quieras darle) teniendo precaución de que no se corte y se alivia con vinagre. Coloca unas uvas moscatel por encima.

Pescado: boquerones (si son victorianos,

COSTA DEL SOL



Fritura malagueña

Ingredientes:

- Harina
- Limón
- Pescado: boquerones (mejor si son victorianos), salmonetes, calamares, puntillitas, rosada... Elige los que más te gusten.
- Aceite de Oliva Virgen Extra



Elaboración:

1. Limpia el pescado y añádele sal.
2. Vierte una buena cantidad de aceite de oliva en una sartén y ponlo a calentar.
3. Pasa el pescado por harina y fríe con el aceite muy caliente.

Consejos:

- Elimina el exceso de harina antes de introducir el pescado en la sartén para que no se queme.
- Coloca una servilleta de papel debajo del 'pescaíto' frito para eliminar el aceite sobrante y retírala cuando vayas a consumirlo.
- Añade un toque de limón y un poco de perejil para servir (opcional).

GUADALTEBA



Berza malagueña

Ingredientes:

- 200 gr de garbanzos
- ½ kg de carne de ternera
- ½ pollo
- 1 hueso
- 1 pata o 1 rabo de cerdo
- 200 gr de judías verdes
- 2 zanahorias
- 100 gr de calabaza
- 50 gr de habas
- 50 gr de acelgas
- Ajo
- Comino, pimentón, pimienta y sal
- Tocino añejo
- Morcilla



Elaboración:

1. Deja los garbanzos en remojo de agua tibia con una pizca de sal la noche antes.
2. En una olla añade todos los ingredientes excepto la morcilla y cubre con agua.
3. Mientras hierve, quita la capa de grasa que se va formando en la superficie.
4. Espera unos 45 minutos. Añade la morcilla y deja unos cinco minutos más.

NORORMA



Papandúas (Tortillitas de bacalao)

Ingredientes:

- 300gr bacalao desalado
- 3 dientes de ajo
- Rama de perejil
- 2 huevos
- Azafrán
- 1 Taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Aceite de oliva suave para freír
- Miel de caña (opcional)



Elaboración:

1. Pica los dientes de ajo y el perejil y mezcla con el azafrán y los tres huevos.
2. Bate todo y ve incorporando la harina y el bicarbonato sin dejar de batir.
3. Desmiga el bacalao y añádelo a la mezcla. Deja reposar durante media hora con un paño por encima.
4. Fríe las tortillitas en aceite bien caliente. Una porción media equivale a una cucharada sopera de masa.
5. Sirve rociadas con un poco de miel de caña.

MÁLAGA



Boquerones en vinagre

Ingredientes:

- 1kg de boquerones frescos
- 2 cucharadas de sal gorda
- ½ litro de vinagre blanco
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración:

1. Limpia los boquerones dejando solo los lomos y lávalos muy bien. Es recomendable congelar los lomos previamente durante 48h para evitar el anisakis.
2. En un recipiente con tapadera, añade el vinagre con la sal para que se vaya diluyendo.
3. Coloca los boquerones hasta que queden bien cubiertos de vinagre. Cierra el recipiente y déjalo macerar en la nevera durante 24 h.
4. Finalmente, coloca en un recipiente diferente para escurrirlos.
5. Aliña con ajo y perejil muy bien picados y un poco de aceite de oliva al gusto.

SERRANÍA DE RONDA



Yemas del Tajo

Ingredientes:

- 6 yemas de huevo frescos
- 100 gr de azúcar
- 70 ml de agua
- Azúcar glass



Elaboración:

1. Echa el agua y el azúcar en un cazo a fuego medio. Cuando llegue a ebullición, se obtiene el almíbar. No dejes de remover y aparta del fuego cuando espese.
2. Añade después las seis yemas ligeramente batidas.
3. Enciende el fuego muy bajo y remueve mientras mezclas las yemas con el almíbar consiguiendo que la masa cuaje.
4. Posteriormente, deja enfriar la masa en un bol forrado con film.
5. Para obtener la forma redonda de las yemas debes poner azúcar glass en la encimera y moldea.
6. Para terminar, reboza con azúcar glass.

SIERRA DE LAS NIEVES



Sopa de los Siete Ramales

Ingredientes:

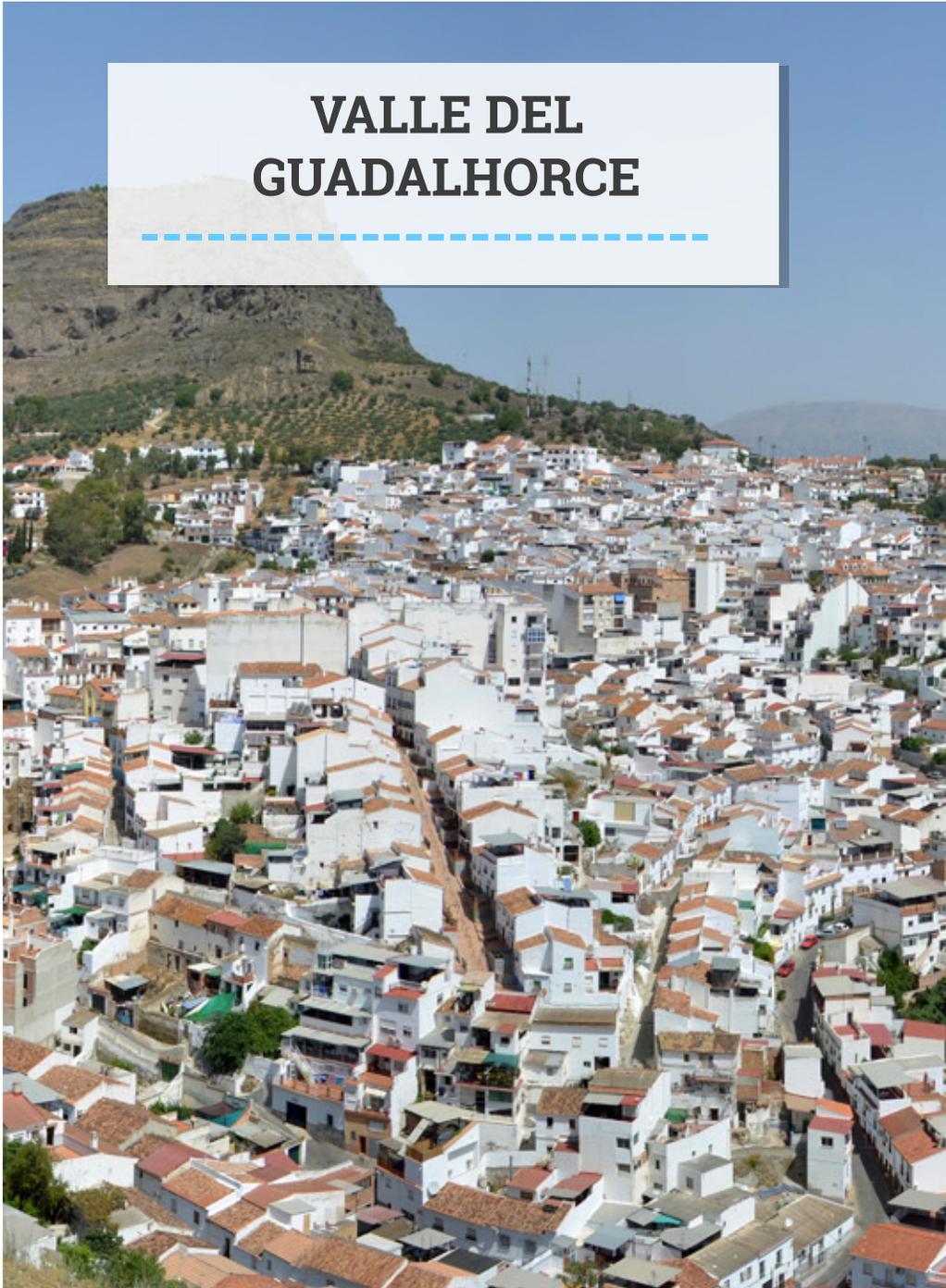
- ½ pan cateto
- 2 dientes de ajo
- Espárragos Trigueros
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento verde
- Un huevo por comensal
- Aceite de oliva virgen extra
- Hierbabuena
- Agua y sal



Elaboración:

1. Trocea el pan y ponlo en un recipiente.
2. Calienta el aceite y añade el ajo cortado en finas láminas, la cebolla y el pimiento verde picados y el tomate pelado y triturado.
3. En una olla caliente agua con sal, cuando comience a hervir incorpora el agua al recipiente con el pan y remueve para que el pan empape correctamente.
4. Vierte el sofrito sobre al pan previamente remojado y remueve.
5. Deposita la rama de hierbabuena.
6. Fríe los huevos en una sartén e incorpora encima del plato de sopa.

VALLE DEL GUADALHORCE



Sopas perotas

Ingredientes:

- ½ kg de pan
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 1 ajo
- Aceite
- Sal
- Hierbabuena, azafrán y pimienta molida



Elaboración:

1. Haz un buen sofrito con los tomates, la cebolla, el pimiento y el ajo. Añade la pimienta y el azafrán.
2. En otro recipiente, hierva agua con sal, añada el sofrito y deja cocer unos minutos.
3. Pon el pan en una cacerola grande o en un lebrillo de barro. Aplástalo con la mano formando un fondo consistente.
4. Prepara la hierbabuena y colócala encima del pan. Una vez el caldo esté listo, vierte por encima y deja empapar.



COSTA DEL SOL
MÁLAGA