

01

TRADICIONAL



MÁLAGA

GUÍA
GASTRONÓMICA





UNA COCINA ABIERTA Y HOSPITALARIA

Como la ciudad

“La cocina tradicional de la ciudad de los museos”

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

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



Cada museo, centro de arte, colección, galería... se imbrica con el patrimonio monumental de una ciudad pionera de la industrialización que, **siglos atrás**, fue además **puerto y casa de todas las civilizaciones relevantes**. Hoy disfrutamos de **una ciudad abierta al arte y la cultura cuyos espacios**, heterogéneos, armonizan con el estilo del relax, con el buen vivir. Y sabemos que una vida buena no puede ser concebida como tal sin una **gastronomía rica, diversa, saludable**. Como la nuestra.

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

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

La materia prima nos acompaña. La frescura de los productos locales, también. Pero es que la devoción por la gastronomía de nuestros antepasados, cercanos y remotos, nos inspira. En esta Guía hemos querido adentrarnos

en algunas de las historias de recetas que, como pasa con el rabo de toro, hunden sus raíces en **época romana**. La de **Marcus Gavius Apicius**, gastrónomo del siglo I d. C. a quien le iba mucho eso de comer bien.

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

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

Esta **Guía de la cocina tradicional malagueña** pretende ofrecer una rápida panorámica de lo que tenemos sobre el mantel, que es mucho. Hablamos de una gastronomía deudora de las distintas culturas y civilizaciones que durante siglos han ido pasando por la provincia.

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



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

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

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ENSALADA MALAGUEÑA

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE HUEVO DE TORO

○ ○ ○ ○ ○ ● ● ● ● ○ ○ ○

CONCHAS FINAS

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

TARTAR DE SALCHICHÓN DE MÁLAGA

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ESPETOS DE SARDINAS

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

FRITURA MALAGUEÑA

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

AJOBLANCO

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

GAZPACHUELO

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

BERZA MALAGUEÑA

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

CAZUELA DE FIDEOS

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ARROZ CALDOSO MARINERO

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

CHIVO LECHAL MALAGUEÑO

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

RABO DE TORO

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

SOLOMILLO CON REDUCCIÓN AL PEDRO XIMÉNEZ

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

BORRACHUELOS

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

TORTAS LOCAS

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

● Seguro ● Probable ○ Fuera de temporada



6 ENSALADA MALAGUEÑA

8 ENSALADA DE AGUACATE Y
TOMATE HUEVO DE TORO

10 CONCHAS FINAS

12 TARTAR DE SALCHICHÓN
DE MÁLAGA

14 ESPETOS DE SARDINAS

16 FRITURA MALAGUEÑA

18 AJOBLANCO

20 GAZPACHUELO

22 BERZA MALAGUEÑA

24 CAZUELA DE FIDEOS

26 ARROZ CALDOSO MARINERO

28 CHIVO LECHAL MALAGUEÑO

30 RABO DE TORO

32 SOLOMILLO CON REDUCCIÓN
AL PEDRO XIMÉNEZ

34 BORRACHUELOS

36 TORTAS LOCAS

INGREDIENTES:

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



¿DÓNDE PROBARLO?

BAR LA BATEA

Calle Escritor Julio
Balbás, 20

LE GRAND CAFÉ

Pasillo Guimbarda

RESTAURANTE LA RESERVA DEL OLIVO

Plaza del Carbón, 2

MESÓN CANTARRANA

Calle Sánchez Pastor, 10

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

TABERNA DON LEÓN

Calle Ángel, 3

EL PIMPI

Calle Granada, 62

MESÓN LA ALEGRÍA LÖ DE JORGE

Calle Marín García, 10

LA PLAZA MUELLE 2

Paseo del Muelle Dos,
Local 54

MESÓN LA CEPA

Calle Strachan, 12



¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?

bit.ly/2Rkkcj2

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



ENSALADA MALAGUEÑA

Dulzura salada



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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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

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

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



INGREDIENTES:

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



¿DÓNDE PROBARLO?

BAR ARRIATE

Calle Joaquín Rodrigo, 10

LA ABACERÍA DEL CANTARRANA

Calle Sánchez Pastor, 7

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

MARISQUERÍA MÁLAGA DORAMAR

Calle Emilio Díaz, 46

RESTAURANTE - TERRAZA EL BALNEARIO

Calle Bolivia, 26

RESTAURANTE AMADOR

Calle de Bandaneira, 6

SIETE SEMILLAS COMIDA ORGÁNICA ECOLÓGICA

Plaza Arriola, 1

TABERNA LA MALAGUEÑA

Plaza Obispo, 5

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2BDSGmF

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE HUEVO DE TORO

Sabores del terreno



TOMATE HUEVO DE TORO

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

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

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

AGUACATE

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

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

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

INGREDIENTES:

- Conchas finas frescas
- Limón
- Pimienta negra

¿DÓNDE PROBARLO?

ABABOR MARISQUERÍA

Paseo Cerrado de Calderón, Local 3

RESTAURANTE HERMANOS ALBA

Av. Salvador Allende, 15

TABERNA EL PIYAYO

Calle Granada, 36

CHIRINGUITO EL CACHALOTE

Paseo Marítimo Pablo Ruiz Picasso, s/n

RESTAURANTE MARICUCHI

Paseo Marítimo el Pedregal, 14

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

RESTAURANTE QUITAPENAS

Calle Marín García, 4

RESTAURANTE DORAMAR PUERTO

Calle Casas de Campos, 1

ROCÍO TAPAS Y SUSHI

Calle Francisco de Cossío, 10



¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?

bit.ly/2V6n2XE

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.

CONCHAS FINAS

Las damas salinas

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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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



INGREDIENTES:

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



¿DÓNDE PROBARLO?

MESÓN CANTARRANA
Calle Sánchez Pastor, 10

**LA PERA CAFÉ
GASTROBAR**
Calle Pablo Gargallo, 7

RESTAURANTE LA ÑORA
Calle Gerona, 9

GORKI
Calle Strachan, 6

LA TABERNA DEL OBISPO
Plaza Obispo, 2

LA ALVAROTECA
Calle Gerona, 38 bis

**LECHUGA SALADS &
TAPAS**
Plaza de la Merced, 1

LA MEDUSA OSTRERÍA
Calle Sta. María, 25

PALODÚ GASTROBAR
Carril del Capitán, 3

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2V7HtDO

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.

TARTAR DE SALCHICHÓN DE MÁLAGA

Nuestro steak tartar

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

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

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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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

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

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

INGREDIENTES:

- Sardinias
- Limón



¿DÓNDE PROBARLO?

**CHIRINGUITO
GUTIÉRREZ PLAYA**
Calle Pacífico, 29

CHIRINGUITO PICASSO
Paseo Marítimo Pablo Ruiz
Picasso

RESTAURANTE GABI
Calle Quitapenas, 73

**RESTAURANTE LAS
PALMERAS**
Paseo Marítimo
El Pedregal, 97

**RESTAURANTE
MARICUCHI**
Paseo Marítimo
El Pedregal, 14

**RESTAURANTE
MIGUELITO EL CARIÑOSO**
Paseo Marítimo
El Pedregal, 77

RESTAURANTE VICTORIA
Calle Playa del
Chanquete, 87

TABERNA EL MENTIDERO
Calle Sánchez Pastor, 12

 ¿Quieres ver estas las ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2QLROGR

 ¿Quieres ver cómo se prepara?
malagagastronomyguide.com/es/espeto-de-sardinas

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



ESPETOS DE SARDINAS

“Amoragás”



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

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



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

INGREDIENTES:

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

¿DÓNDE PROBARLO?

EL TINTERO

Av. Salvador Allende, 340

EL TRILLO

Calle de Don Juan Díaz, 4

LA RESERVA DEL PASTOR

Calle Quitapenas, 73

PEPA Y PEPE 2

Calle Luis de Velázquez, 3

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

RESTAURANTE VICTORIA
Calle Playa del
Chanquete, 87

RESTAURANTE
QUITAPENAS
Calle Marín García, 4

TABERNA EL PIYAYO
Calle Granada, 36

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2LzQsJj

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



FRITURA MALAGUEÑA

Embajadora del mar

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

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

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

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



INGREDIENTES:

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

¿DÓNDE PROBARLO?

ALEXSO COCINANDO SENSACIONES

Calle Mariblanca, 10

EL MERENDERO DE ANTONIO MARTÍN

Plaza de la Malagueta, 4

RESTAURANTE AMADOR

Calle de Bandaneira, 6

RESTAURANTE BIENMESABE

Calle Píndaro, 19

RESTAURANTE LA BARRA

Paseo del Muelle, Local 62

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

ROCÍO TAPAS Y SUSHI

Calle Francisco de Cossío, 10

UVE DOBLE

Calle Císter, 15

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2Ab0Qmj

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



AJOBLANCO

El gazpacho de almendras

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

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



¿CÓMO SE PREPARA?

Se necesita agua para dejar el pan duro en remojo durante una media hora, y para escaldar las almendras con sal. Después, se pelan las almendras y se bate todo junto, añadiendo más agua, hasta que emulsione. Una vez conseguida la sopa con textura cremosa, se enfría durante varias horas.

INGREDIENTES:

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



¿DÓNDE PROBARLO?

LA FAROLA DE CERVANTES

Calle Cervantes, 7

LAS GOLONDRINAS

Av. de Santiago Ramón y Cajal, 92

LO GÜENO MESÓN

Calle Marín García, 12

RESTAURANTE AIRE GASTROBAR

Av. Prías, 16

RESTAURANTE COFRADE ENTRE VARALES

Calle Nosquera, 15

RESTAURANTE LA BAHÍA

Calle Fernando Camino, 15

RESTAURANTE LA ÑORA

Calle Gerona, 9

TABERNA LA MALAGUEÑA

Plaza Obispo, 5

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2AgGMPB

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



GAZPACHUELO

Canónico malagueño

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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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

Cuando el caldo está listo **se cuele y se mezclan** la patata y el pescado en trozos pequeños.

Se prepara la mayonesa con el huevo, el aceite y el limón.

A posteriori **se va añadiendo a la mayonesa el caldo** de pescado, poco a poco y removiendo para que la mayonesa no se corte.

Se cuece el pescado y se incorpora, después, la mezcla del caldo con la mayonesa, lentamente.

INGREDIENTES:

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

¿DÓNDE PROBARLO?

CENTRAL MALAGUETA
Calle Cervantes, 13

EBOKA CASA DE VINOS Y COMIDAS
Calle Pedro de Toledo, 4

EL REFECTORIUM CATEDRAL
Calle Postigo De Los Abades, 4

EL RESCOLDO
Calle Bolsa, 7

L'EXPÉRIENCE
Plaza Obispo, 4

MESÓN MARIANO
Calle Granados, 2

PEPA Y PEPE 2
Calle Luis de Velázquez, 3

RESTAURANTE LA MÉNSULA
Calle Fernando Camino, 17

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2T37DWi

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



BERZA MALAGUEÑA

Potaje invernal



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

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

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



¿CÓMO SE PREPARA?

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

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

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

INGREDIENTES:

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

¿DÓNDE PROBARLO?

CAFÉ BAR ARRIATE

Calle Joaquín Rodrigo, 10

CAFÉ CENTRAL MÁLAGA

Plaza de la Constitución, 11

EBOKA CASA DE VINOS Y COMIDAS

Calle Pedro de Toledo, 4

EL CHINITAS

Calle Moreno Monroy, 4

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

RESTAURANTE BIENMESABE

Calle Píndaro, 19

RESTAURANTE COFRADE ENTRE VARALES

Calle Nosquera, 15

RESTAURANTE LOS MARFILES

Av. de la Aurora, 59

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2rUxODb

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



CAZUELA DE FIDEOS

Una receta marenga

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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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

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

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

INGREDIENTES:

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



¿DÓNDE PROBARLO?

BODEGA EL PATIO
Calle Granada, 39

CANDADO BEACH
Club Náutico, Carretera de Almería, s/n,

EL MERENDERO DE ANTONIO MARTÍN
Plaza de la Malagueta, 4

MESÓN CANTARRANA
Calle Sánchez Pastor, 10

MESÓN LA ALEGRÍA LÖ DE JORGE
Calle Marín García, 10

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

RESTAURANTE EL CALDERO
Calle Compás de la Victoria, 18

RESTAURANTE LA DERIVA
Alameda Colón, 7

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2LvXWgu

 ¿Quieres ver cómo se prepara?
malagagastronomyguide.com/es/arroz-caldoso-marineró

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



ARROZ CALDOSO MARINERO

Un arroz con personalidad

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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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

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

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



INGREDIENTES:

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



¿DÓNDE PROBARLO?

ASADOR OVIDIO

Calle José Denis
Belgrano, 11

MESÓN MARIANO

Calle Granados, 2

LAS GOLONDRINAS

Av. de Santiago Ramón y
Cajal, 92

RESTAURANTE LA TABERNA DE CURRO CASTILLA

Av. de Sor Teresa Prat, 54

MESÓN ASTORGA

Calle Gerona, 11

TABERNA EL MENTIDERO

Calle Sánchez Pastor, 12

MESÓN IBÉRICO

Calle San Lorenzo, 27

VERUM

Calle Flamencos, 3



¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?

bit.ly/2T6kl13

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



CHIVO LECHAL MALAGUEÑO

100% autóctono

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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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

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

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

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

INGREDIENTES:

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

¿DÓNDE PROBARLO?

EL CHINITAS

Calle Moreno Monroy, 4

EL PIMPI

Calle Granada, 62

LA FAROLA DE CERVANTES

Calle Cervantes, 7

LOS MELLIZOS

Calle Sancha de Lara, 7

MESÓN LO GÜENO

Calle Marín García, 12

MESÓN IBÉRICO

Calle San Lorenzo, 27

RESTAURANTE CORTIJO DE PEPE

Plaza de la Merced, 2

RESTAURANTE LA ÑORA

Calle Gerona, 9

RESTAURANTE LA RESERVA 12

Calle Bolsa, 12



¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?

bit.ly/2BzyzWs

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.

RABO DE TORO

Codiciado ragú

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

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

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

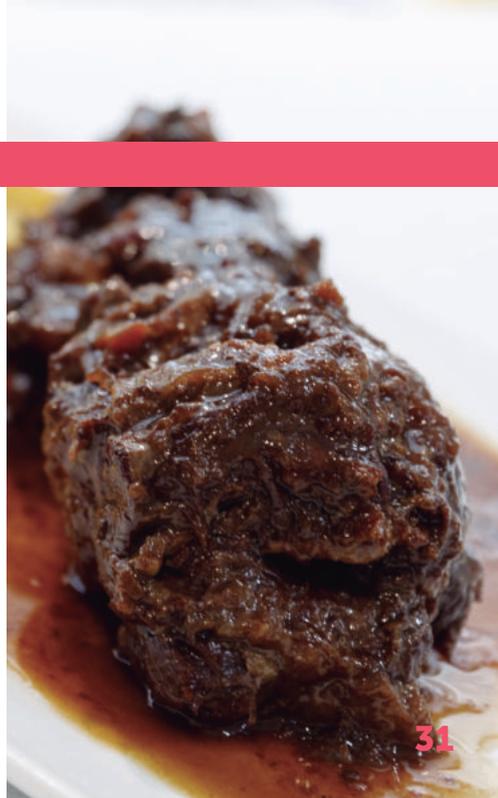
¿CÓMO SE PREPARA?

Se doran los trozos de carne salpimentados y se reservan.

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

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

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



INGREDIENTES:

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



¿DÓNDE PROBARLO?

BODEGA EL PATIO
Calle Granada, 39

EL TRILLO
Calle de Don Juan Diaz, 4

LA CEPA
Calle Strachan, 12

LOS PATIOS DE BEATAS
Calle Beatas, 43

MESÓN CANTARRANA
Calle Sánchez Pastor, 10

**RESTAURANTE LA
MÉNSULA**
Calle Fernando Camino, 17

**RESTAURANTE LA
RESERVA 12**
Calle Bolsa, 12

TABERNA DEL VOLAPIÉ
Calle Strachan, 7

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2QROf1R

 ¿Quieres ver cómo se prepara?
malagagastronomyguide.com/es/solomillo-pedro-ximenez

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.

SOLOMILLO CON REDUCCIÓN AL PEDRO XIMÉNEZ

El toque selecto y generoso

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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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

Se corta **la cebolla en juliana** y se pochada a fuego lento, luego se añade una cucharada de harina.

Se pone el solomillo aparte en el fuego, **hasta que esté dorado**, y se retira.

Se echa vino, añadiendo la cebolla pochada y colocando el solomillo en la cacerola, al tiempo que se echa el caldo de pollo.

A continuación, tras escurrir las pasas y ciruelas, se echan a la olla. Se deja unos **20 minutos a fuego medio lento**.



INGREDIENTES:

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

¿DÓNDE PROBARLO?

CAFETERÍA LEPANTO
Calle Marqués de Larios, 7

CONFITERÍA APARICIO
Calle Calderería, 11

EL COLMENERO
Calle Atarazanas, 1

HOTEL LA CHANCLA
Calle Cenacheros, 54

LA CANASTA
Av. de Cánovas del
Castillo, 2

PANADERÍA MONTAÑEZ
Calle Arquitecto Eduardo
Esteve, 9

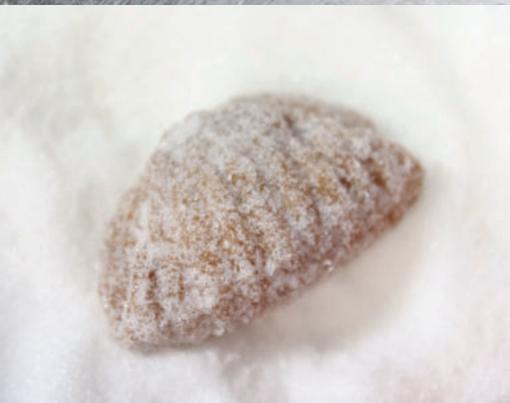
PASTELERÍA PATELÍN
Calle Atarazanas

SALVADOR
Av. Juan Sebastián
Elcano, 164

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2Lx2K5d

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

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



BORRACHUELOS

Dulces y anisados

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

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

¿CÓMO SE PREPARA?

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

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

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

INGREDIENTES:

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



¿DÓNDE PROBARLO?

BOUTIQUE DEL PAN EL BURRITO
Calle Cuarteles, 50

CAFÉ CENTRAL
Plaza de la Constitución, 11

CAFÉ MADRID
Calle Calderería, 1

CONFITERÍA TEJEROS
Calle Obispo Salvador de los Reyes, 7

LA CANASTA
Calle Armengual de la Mota, 8

LA CONFITERÍA
Calle Císter, 19

LA PRINCESA PASTELERÍA
Calle Granada, 84

LE GRAND CAFE CENTRO
Pasillo Guimbarda

 ¿Quieres ver estas ubicaciones en Google Maps?
bit.ly/2T2Jyiu

Hay muchos más restaurantes donde probarlo. Descúbrelos.



TORTAS LOCAS

Las dulces supervivientes

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

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

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

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



GRACIAS

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

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

Puedes ver mucho más en:
guiagastronomicamalaga.com

Descárgate
esta guía



Málaga
Ciudad Genial!



Ayuntamiento
de Málaga

Con la colaboración de:

mahOs

Asociación de Hosteleros de Málaga

guiagastronomicamalaga.com

