

Sabores Andaluces



Gastronomía Rural (I)



ASOCIACIÓN
PARA EL
DESARROLLO
RURAL DE
ANDALUCÍA

Sabores Andaluces. Gastronomía Rural (I)

Autor:

Manolo Rincón

Fotografías:

Manolo Rincón

Edita:

Asociación para el Desarrollo Rural de Andalucía (ARA)

Autovía Sevilla-Coria del Río, km. 3,5.

41920 San Juan de Aznalfarache (Sevilla)

Tel. 954179210 Fax. 954179218

e-mail: ara@andaluciarural.org

Miembros de la Junta Directiva:

Presidente: Sr. D. Miguel Castellano Gámez (GDR Poniente Granadino)
Vicepresidente 1º: Sr. D. Antonio Manuel Cano García (GDR Sierra Sur de Jaén)
Vicepresidenta 2ª: Sra. Dª Ana Romero Romero (GDR Andévalo Occidental)
Vicepresidenta 3ª: Sra. Dª Isabel Niños Ferrández (GDR Campiña Sur)
Secretaría: Sra. Dª Encarna García Ferrández (GDR Guadalteba)
Tesorero: Sr. D. Antonio Maestre Acosta (GDR Comarca del Bajo Guadalquivir)
Vocales: Sr. D. José Manuel Ortiz Bono (GDR Alpujarra-Sierra Nevada)
Sra. Dª Águeda Cayuela Fernández (GDR Comarca Filabres-Alhamilla)
Sr. D. Luis Romero Acedo (GDR Alcornocales)
Sra. Dª Mª Carmen Bermúdez Zamudio (GDR Sierra de Cádiz)
Sr. D. Manuel Leyva Jiménez (GDR Sierra Morena Cordobesa)
Sra. Dª Belén Navarro Navarro (GDR Comarca de Guadix)
Sr. D. Juan Antonio Millán Jaldón (GDR Costa Occidental de Huelva)
Sra. Dª Mª Juana Pérez Oller (GDR Sierra de Cazorla)
Sr. D. Juan Antonio Martín Benítez (GDR Comarca de Antequera)
Sra. Dª Francisca Díaz Roldán (GDR Estepa Sierra Sur)

Colabora y Financia:

Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía

Plaza de Tabladilla, s/n

41013 Sevilla

Tfno: 955 032 000 - Fax: 955 032 134

e-mail: consejeria.cap@juntadeandalucia.es

<http://www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca>

Dirección ARA:

Ignacio Mª García Saura, Gerente de ARA

Equipo técnico ARA:

Yolanda Aguilera Delgado

Consuelo Llano González

Ramona Ramos Llorens

Julio Morcillo Merino

Diseño y Maquetación:

IMAGEN & TEXTOS, S.L.

Imprime:

SERVIGRAF Artes Gráficas, S.L.

D.L.: SE-000-2008



ÍNDICE

Prólogo del Presidente ARA.....	7
Prólogo del Director General de Desarrollo Rural	9
Introducción.....	11
Justificación del Recetario.....	13
ALMERÍA	15
Almanzora.....	17
Alpujarra-Sierra Nevada	21
Filabres-Alhamilla	25
Levante Almeriense.....	29
Los Vélez.....	33
CÁDIZ.....	37
Parque Natural Los Alcornocales.....	39
Campaña de Jerez.....	44
Litoral de la Janda.....	48
Sierra de Cádiz	52
CÓRDOBA.....	57
Campaña Sur de Córdoba.....	59
Guadajoz y Campaña Este de Córdoba	63
Valle del Alto Guadiato	67
Medio Guadalquivir.....	71
Los Pedroches.....	75
Sierra Morena Cordobesa	80
Subbética Cordobesa	84
GRANADA	89
Arco Noreste de la Vega de Granada.....	91
Guadix.....	95
Los Montes de Granada	100
Altiplano de Granada	104
Poniente Granadino.....	108
Valle de Lecrín - Temple y Costa Interior	113
Vega - Sierra Elvira.....	117
HUELVA.....
Andévalo Occidental	123
Sierra de Aracena y Picos de Aroche	127
Condado de Huelva	132
Costa Occidental de Huelva	137
Cuenca Minera de Riotinto	141
JAÉN.....	145
Sierra de Cazorla	147
Campaña Norte de Jaén	151
Condado de Jaén.....	155
La Loma y Las Villas	160
Sierra Mágina.....	165
Sierra de Segura.....	169
Sierra Sur de Jaén.....	173
MÁLAGA.....	177
Antequera	179
Axarquía	184
Comarca Nororiental de Málaga.....	189
Valle del Guadalhorce	193
Guadalteba	198
Serranía de Ronda.....	203
Sierra de las Nieves	207
SEVILLA	211
Campaña y Los Alcores	213
Bajo Guadalquivir	217
Aljarafe - Doñana	222
Corredor de la Plata.....	226
Estepa - Sierra Sur	230
Gran Vega de Sevilla	235
Serranía Suroeste Sevillana.....	239
Sierra Morena Sevillana	243
Publicaciones Gastronómicas	247
Agradecimientos	250
Bibliografía.....	252



El libro que tiene en sus manos “Sabores Andaluces (I)”, editado desde la Asociación para el Desarrollo Rural de Andalucía, recoge algunos de los mejores productos gastronómicos de cada una de las comarcas rurales andaluzas. Desde sus inicios, la Asociación para el Desarrollo Rural de Andalucía (ARA) en colaboración con la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía viene apoyando los productos de calidad del medio rural andaluz. Uno de los ejes de las actuaciones de esta Asociación se dirige a fomentar y promocionar el consumo de los productos agroalimentarios de calidad de las zonas rurales andaluzas.

Buen ejemplo de ello, es esta publicación repleta de apetitosas sugerencias culinarias elaboradas con productos endógenos y de calidad.

El gran valor de los productos del campo andaluz en la mesa es la base de este recetario, elaborado por el reconocido cocinero, Manolo Rincón que –alejándose de los habituales y tradicionales recetarios– intenta aglutinar todo el saber gastronómico de la Andalucía Rural como la excelencia de sus verduras, hortalizas, chacinas, pescados, quesos... cuyo consumo es un verdadero lujo.

La publicación se completa con una ficha en la que se representan los productos más representativos de las comarcas rurales junto a una breve reseña de los principales restaurantes de la comarca. Son todos ellos pro-



ductos característicos de su zona, de una gran calidad, elaborados bajo rigurosas normas que garantizan el máximo control de todo el proceso. Por tanto, constituyen lo mejor de nuestra producción alimentaria y forma parte inherente de la cultura de nuestro entorno rural.

La revalorización de la gastronomía tradicional es algo que no ha pasado desapercibido por los Grupos de Desarrollo Rural que –a través de sus respectivos programas– están contribuyendo decididamente al fortalecimiento de la industria agroalimentaria a la vez que han sabido canalizar este saber culinario mediante la edición de sus respectivos recetarios gastronómicos.

Confío en que esta publicación contribuya a la preservación del importante patrimonio gastronómico con que cuenta la Andalucía Rural.



Miguel Castellano Gámez

Presidente de la Asociación para el Desarrollo Rural de Andalucía (ARA)



Los habitantes de las zonas rurales son depositarios de un conjunto de expresiones culturales de incuestionable valor, que constituyen un código común de entendimiento y que supone el substrato sobre el que se construye la identidad cultural de los pueblos. En ese conjunto de expresiones culturales se inserta, sin lugar a dudas, la cocina tradicional andaluza, una cocina que ha contribuido a crear una identidad culinaria en cada una de las comarcas andaluza.

Manolo Rincón, reconocido cocinero andaluz, y su equipo han llevado a cabo en el medio rural andaluz la recopilación de las recetas más emblemáticas y más enraizadas en la cocina de cada comarca. Se trata de platos que aún se elaboran en las casas y que suponen una base esencial tanto para la innovación y la experimentación como para la valorización tal cual por los restauradores andaluces de este importante patrimonio etnológico.

Andalucía se diversifica y diversifica también su oferta turística. Estamos viviendo en nuestra Comunidad un auge del turismo culinario, tanto por parte de visitantes extranjeros, pero sobre todo, por nuestra población que cada vez está apreciando más nuestra riqueza gastronómica. En este sentido, la publicación constituye un valioso recurso para los profesionales de la hostelería y la restauración del medio rural que deben comprometerse en la preservación del patrimonio gastronómico de Andalucía.



La Dirección General de Desarrollo Rural de la Consejería de Agricultura y Pesca y la Asociación para el Desarrollo Rural de Andalucía (ARA) han prestado todo su apoyo a este trabajo, del mismo modo que los 50 Grupos de Desarrollo Rural andaluces han puesto a disposición de la dirección de la publicación todos sus recursos y todo el conocimiento sobre los territorios rurales y su población que atesoran sus equipos humanos. No podía ser de otra manera, dado que es constatable el hecho de que la revalorización de la gastronomía tradicional, está activando la economía de los territorios rurales, están contribuyendo a crear valor añadido y riqueza en estas zonas, y a ampliar y mejorar su oferta turística y con ello el atractivo de Andalucía.

José Román Montes

Director General de Desarrollo Rural de la
Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta
de Andalucía



INTRODUCCIÓN

La cocina actual está dividida en dos vertientes, dos caminos paralelos que cada vez están más presentes en la vida social y económica de Andalucía. No sólo eso, sino que también es un estandarte de identidad propia, que acompaña allá donde vaya su cultura y tradición. Pero, de entre estas dos variantes actuales, solo una lleva el sello de original, el sello autóctono y que nos hace diferentes ante los demás.

La evolución no sólo afecta a los quehaceres diarios que nos rodean a todos sin darnos cuenta, en la cocina también existe este cambio paulatino y silencioso. Esta tendencia por mezclar, deconstruir, o reinventar, hace de motor invisible y sutil impulsor para que los nuevos restauradores quieran crear nombre y escuela. Gracias a esta mecánica, la cocina tiene más auge y cada vez tiene más peso y merecido sitio en nuestra sociedad de consumo.

Cada país, cada región y cada provincia ya tienen su identidad gastronómica, lo que les hace únicos y diferentes. Estamos hablando del camino que ya está hecho, del motor que ya lleva funcionando décadas. Ahí, invisible, constante y que gracias a éste, aún existen delicias como el puchero, la sobreusa o el ajo colorao. La cocina tradicional es, indiscutiblemente, el verdadero heraldo real de nuestra riqueza cultural culinaria. Por ello, debemos darle su merecido sitio en cualquier culto a la cocina de autor, en cualquier momento que nos brinden para manifestar nuestra cocina autóctona. Es nuestro legado, que debemos dejar como herencia a los que nos sustituyan.

En este primer libro, se muestra una pequeña parte de la identidad propia de cada comarca andaluza. Una visión general de sabores andaluzes ya definidos, aquellos que aún se siguen elaborando y los que están adaptándose a esta diversidad culinaria. Hemos querido plasmar brevemente una representación atípica de recetas o fórmulas culinarias autóctonas de cada comarca andaluza, alguna de sus cualidades más representativas e información de algunos lugares de exaltación y culto a la gastronomía. Al mismo tiempo y dado que es un producto ya mundialmente conocido, hemos querido hacer mención del tipo de aceituna cultivada en cada territorio y no así del aceite de oliva virgen extra y sus denominaciones, ya que, por fortuna, existen numerosas publicaciones al respecto.

Sólo queda decir, suerte a los que tomen un camino u otro, a los que quieran crear escuela o a los que prefieran mantener la tradición. A todos ellos les queda una dura tarea, pero al mismo tiempo dulce y generosa. Porque, pocas cosas pueden sustituir a la sensación de los **SABORES ANDALUCES**.



JUSTIFICACIÓN DEL RECETARIO

A continuación se expone un breve recetario de la cocina tradicional de cada comarca. Entendiendo como tal, aquella que aún se sigue elaborando y que estando, en algunos casos, desvinculada en su gran mayoría del ámbito hostelero, no deja de ser merecedora de ello. A diferencia de la cocina antigua, estas recetas se siguen consumiendo en casas particulares, reuniones o grupos de personas afines a mantener la cocina autóctona de la zona. Es por ello que he decidido no incluir fórmulas comunes en toda Andalucía, como por ejemplo podrían ser las migas, gachas o algunos potajes. Consiguiendo así, una muestra de identidad más definida, desde el punto de vista del autor.

Lógicamente, y con el fin de mantener las tradiciones, en muchas de las siguientes recetas se reflejan formas y modos de elaboración comunes entre sí. Se trata, entre otras, del uso del “esparragao”, fórmula magistral a base de pan y ajo frito machacado en mortero, una de las representaciones inequívocas de los **SABORES ANDALUCES**.

Otro aspecto que cabe destacar es la similitud entre algunas recetas, ya sea por el uso de algunos de sus ingredientes más representativos, o por el aspecto final que imaginemos al leerla. Esto no hace desmerecedor del lugar que le corresponde en esta publicación, sino todo lo contrario, creo que la creatividad es mucho más significativa si a primera vista nos puede parecer iguales y al leerla sorprendernos con todo lo contrario.

Ya por último decir, que no es una recopilación esquemática, es decir, no he querido agruparlas de otra forma que no sea por comarcas, ya que entre otras, ésta es una de las principales finalidades de dicho documento. Con este argumento queremos que el lector se motive, haciendo que la publicación sea divertida, curiosa y sobre todo enriquecedora. Pongo así, otro granito de arena para el mantenimiento de nuestra cocina más original.

provincia de

Almería

Almanzora

En la comarca de Almanzora encontramos una producción de frutos secos como la nuez y la almendra. Es rica en cereales y hortalizas como el tomate, y pimiento verde, judías verdes, lechuga, guisantes y habas. Su variedad olivarera es en mayor parte pícual y entre sus productos cárnicos podemos destacar el avícola, ovino, caprino y sus ya conocidos jamones curados. Entre los cítricos tenemos el naranjo y el limonero y también posee uva para vino o chumberas y alcaparras, éstos últimos, con un desmerecido valor gastronómico. Todo este compendio de productos, hace que esta zona sea variada en sus platos y rica en constancia a la hora de mantener la identidad culinaria. Por ello debemos mencionar algunos de sus platos como los “michirones”, “hojuelas” masa impregnada en hoja de naranjo y frita ó el “puchero de trigo” entre otros. No posee costa,

pero su proximidad a ella, le hace poseedora de platos elaborados con productos del mar, como por ejemplo los extendidos “boquerones en anchoa” ó “escabeche de caballa”. Otros productos como el hinojo o la calabaza, no tan cultivadas, merecen mención aquí, ya que es frecuente encontrarse recetas con estos ingredientes, “olla de calabaza” y “olla de hinojo” sirven como ejemplo. Ya por último, nombrar especias como el pimentón ó el comino, tan utilizados en sus guisos y potajes, así mismo el tomate seco que también tiene un lugar importante en este espacio junto con los “gurullós” ó “andrajos”, típicos de casi toda la provincia de Almería.





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: Rincón de Pedro. Cñda. Lobdar, s/n. Albox. Almería 04800. 950431793
- Restaurante: Hotel Restaurante Amanecer. Avenida Molinos, s/n. Albánchez. Almería 04857. 950122323
- Restaurante: Los Membrives. Avenida Andalucía, 6. Macael. Almería 04867. 950128491
- Restaurante: Las Carmelas. Polígono Industrial Rubira Sola, s/n. Macael. Almería 04867. 950128767
- Restaurante: Casa Lázaro. Calle García Lorca, 24. Olula del Río. Almería 04860. 950441066
- Restaurante: Mesón de Huitar, s.l. Prje. Huitar Mayor, s/n. Olula del Río. Almería 04860. 950441570
- Restaurante: Ramírez. Carretera Macael, 3. Olula del Río. Almería 04860. 950440354
- Restaurante: El Mirador. Avenida Almazora, 26. Olula del Río. Almería 04860. 950441503
- Restaurante: Lorenzo Rubio, E. Avenida Almazora, 28. Olula del Río. Almería 04860. 950442112
- Restaurante: Lloretma. Bda. Hijate, s/n. Alcóntar. Almería 04898. 950428825

RECETARIO:

Hojuelas de hoja de naranjo

Un vaso de leche
Una copa de ron
Una copa de agua de azahar
Un huevo
Una cucharada de azúcar
Canela molida
Harina
Hojas de naranjo
Aceite de oliva virgen extra para freír

Mezclamos todos los ingredientes menos el azúcar y la canela en un cuenco hondo. Debemos conseguir una pasta semejante a unas natillas. Pasamos las hojas de naranjo y las cubrimos bien con esta masa. Las freímos y las pasamos por azúcar y canela.





RECETARIO:

Michironas

300 gr. de habas secas en remojo
Agua
Sal
1 Cebolla
Laurel
1 Cabeza de ajo
1 Tomate maduro
Recortes de jamón
Aceite de oliva virgen extra

Ponemos en una olla las habas a cocer con la cabeza de ajos, media cebolla, laurel, chorreón de aceite de oliva virgen extra y tomate entero. Lo dejamos hervir hasta que todo este tierno. Minutos antes añadimos los recortes de jamón y se rectifica de sal. Debe quedar con salsa.

Puchero de trigo

150 gr. de Trigo limpio partido
Agua
1 Morcilla
1 Trozo de tocino
1 Hueso salado
150 gr. Garbanzos en remojo
Un bulbo de hinojo
2 Patatas

Cocemos el trigo en agua hasta que este tierno con un poco de sal. En otra aparte ponemos a cocer la morcilla, el tocino, el hueso, los garbanzos y el hinojo cortado. Por último añadimos el trigo escurrido a la olla de los garbanzos junto con las patatas peladas y troceadas. Le damos el último hervor de unos 10 minutos y listo.

Boquerones en anchoa

Boquerón fresco
Sal
Vinagre
Ajo
Perejil
Aceite de oliva virgen extra
Pan

Una vez limpio el boquerón y abierto en forma de libro se cubren de vinagre y sal para que curen. Se deja así un par de horas aproximadamente. Los colocamos en un recipiente hondo por capas, intercalando ajo picado y perejil. Lo cubrimos todo con aceite de oliva virgen extra y lo dejamos macerar unas horas. Por último se colocan sobre pan tostado.

Alpujarra-Sierra Nevada

La identidad culinaria de esta zona es muy rica y variada. Podemos hablar de las legumbres como los garbanzos y las lentejas, las hortalizas como el pimiento o la alcachofa y el calabacín o espárrago entre otras verduras. Debido a su pronunciada orografía, esta comarca espolvoreada de municipios y núcleos rurales, es rica en apicultura y en productos de caza menor y mayor, como puede ser el conejo y la carne de monte, siendo también la oveja o la cabra productos usados para la elaboración de sus platos más típicos. Las hierbas silvestres ya en desuso, forman un papel importante dentro de su gastronomía; cerrañas, collejas, hinojos, o acelgas entre otras, componen un repertorio de guisos y potajes donde el cerdo, junto con todo lo ya mencionado, dejan como resultado un merecido lugar dentro de su identidad, “sobreusa de collejas”

ó “potaje de acelgas” sirvan de buen ejemplo. No podemos dejar de mencionar la almendra, ya que en muchos de sus platos característicos se hace uso de este fruto en forma de majado para enriquecerlos. El olivo, producto indistinguible por excelencia de nuestra comunidad, también forma parte de la riqueza de esta comarca. Siendo la variedad picual junto con los cítricos como la naranja, también abundantes, conforma fórmulas culinarias como pueden ser el “remoión” ó sus ya famosas “aceitunas aliñas”, o “puchero de hinojo”. Posee también uvas de excelente calidad para elaboraciones de vinos de la tierra.





DATOS DE LA COMARCA:

Quesería Sierra del Fondón S.C.A. Tif: 950 60 80 07

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche cruda/leche pasteurizada	Queso Fresco Queso Semicurado Queso Curado	Cabra

- Restaurante: Herrerías Herrerías, F. Carretera Almería, 36
Abla. Almería 04510. 950351206
- Restaurante: Las Chinas. Prje. Chinas, s/n
Abrucena. Almería 04520. 950350355
- Restaurante: Piscina Sol y Luna. Carretera, 14
Alcolea. Almería 04480. 950512171
- Restaurante: Emigrantes. General Médico López Rodríguez, 6
Alhama de Almería. Almería 04400. 950640239
- Restaurante: Aventura Polar en el Sur Posada de los Arrieros.
Carretera Puerto de la Ragua-Bayárcal, s/n
Bayárcal. Almería 04479. 950524001
- Restaurante: Hernández Martínez, A. Avenida Las Alpujarras, 160
Canjáyar. Almería 04450. 950510534
- Restaurante: La Taha. Vivar Téller, 1
Canjáyar. Almería 04450. 950510800
- Restaurante: El Arroyo. Real, 108
Dalías. Almería 04750. 950494501
- Restaurante: Turrónes. Alameda, 17
Dalías. Almería 04750. 950494025
- Restaurante: Almera. Jaén, 2
Enix. Almería 04729. 950559714
- Restaurante: Hermanos Castillo Restaurante. Cerro Almirez, 7
Fiñana. Almería 04500. 950352658
- Restaurante: El Rincón del Obispo. Carretera Gádor-Láujar, s/n.
Instinción. Almería 04430. 950647224
- Restaurante: Abad. Calle Las Alpujarras, 40
Padules. Almería 04458. 950510004
- Restaurante: Barroso. Ruiz Ocaña, 1
Padules. Almería 04458. 950510361

Del municipio de Ugíjar y Lanjarón se utilizan colmenas para la elaboración de mieles con **Denominación de Origen Protegida “Miel de Granada”**, con sede en Lanjarón.

Museo del Jamón Alpujarreño. C/ Sierra Nevada S/N. 18400 Orgiva. 958 785 454

RECETARIO:

Patatas al ajo pollo

4 Patatas medianas
150 gr. de Almendras pelada
4 Huevos
Pan
1 Cebolla
3 dientes de ajo
1 Tomate maduro
Laurel
Azafrán
Aceite de oliva virgen extra

Cocemos las patatas peladas en trozos grandes con laurel, escurrimos y reservamos. Por otro lado freímos las almendras, un huevo por comensal, una rebanada de pan y un diente de ajo. En una sartén rehogamos cebolla y tomate pelado. Mientras, en un mortero machacamos la almendra con el ajo, el azafrán y la rebanada de pan ya frito. Lo añadimos al rehogado y por último le incorporamos la patata y los huevos ya fritos. Se hierve unos minutos y listo.





RECETARIO:

Ajillo cabañil

1 kilo de carne de choto
2 Tomates secos
1 Cebolla
150 gr. de almendras peladas
4 dientes de ajo
Un vaso de vino blanco
Aceite de oliva virgen extra de oliva

Una vez cortada la carne seleccionada del animal, lo doramos en un perol amplio con sal y después añadimos las almendras peladas y enteras, la cebolla y el ajo, esto último muy picado. Rectificamos de sal y añadimos el vino con el tomate seco. Lo dejamos hasta que la carne esté tierna y la salsa esté reducida a la mitad.

Fritá gitana

2 Patatas
2 Tomate
1 Pimiento
1 Cebolla
150 gr. de calabaza
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas, la cebolla picada, el tomate pelado rallado y el pimiento también picado. La calabaza la cortamos algo más grande y todo esto lo sofreímos en aceite de oliva virgen extra con sal. Hacemos esta operación hasta que la patata esté tierna.

Pimentón de carne

1 trozo de tocino fresco
1 Morcilla
1 Chorizo
1 Tomate seco
1 Pimiento seco
4 dientes de ajo
1 Cebolla
1 Patata
Pan
Comino
Aceite de oliva virgen extra y sal

En una olla con agua ponemos a cocer, la morcilla, el tocino, chorizo, tomate, pimiento seco, ajo, cebolla, patata, aceite de oliva virgen extra y sal. Una vez esté todo cocido se saca el pimiento, el ajo, la cebolla y el tomate. Todo esto se machaca en mortero añadiéndole comino, y un diente de ajo crudo. Lo incorporamos a la olla de nuevo junto con pan desmenuzado y un chorreón de aceite de oliva virgen extra. Lo dejamos cocer unos minutos.



Filabres-Alhamilla

Con una producción olivarera creciente y de más auge en la provincia, la comarca de los Filabres-Alhamilla nos abastece de un excelente aceite de oliva virgen extra variedad azulejo en su mayor parte y pícuo. Sus huertas herbáceas nos aprovisionan de tomate, cebada, sandía, calabaza y calabacín, pimiento verde y rojo, maíz, judía verde, melón, pepino o cebolla, entre otras hortalizas. Su cultivo leñoso consta mayoritariamente de almendro con una gran producción, frutos como la mora, granada, higos, naranjo, o chumbera entre otros. En el grupo de las carnes, tenemos a su estrella de los Filabres, el cordero, seguido de la cabra y el cerdo. También posee caza menor como el conejo y la perdiz. Su gastronomía es fuerte, con carácter,

donde predominan las especias como el pimentón y aromas potentes como el ajo o la almendra. Al estar cerca de la costa, productos como la caballa se ven reflejados en su gastronomía, como por ejemplo el “escabeche de caballa” o el “ajo blanco dulce” que son por tanto, fórmulas muy representativas de esta zona de Almería.





DATOS DE LA COMARCA:

- Bar Restaurante Los Alcuzarros, c/ Olmo s/n, Alcudia de Monteagur, Tlf: 950122540
- Bar Restaurante Casa Leonor y Jacma, Plaza Constitución 2, Benizalón, Tlf: 950361837
- Mesón Los Molineros, c/ Carretera 12, Castro de Filabres, Tlf: 950365113
- Restaurante: Montellano, Paraje Montellano s/n, Gérgal, Tlf: 950353267
- Restaurante: Posada del Cura, c/ Sebastián Pérez 123, Gérgal, Tlf: 950 353141
- Bar Restaurante La Tasca, c/ Fuente s/n, Lubrín, Tlf: 950477297
- Restaurante: El Molino, c/ Fragua 6, Lubrín, Tlf: 950477293
- Mesón La Plaza, c/ La Plaza 1, Lucainena de las Torres, Tlf: 950364408
- Venta El Museo, c/ Maestro Paco 6, Lucainena de las torres, Tlf: 950364200
- Bar Terraza El Mirador, c/ Estación 2, Senés, Tlf: 950362393
- Café Bar Restaurante Sol de Andalucía, c/ Terraplen, Sorbas, Tlf: 950364193
- Restaurante: El Rincón, Plaza de la Constitución, Sorbas, Tlf: 950364152
- Restaurante: Las Eras Antonio Gázquez, c/ Las Eras s/n, Tabernas, Tlf: 950365269
- Restaurante Los Albardinales. Almazara Museo. Carretera Nacional 340, Km 474 , Tabernas, Tlf: 950611707
- Restaurante-Vinoteca El Jaraiz. Ctra. Nac. 340, Km 478.04.200 Tabernas. Almería. Tel: 950525308
- Restaurante: Casona del Cid, c/ Castillo s/n, Tahal, Tlf: 950434863
- Café Bar Restaurante Los Filabres, Carretera Comarcal 349, Km 26, Tahal, Tlf: 950434824
- Restaurante: Pepe El Rubio, c/ Jose Segura Nieto 1, Turrillas, Tlf: 950364111
- Bar Restaurante La Piscina, Carretera Bacares s/n, Velefique, Tlf: 630317548

RECETARIO:

Escabeche de pescado

500 gr. de boquerones o 4 caballas medianas
1 Cebolla
1 Tomate maduro
Tomillo
Laurel
Perejil
Albahaca
Pimienta negra en grano
4 dientes de ajo
Un vaso de vino blanco
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra
Pimentón
Colorante alimentario
Harina para freír
Agua

Si el pescado es grande, lo limpiamos, cortamos en trozos medianos y los freímos enharinados. Si son boquerones los freímos de la misma forma. En una sartén amplia freímos los dientes de ajo enteros pelados en un dedo de aceite de oliva virgen extra, una vez empiecen a dorar añadimos la cebolla en juliana. Una vez rehogado unos minutos añadimos el tomate pelado y rallado y las hierbas aromáticas.

Después añadimos el colorante, la pimienta, el pimentón, el agua, el vino y el vinagre. Dejamos cocer unos minutos dependiendo del tamaño del pescado.

Rectificamos de sal.

Debe quedar cubierto de líquido.

Se come frío.



RECETARIO:

Choto en salsa

1 kilo de carne de choto
Limón
Un vaso de vino blanco
4 dientes de ajo
Laurel
Tomillo
Aceite de oliva virgen extra de oliva
150 gr. de almendras peladas
Pan
Agua
Sal
Azafrán

Una vez esté limpia la carne de choto la troceamos y la doramos con sal en aceite de oliva virgen extra caliente. Añadimos el agua, el vino, el limón partido, ajo picado, laurel, tomillo y azafrán. Dejamos hervir todo hasta que la carne este tierna. Por otro lado freímos las almendras y el pan, machacamos todo esto una vez esté frito y se lo incorporamos a la carne, dejándola hervir hasta que la carne esté tierna.

Ajo blanco dulce

150 almendras peladas
2 rebanadas de pan
Un diente de ajo
Medio vaso de aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Azúcar al gusto
Agua

En una batidora molem los ingredientes al gusto y dejamos enfriar. Se toma como postre.

Hígado en ajillo

800 gr. de hígado de cerdo
Aceite de oliva virgen extra
5 dientes de ajo
1 Tomate maduro
Comino
Vino blanco
Sal

Freímos en poco aceite de oliva virgen extra el hígado troceado y limpio. Cuando esté dorado añadimos el tomate pelado y rallado. Mientras en un mortero machacamos ajo y comino, lo añadimos al hígado junto con el vino blanco. Dejamos cocer unos 10 minutos.

Levante Almeriense

La identidad de la gastronomía del Levante Almeriense se caracteriza por su contenido en guisos, pimentones, pistos, caza menor y gazpachos o sopas. Es indetificativo de esta comarca el uso del secado de hortalizas, como puede ser el tomate seco, el pimiento o las habas, siendo estos productos muy usados para su gastronomía. Curiosamente, y no siendo exclusivo solo de esta comarca, se elabora aún el “gurullo”, granos de masa hechas a mano, “andrajos”, trozos finos de la misma masa y otros productos artesanales y de múltiples usos en la gastronomía de esta zona. El “ajo colorao”, “cocido de hinojo” ó “fritá”, dan buena muestra de ello. Es una comarca propicia para el cultivo de frutos secos como la almendra o el dátil, son numerosas las creaciones culinarias

con estos productos, pudiendo destacar la “torta de dátiles” o el “ajo de almendras”. Gracias a su clima, los cítricos como la naranja son mezclados con productos del mar, dado que posee costa, dando como resultado el famoso “remojón”. El gambón de Garrucha, los galanes o el pescado fresco como la raya, son utilizados en elaboraciones de guisos y otras recetas como “caldo de pescadores” o arroces caldosos a base mariscos y pescados como el “gallopedro”. Ya por último destacar el uso de carnes como la perdiz, el conejo, el cabrito o la elaboración de embutidos del cerdo, entre otros.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca, disponemos de una **Escuela Pública Instituto de Educación Secundaria Alyanub**, con dirección Plaza Mayor s/n C.P. 04620 tlf: 950390159 , Vera.

- Restaurante: Acuario. Carretera Águilas-San Juan de los Terreros, s/n. Pulpí. Almería 04640 tlf:950466010
- Restaurante: La Escala. Avenida Andalucía, 99 Pulpí. Almería 04640. tlf: 950464528
- Restaurante: Avenida. Luz, 1 Pulpí. Almería 04640. tlf: 950464523
- Restaurante: Sogeste Inversiones, S.A. Urbanización Beverly Hills, s/n. Pulpí. Almería 04640. tlf: 950466262
- Restaurante: Enoteca Crisbe. Avenida Guillermo Reina, s/n Huércal-Overa. Almería 04600. tlf: 950134100
- Restaurante: Ballabona. Carretera N-340, km 543 Huércal-Overa. Almería 04600. tlf: 950471219
- Restaurante: La Artesa. Carretera N-340, s/n Huércal-Overa. Almería 04600. tlf: 950134947
- Restaurante: Atalaya. Carretera N-340, km 232,6 Huércal-Overa. Almería 04600. tlf: 950470889
- Restaurante: El Perejil. Carretera Águilas, s/n Cuevas del Almanzora. Almería 04610. 950456787.
- Restaurante: La Parra. Avenida Atrales, 28 Cuevas del Almanzora. Almería 04610. 950457105
- Restaurante: El Jarrao. Carretera Águilas, s/n Cuevas del Almanzora. Almería 04610. 950456814
- Restaurante: Bar el Madroño. Carretera Palomares-Villaricos, 7 Cuevas del Almanzora. Almería 04610. 950467207
- Restaurante: Rodríguez Larios, R. Avenida Barcelona, 105 Cuevas del Almanzora. Almería 04610. 950458030
- Restaurante: El Mesón. Avenida Barcelona, 46 Cuevas del Almanzora. Almería 04610. 950458089
- Restaurante: Restaurante Juan Moreno. Carretera de Ronda, Bloque 3. Vera. Almería 04620. 950393051
- Restaurante: Terraza Carmona. Manuel Giménez, 1 Vera. Almería 04620. 950390760
- Restaurante: Bar Restaurante los Pepes. Plaza Hospital, 6 Vera. Almería 04620. 950391421
- Restaurante: Asaderos Indalo, S.L. Diego Caparrós, s/n Vera. Almería 04620. 950392111
- Restaurante: Vera. Carretera Garrucha, Km 2 Vera. Almería 04620. 950390382.
- Restaurante: Rancho del Mar. Pº Mediterráneo, 377 Mojácar. Almería 04638. 950478615.
- Restaurante: Casa Juana. Enmedio, s/n Mojácar. Almería 04638. 950478009.
- Restaurante: Casablanca. Pº Mediterráneo, 383 Mojácar. Almería 04638. 950472474.
- Restaurante: El Gorrión Blanco. Calle Negra, s/n Mojácar. Almería 04638. 950168265.
- Restaurante: Casa Adelina. Avenida Almería, 9 Turre. Almería 04639. 950479153.
- Restaurante: Los Pastores. Cortijo Cabrera, s/n Turre. Almería 04639. 950468002.
- Restaurante: Meco Vergel, P. Málaga, s/n Turre. Almería 04639. 950479376.
- Restaurante: Loma Blanca. Carretera de Garrucha a Los Gallardos, Km. 7.700. Los Gallardos. Almería 04280. 607771470.
- Restaurante: El Miramar. Llanos, s/n Bédar. Almería 04288. 950469308

Parador de Mojácar. Playa de Mojácar. 04638. Mojácar , Almería. Tel. : 00 34 950 47 82 50 / Fax: 00 34 950 47 81 83. mojacar@parador.es

Lonja de Garrucha. Puerto Pesquero, s/n. Garrucha. 04630 Almería. España. Telf. : +34 950 460 301. Fax : +34 950 460 301



RECETARIO:

Torticas de avío

750 gr. harina de maíz
3 pimientos
Dos tomates maduros
Una cebolla grande
4 dientes de ajo
Medio kilo de boquerón
Aceite de oliva virgen extra de oliva
Pimienta negra molida
Orégano
Comino
Perejil
Azafrán
Sal

Amasamos la harina con el agua y un poco de sal, hacemos una masa y trabajamos para conseguir una torta dejándoles bordes algo más gruesos. Hacemos un sofrito con el tomate, la cebolla, el ajo y el pimiento. Rehogamos unos minutos y añadimos las especias. Añadimos este sofrito sobre la torta anterior y lo cubrimos de boquerones abiertos y limpios, mojamos con aceite de oliva virgen extra de oliva y horneamos a unos 150 grados durante unos 35 minutos. Se come frío.



RECETARIO:

Ajo colorao

1 kilo de patata
 Pimiento seco
 Dos tomates maduros
 Raya
 4 dientes de ajo
 Pimentón
 Azafrán
 Aceite de oliva virgen extra de oliva
 Comino y sal

Cocemos las patatas peladas junto con el pimiento seco y el tomate pelado también, lo ponemos todo a cocer junto con el pescado limpio de espinas. Aparte en un mortero machacamos el ajo, el azafrán, el comino, y el pimiento. A esta pasta añadimos el tomate ya cocido, y el pimiento seco cocido. Por último pasamos la patata por un pasapurés y añadimos toda esta mezcla anterior. Rectificamos de sal y añadimos el pescado desmoronado. Se puede comer frío también.

Gurullos con conejo

1 Conejo
 2 Tomate maduro
 1 Cebolla
 1 Pimiento verde
 1 Patatas
 150 gr. de judías blancas secas
 4 dientes de ajo
 250 gr. de gurullos
 Azafrán
 Aceite de oliva virgen extra de oliva
 Perejil
 1 Pimiento rojo seco
 Sal

Con agua, sal y harina hacemos una masa hasta que se nos desprege de las manos, extendemos finos hilos y lo cortamos de tamaño de granos de arroz que alargaremos un poco más con las yemas de los dedos. Reservamos en sitio seco y espolvoreados con harina. Mientras, cocemos las judías con agua y sal hasta que estén tiernas. Cortamos el conejo en trozo y picamos toda la verdura. En una olla hacemos un sofrito con el ajo pimiento seco y se maja en un mortero con perejil y azafrán reservándolo después. En este mismo recipiente doramos el conejo y añadimos la cebolla, el pimiento verde y el tomate todo picado. A continuación añadimos lo del mortero, la patata, las judías ya cocidas y lo ponemos todo a cocer durante unos 20 minutos. Unos 10 minutos antes añadimos los gurullos.

Bizcocho de dátiles

Medio vaso de leche
 4 huevos
 100 de azúcar
 200 de dátiles deshuesado
 100 gr. de bizcocho
 100 gr. de pasas
 Corteza de limón
 Rama de canela
 Caramelo líquido

Perfumamos la leche con la canela y la corteza de limón. En un recipiente hondo batimos los huevos con el azúcar y añadimos los dátiles y la leche perfumada. Lo trituramos todo, untamos los moldes tipo flanera con caramelo líquido y vertemos el preparado anterior. Por último le espolvoreamos con bizcocho desmenuzado y las pasas. Horneamos al baño María durante 45 minutos hasta dorar por encima.



Los Vélez

En esta comarca colindante con la provincia de Murcia, abundan los cereales como la avena, el trigo y la cebada, productos con los cuáles se elaboran magníficos guisos y potajes. Harinas para la elaboración de “gurupos”; especie de grumos hechos a conciencia, espolvoreando agua sobre harina y cocido en los generosos platos. Este territorio es rico en el cultivo de la patata y las legumbres como los garbanzos y las lentejas, entre otros. Es gran productora de frutos secos como la almendra, siendo muy utilizada ésta en su gastronomía, como por ejemplo en platos de carne donde aparecen el cordero y el cerdo, otros dos pilares también básicos de su cultura culinaria.

En esta comarca donde se producen unos vinos excelentes, más, sus aceites de oliva virgen extra con variedad lechín y zorzaleña, y mezclado con su riqueza productiva anteriormente mencionada, dan como resultado unos platos tan peculiares y ricos como “patatas fritas con vuelta” o “ensalá de graná”, entre otros.



DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: El Molino (casa el Porchas). Calle Curtidores, 1. Vélez-Blanco. Almería 04830. 950415070
- Restaurante: Mesón Asador Espadin. Almez, 2. Vélez-Rubio. Almería 04820. 950412534
- Restaurante: Venta de los Gemelos. Carretera Jerez-Cartagena, s/n. Vélez-Rubio. Almería 04820. 950410836
- Restaurante: La Brasa. Avenida Andalucía, 81. Vélez-Rubio. Almería 04820. 950412151
- Restaurante: Restaurantes el Panzas. Virgen de la Cabeza, 29. María. Almería 04838.950417473
- Restaurante: Martínez Martínez, L. Carretera Granada, km 126. Chirivel. Almería 04825. 950413056
- Restaurante: Restaurante Molino del Reloj. Carretera A317 Km 163. Vélez-Blanco. Almería 04830. 950415600
- Restaurante: Antonia. Calle Al-Quasid. Vélez Blanco. Almería. 950 415 339
- Restaurante: Barbacoa Mavi. Calle Al-Quasid. Vélez Blanco. Almería. 950 415 125
- Restaurante: La Gatera. Calle Corredera, 10. Vélez Blanco. Almería. 950 415 050
- Restaurante: El Palacil. Calle Molino Canterías s/n. Vélez Blanco. Almería. 619 936 410
- Restaurante: La Sociedad. Calle Corredera, 114. Vélez Blanco. Almería. 950 415 027
- Restaurante: El Jardín. Avda. de Andalucía, 17. Vélez Rubio. Almería. 950 410 106
- Restaurante: La Ribera. Avda. de Andalucía, 52. Vélez Rubio. Almería. 950 614 040
- Restaurante: Taberna Embrujo Andaluz. Plaza de la Encarnación, s/n. Vélez Rubio. Almería. 950 411 261
- Restaurante Zurich. Avda. de la Libertad, 6. Vélez Rubio . Almería. 950 410 740
- Restaurante: Restaurante: San Luis. Ctra. de Granada, km 126. Chirivel. Almería. 950 413 056
- Restaurante: La Solana. Avda. de Andalucía, 118. Chirivel . Almería. 950 413 437
- Restaurante: Casona de Don Bruno. Plaza de San Antonio. Chirivel. Almería. 645 753 461
- Restaurante: El Retiro. Ctra. de Murcia - Granada. km 125. Chirivel. Almería. 950 413 056
- Restaurante: Centro. Calle Virgen de la Cabeza s/n. María. Almería. 950 417 176
- Restaurante: Mesón Carretas. Camino Real Mirador San Blasco, s/n. María. Almería. 950 417 254
- Restaurante: Sierra María. Paraje La Moratilla. María. Almería. 950 417 126
- Restaurante: Torrente. Camino Real 11. María. Almería. 950 417 399.
- Restaurante: La Umbría. Camino Real s/n. María. Almería. 950 417 469

RECETARIO:

Ensalá de graná

Granada
Agua
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra
Agua
Sal

En un cuenco hondo añadimos las granadas desgranadas, lo mojamos con el aceite de oliva virgen extra, el vinagre y rectificamos de sal. Por último lo mojamos con agua hasta que quede algo caldoso. Se come frío.



RECETARIO:

Gurupos

4 Patatas medianas
1 Cebolla
4 dientes de ajo
2 Tomates
Agua
1 Morcilla
Harina
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En una olla rehogamos ajo, cebolla y tomate pelado, todo picado. Después le incorporamos agua, la patata pelada y cortada y la morcilla en rodajas. Lo dejamos cocer y unos minutos antes le incorporamos harina disuelta en agua fría. Lo vamos añadiendo sin dejar de mover para que quede un guiso espeso. Lo dejamos cocer solo unos minutos más, por que si no, se pegaría el guiso.

Patatas fritas con vuelta

4 Patatas medianas
Aceite de oliva virgen extra
1 Pimiento choricero
Tocino con beta
Aceite de oliva virgen extra de oliva
Agua
Sal

Ponemos a cocer la patata con sal y una vez estén cocidas se pelan y se cortan en rodajas de un centímetro aproximadamente. Aparte en una sartén se dora pimiento choricero con el tocino picado. Lo sacamos y en esa misma grasa doramos con cuidado las rodajas por ambas caras. Una vez estén doradas le incorporamos el pimiento choricero machacado con un poco de sal y el tocino. Le añadimos un poco de agua si hiciera falta.

Tortas de bacalao

Bacalao desmigado y desalado
2 Huevos
Perejil
2 vasos de Agua
Harina
Una cucharada sopera de Bicarbonato
Sal

En un cuenco mezclamos todos los ingredientes hasta conseguir una especie de crema espesa que se pueda coger con la cuchara. La harina se la incorporamos poco a poco hasta obtener dicha textura. En un perol con no mucho aceite de oliva virgen extra caliente. Freímos las tortas hasta dorarlas.

provincia de

Cádiz

Parque Natural Los Alcornocales

El arroz, la patata, el pimiento, la col, el tomate o el ajo, son ejemplos de su variada riqueza huertana, frutos como el melón o la sandía son cultivados en esta comarca. Su aceite de oliva virgen extra es de variedad lechín mayormente y entre sus legumbres destacan los garbanzos y habas, entre otras. Dentro de los cítricos tenemos el naranjo y entre sus explotaciones cárnicas está la bovina, avícola, porcino y caprino. Debido a su orografía serrana, abundan las hierbas silvestres como la tagarnina y el espárrago, la bellota, las setas como la chantarela y los palmitos, pasando por la caza menor como el conejo. En sus rías existen especies como el barbo, utilizado en alguno de sus platos y posee buenos quesos de leche de cabra mayoritariamente. Puede presumir de excelentes

embutidos serranos y derivados de la matanza del cerdo, así como de reconocidos dulces navideños y repostería artesana. Su gastronomía, platos como la "caldereta de cabrito", "piriñaca" o "potaje de tagarninas", son reflejo de su riqueza culinaria.





DATOS DEL TERRITORIO:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería Pública Instituto de Educación Secundaria Casas Viejas**, Ctra/ Vejer-Benalup s/n, C.P. 11190, Tlf: 956417635, Benalup-Casas Viejas.

Queisería El Gazul. Tlf: 956 42 03 07. Polígono Industrial La Palmosa. Parcela nº 20. 11180. Alcalá de los Gazules.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche cruda/leche pasteurizada	Queso Fresco Queso Semicurado Queso Curado	Cabra

- Restaurante: Rancho. Pedro Valiente, 6 Tarifa. Cádiz 11380. 956681121.
- Restaurante: Jardín Venta el Tito. Carretera N-340, km 81,5. Tarifa. Cádiz 11380. 956682212.
- Restaurante: Morilla. Sancho IV el Bravo, 2 Tarifa. Cádiz 11380. 956681757.
- Restaurante: Artesana. Calle Moreno de Mora, 6 Tarifa. Cádiz 11380. 956627081.
- Restaurante: Mesón la Rueda. Bda. Huerta del Rey, s/n Tarifa. Cádiz 11380. 956680081.
- Restaurante: San José del Valle. Carretera N-340, km 70 Tarifa. Cádiz 11380. 956687122
- Restaurante: Jiménez Tapia, S. Bda. Huerta del Rey, s/n Tarifa. Cádiz 11380. 956680442
- Restaurante: Rojas Valencia, M.J. Carretera N-340, km 81,6 Tarifa. Cádiz 11380. 956681775
- Restaurante: Reyes Cordero, J. Carretera N-340, km 67,5 Tarifa. Cádiz 11391. 956687241
- Restaurante: La Lonja. Avenida Andalucía, 50 Los Barrios. Cádiz 11379. 956676087
- Restaurante: Venta el Frenazo. Autovía los Barrios - Jerez, salida 80 Los Barrios. Cádiz 11370. 956620814
- Restaurante: Mesón el Copo. Almadraba, 2 Los Barrios. Cádiz 11379. 956677710
- Restaurante: Oliva. Urbanización Guadacorte, s/n Los Barrios. Cádiz 11370. 956677947
- Restaurante: Mesón Restaurante los 3 Arcos. Miño, s/n Los Barrios. Cádiz 11379. 956678409
- Restaurante: el Gamo, S.L. Velero, s/n Los Barrios. Cádiz 11379. 956677159
- Restaurante: Mota Vallejo, S. Avenida Andalucía, 71 Los Barrios. Cádiz 11379. 956677989
- Restaurante: Bar Encajuan. Gorriónes, 2 Los Barrios. Cádiz 11379. 956677908
- Restaurante: La Candela. Calle Canarias, s/n Los Barrios. Cádiz 11379. 956677675
- Restaurante: El Candil. Calle Góndola, 15 Los Barrios. Cádiz 11379. 956676637
- Restaurante: Ventorrillo del Carbón. Carretera Medina-Chiclana, 2,2 Medina-Sidonia. Cádiz 11170. 956410175



- Restaurante: Venta la Duquesa. Carretera Vejer, km 3 Medina-Sidonia. Cádiz 11170. 956410836
- Restaurante: Venta Candela. Carretera Chiclana, 2 Medina-Sidonia. Cádiz 11170. 956411405
- Restaurante: Cádiz. Plaza España, 13 Medina-Sidonia. Cádiz 11170. 956410250
- Restaurante: La Gañanía. Pº María la Partera, s/n Alcalá de los Gazules. Cádiz 11180. 956413345
- Restaurante: La Querencia. Carretera Jerez-Los Barrios, km 57 Alcalá de los Gazules. Cádiz 11180. 956420179
- Restaurante: Fernández Revidiego, I.D. Pº María la Partera, s/n Alcalá de los Gazules. Cádiz 11180. 956420769
- Restaurante: El Anon. Consuelo, 32 Jimena de la Frontera. Cádiz 11330. 956640113
- Restaurante: las Rejas. Carretera Algeciras-Ronda, km 5 Jimena de la Frontera. Cádiz 11330. 956641087
- Restaurante: Mateo Vela, A. Fuente, 8 Benalup. Cádiz 11011. 956417771
- Restaurante: El Perro de Paterna. Plaza Constitución, 8 Paterna de Rivera. Cádiz 11178. 956416047
- Restaurante: Caravaca Gil, F. Alcalá, s/n Paterna de Rivera. Cádiz 11178. 956416009

Lonja de Tarifa. Puerto, s/n. Tarifa. 11380 Cádiz. España. Telf. : +34 956 684 041.

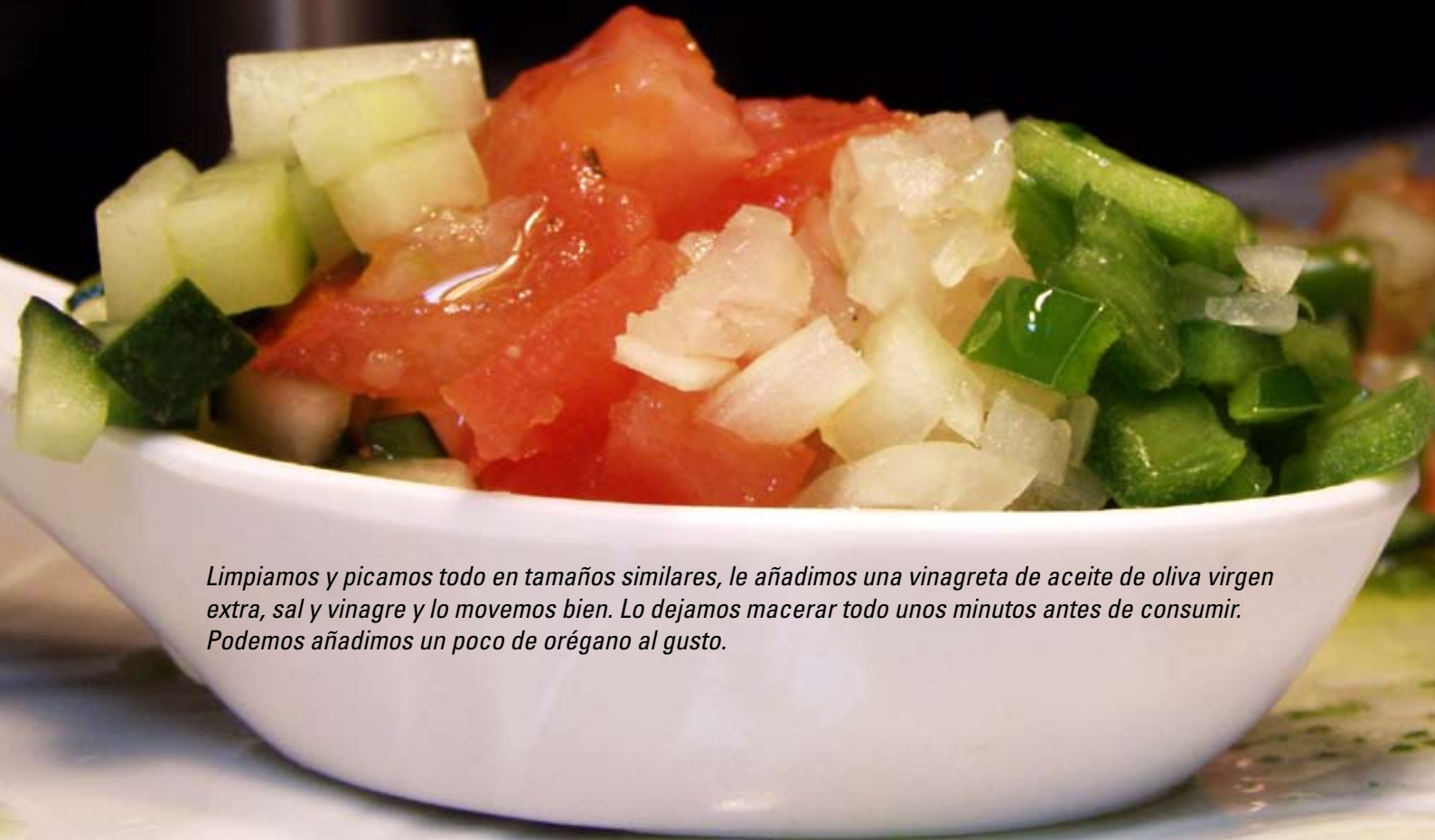
En éste territorio existen empresas reposteras pertenecientes a la **Indicación Geográfica Protegida (IGP) del Alfajor de Medina Sidonia** cuya sede está en el Ayuntamiento de Medina Sidonia. Plaza de España s/n. 11170 Medina Sidonia. Tfno: 956 41 00 02.



RECETARIO:

Piriñaca

2 Tomate maduro
1 Pimiento verde
1 Pepino
1 Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Orégano (optativo)
Sal
Vinagre



Limpiamos y picamos todo en tamaños similares, le añadimos una vinagreta de aceite de oliva virgen extra, sal y vinagre y lo movemos bien. Lo dejamos macerar todo unos minutos antes de consumir. Podemos añadir un poco de orégano al gusto.



RECETARIO:

Cocido de tagarninas

300 gr. de garbanzos en remojo
Aceite de oliva virgen extra
Pimentón
Un trozo de Tocino de papada
300 gr. de Carne magra de cerdo
300 gr. de tagarninas frescas
Agua
Sal

En una olla colocamos los garbanzos, el tocino, el pimentón, la carne troceada, el aceite de oliva virgen extra y agua. Lo ponemos a cocer hasta que este todo tierno procurando que no se quede seco y espumándolo de vez en cuando. Por último, minutos antes añadimos las tagarninas limpias de tierra y troceadas y dejamos cocer unos 15 ó 20 minutos más a fuego lento.

Caldereta de cabrito

1 kilo de carne de cabrito magra
Harina
1 Cebolla
4 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta molida
Hierbabuena
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra

Una vez troceada y limpia la carne la ponemos en un recipiente cubriéndola de agua con algo de vinagre y sal. Mientras en un perol freímos ajo entero y lo reservamos en un mortero. En esa misma grasa añadimos la carne de cabrito muy bien escurrida y lo rehogamos hasta que dore. Añadimos la cebolla muy picada y la harina. Movemos para que la harina se fría un poco y después añadimos el agua para dejarlo cocer todo hasta que la carne este tierna. Minutos antes añadimos la hierbabuena machacada con los ajos que habíamos reservado.

Barbo en adobo

Vinagre
4 barbos limpios y troceados
Orégano
Sal
Comino
Ajo
Pimienta en grano

En un recipiente hondo colocamos todos los ingredientes menos el pescado, todo pelado y picado. Después añadimos el barbo limpio y troceado y lo movemos para que todo se impregne bien. Dejamos un día en adobo y freímos después enharinados en aceite de oliva virgen extra caliente.



Campiña de Jerez

La campiña de Jerez posee una extensa huerta, patatas, tomates, pimientos, zanahorias, lechugas y guisantes son los más destacados. Es rica en uva para vinos generosos, árboles frutales como el kaki o frambuesas, cítricos como el naranjo y frutos tan centenarios como la algarroba, también con poca participación en el mundo de la gastronomía en general. Su variedad olivarera es la lechín y su mayor producción cárnica es la avícola. Su gastronomía es divertida, variada y rica en mezclas entre lo interior y la costa. “Garbanzos con langostinos” ó “bonito guisao” son merecedores de esta mención. Sus caldos son famosos y tienen un merecido espacio dentro del mundo de vino y los brandys, también en sus platos, ya que son muy usados en

casí toda su oferta gastronómica. Posee variedad suficiente como para mezclar marisco con carnes, pescados con verduras o frutas con productos de la matanza, dando así, un abanico extenso de sus posibilidades gastronómicas.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta campiña existe un **ciclo formativo de panadería y pastelería** en la **Escuela de Hostelería IES Asta Regia**, Avda/ Moreno Mendoza 4, C.P. 11408, Tlf: 856811571, Jerez de la Frontera.

- Restaurante: Mesón Alcazaba. San Francisco de Paula, 6 Jerez de la Frontera. Cádiz 11402. 956332960.
- Restaurante: Finca Cantarrana. Carretera Calvario, km 3,5 Jerez de la Frontera. Cádiz 11408. 630415024.
- Restaurante: La Cruz Blanca. Consistorio, 16 Jerez de la Frontera. Cádiz. 956324535
- Restaurante: Las Vides. Calle Einstein, 5 Jerez de la Frontera. Cádiz 11407. 956035050
- Restaurante: El Marqués. Calle Pizarro, 1 Jerez de la Frontera. Cádiz 11403. 956031500.
- Restaurante: Dehesa Bolaños. Ctra. CA-2015, Km. 13, El Portal Jerez de la Frontera. Cádiz 11596. 956348830.
- Restaurante: Marruzella. Plaza Estación, 3 Jerez de la Frontera. Cádiz 11401. 956345072
- Restaurante: La Casa del Arroz. Francos, 10 Jerez de la Frontera. Cádiz 11403. 956348512
- Restaurante: Bodega la Andana. Moscatel, 4 Jerez de la Frontera. Cádiz 11404. 956307385
- Restaurante: El Bosque. Avenida Alcalde Álvaro Domecq, 26 Jerez de la Frontera. Cádiz 11405. 956307030.
- Restaurante: Juanito. Pescadería Vieja, 10 Jerez de la Frontera. Cádiz 11403. 956334838
- Restaurante: Benítez Cerpa, M.. Avenida Soleá, 1 Jerez de la Frontera. Cádiz 11404. 956305352
- Restaurante: Benicio Copano, J. Calle Porvera, 35 Jerez de la Frontera. Cádiz 11403. 956344836.
- Restaurante: El Gallo Azul. Calle Larga, 2 Jerez de la Frontera. Cádiz 11402. 956326148
- Restaurante: El Rincón de Paco. Avenida Europa, s/n Jerez de la Frontera. Cádiz 11406. 956341403
- Restaurante: Bar la Solera. Resid. Divina Pastora, bl.3 Jerez de la Frontera. Cádiz 11402. 956320251.
- Restaurante: La Cartuja. Avenida Duque de Abrantes, 50 Jerez de la Frontera. Cádiz 11407. 956182288

Esta campiña posee vinos con **Denominación de Origen Jerez-Xérès-Sherry y manzanilla de Sanlúcar de Barrameda**. *Av. de Álvaro Domeq 2, 11045 Jerez de la Frontera (Cádiz) tlf: 956332050*. Las zonas de crianza y exportación se limitan a las localidades de Jerez de la Frontera, El Puerto de Santa María y Sanlúcar de Barrameda. Las variedades de uva son, *palomino jerez, palomino fino, pedro ximénez y moscatel*. Los tipos de vinos son: *fino, manzanilla, amontillado, oloroso, palo cortado, pale cream, cream, moscatel y pedro ximénez*. Dicha denominación también posee excelentes y reconocidos vinagres a nivel mundial. En la comarca también se elaboran jóvenes afrutados y tintos no amparados por la Denominación de Origen que se comercializan bajo el epígrafe Vinos de la Tierra de Cádiz.

En esta campiña existe un programa de garantía social en **Escuela de Hostelería IES Alvar Núñez**. C/Sancho Dávila, s/n. 11407 Jerez de la Frontera (Cádiz). 856811926.

Cursos de Formación Profesional Ocupacional en la Escuela de Hostelería de Jerez. c/ Einstein 5. CP: 11407. Parque empresarial. Tlf: 956035050. Jerez de la Frontera. (Cádiz)

RECETARIO:

Gazpacho caliente con chorizo

Agua
1 Tomate maduro
Sal
3 dientes de ajo
1 Pimiento verde
Pan
Aceite de oliva virgen extra
4 Huevos cocidos
1 Chorizo

En una olla ponemos a cocer el ajo entero pelado, el tomate entero y el pimiento verde. Una vez cocido sacamos toda la verdura y la majamos. Volvemos a añadirlo al agua de cocción y le incorporamos el aceite de oliva virgen extra, el pan y el chorizo. Lo dejamos reposar tapado unos minutos con el pan. Debe quedar una sopa espesa.



RECETARIO:

Boniato Guisao

4 boniatos medianos
1 Cebolla
3 dientes de ajo
Perejil
Laurel
Colorante alimentario
1 Pimiento verde
Laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En una olla ponemos a cocer el boniato pelado y troceado, con el resto de los ingredientes picados. Lo dejamos cocer hasta que el boniato esté tierno. Debe quedar como si de un guiso de papas se tratara.

Garbanzos con langostinos

300 gr. de garbanzos en remojo
Cabeza de ajo
1 Cebolla
1 Pimiento verde
1 Tomate maduro
300 gr. de langostinos frescos
Comino
Agua
Una copa de vino de Jerez
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En una olla con agua templada ponemos a cocer los garbanzos con el tomate entero, la cebolla, el pimiento y el ajo. Lo dejamos cocer con un poco de sal hasta que la legumbre este tierna. Después preparamos un majado con un diente de ajo, comino un poco de sal y parte de la verdura cocida en el potaje. Se lo incorporamos al potaje junto con los langostinos y justo al final, le añadimos unas gotas de fino.

Calostros

1 l. de la primera leche del animal después de parir
Canela en rama
Cáscara de limón
Clavo
200 gr. azúcar

Colocamos el calostro en una cazo con la cáscara de limón, la canela en rama y el clavo. Lo vamos calentando sin dejar de mover hasta que espese. Después, una vez fría, le espolvoreamos el azúcar.



Litoral de la Janda

Con gran extensión para cultivo herbáceo, esta comarca del Litoral de la Janda posee una huerta muy variada que nos provee de patata, zanahoria, tomate, maíz, melón, habas, coliflor, sandía, lechuga, col, batata, pimiento, garbanzo, cebolla, guisante y otros muchos más productos de regadío. A pesar de que dedica poco terreno al cultivo leñoso, éste nos abastece de una excelente uva para vino y mesa, cítricos y arroz, entre otros. No dejamos atrás su variedad aceitunera arbequina 100%, con la cual se confecciona un excelente aceite de oliva virgen extra. Sus producciones cárnicas se basan especialmente en la explotación avícola, de vacuno, porcino y caprino, principalmente.

Ya que posee litoral, su gastronomía es rica en conjugar la huerta con sus carnes y algunos toques marímeros. Por tanto, su cocina es una de las más variadas y personales de Andalucía.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería Pública Instituto de educación secundaria La Atalaya**, c/Atalaya, s/n C.P. 11140, tlf: 956442951, Conil de la Frontera.

- Restaurante: Bar "El Cojo". La Puerta Cai
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956441586
- Restaurante: Los Corales. Calle Paseo Marítimo, s/n
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956442693.
- Restaurante: El Roqueo. Urbanización
Las Palmeras, s/n
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956440205
- Restaurante: Cabo Roche. Carretera Puerto Pesquero, s/n
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956232089
- Restaurante: Fuente del Gallo. Urbanización Fuente del Gallo, 7
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956440950
- Restaurante: Góndola. Calle Antonio el Tumba, s/n
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956444441
- Restaurante: Venta el Colorado, S.L. Carretera Cádiz-Málaga,
km 17,5. Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956445553.
- Restaurante: Atlántida. Calle Fuente , 27
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956441740.
- Restaurante: Venta Evaristo. Carretera Cádiz-Málaga, km 17,3
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956445870.
- Restaurante: Francisco Cano Fontanilla, s/n
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956440802.
- Restaurante: Trujillo Gómez, J. Rosa de los Vientos, 14
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956441594.
- Restaurante: Segundo Trujillo, A. Avenida Bélgica, s/n
Conil de la Frontera. Cádiz 11140. 956446176
- Restaurante: Venta Pinto. Carretera N-340, km 37
Vejer de la Frontera. Cádiz 11158. 956450069.
- Restaurante: Dehesa de Montenmedio. Carretera N-340, km 42,5
Vejer de la Frontera. Cádiz 11150. 956451216
- Restaurante: Bodegas Gallardo. Carretera Vejer-Barbate, s/n
Vejer de la Frontera. Cádiz 11158. 956451080.
- Restaurante: Venta los Tres Carriles. Muela, km 3,8
Vejer de la Frontera. Cádiz 11150. 956448416.
- Restaurante: La Estrella Polar. Avenida Generalísimo, s/n
Barbate. Cádiz 11160. 956433304.
- Restaurante: Casa Juanito. Alcalde Ruiz Cana, 7
Barbate. Cádiz 11393. 956439211.
- Restaurante: El Campero. Avenida Constitución, loc.5C
Barbate. Cádiz 11160. 956432300.
- Restaurante: Torres. Avenida Ruiz de Alda, 1
Barbate. Cádiz 11160. 956430985.
- Restaurante: Ropiti. María Luisa, 6
Barbate. Cádiz 11393. 956439401.
- Restaurante: El Arraez. Carretera Atlanterra, s/n
Barbate. Cádiz 11393. 956439347.
- Restaurante: La Esquina de Catalina. Calle José Antonio, 1
Barbate. Cádiz 11393. 956439541.
- Restaurante: Vila Ramos, M. Lirio, s/n
Barbate. Cádiz 11160. 956432744.

Esta comarca posee la **Escuela de Hostelería IES Trafalgar**, Calle Madrid, 22 CP: 11160 Barbate (Cádiz)
Lonja de Barbate. Muelle Pesquero s/n. Barbate. 11160 Cádiz. e-mail: barbated@eppa.es. Teléfono: 956 43 05
87. Fax: 956 43 24 53

Lonja de Conil de la Frontera. Cabo Roche, s/n. Conil de la Frontera. 11140 Cádiz. España. Telf. : +34 956 441
857 – 956441034. Fax : +34 956 442 748



RECETARIO:

Fideos con caballa

2 Caballas grandes
Fideos gruesos
1 Cebolla
1 Tomate maduro
1 Pimiento verde
Agua
1 Ajo
Colorante alimentario
Laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Comenzamos limpiando las caballas de cabeza y vísceras. La cabeza la ponemos a cocer con agua, mientras hacemos un sofrito con cebolla, ajo, pimiento, tomate y hoja de laurel. Una vez rehogado añadimos agua, caldo de la cocción de la cabeza, el colorante y los fideos. Dejamos cocer y unos minutos antes de que estén los fideos, añadimos la caballa limpia, cociéndola unos minutos más.



RECETARIO:

Alcauciles con huevo cuajado

4 Alcauciles
4 Huevos
200 gr. de Guisantes
Aceite de oliva virgen extra
1 Cebolla
2 dientes de ajo
Agua
Pimienta molida
Agua
Sal

Limpiamos y troceamos los alcauciles. Mientras en una sartén aparte hacemos un sofrito con la cebolla y el ajo. Después añadimos los alcauciles y los guisantes rehogándolo unos minutos. A continuación añadimos el agua, la pimienta, y dejamos cocer hasta que las alcauciles estén tiernos. Unos minutos antes añadimos un huevo entero por comensal par que se cuaje entero.

Atún encebollao

1300 gr. de Lomo de atún limpio y fresco
3 dientes de ajo
1 Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Un vaso de vino blanco
Pimentón
Orégano
Sal

En una cazuela añadimos los ajos pelados y picados junto con la cebolla en juliana, lo rehogamos todo hasta que la cebolla este pocha. A continuación añadimos el pimentón, el orégano, movemos y añadimos el vino y después el atún. Lo dejamos cocer hasta que el pescado esté, añadiendo agua si hiciera falta.

Raya en amarillo

1300 gr. de raya limpia y fresca
Aceite de oliva virgen extra
3 Patatas medianas
200 gr. de guisantes
3 dientes de ajo
Pan
Agua
1 Cebolla
Colorante alimentario
Un vasito de vino blanco
Sal

En una olla rehogamos la cebolla muy picada, después añadimos las patatas peladas y cortadas en trozos grandes, los guisantes, el agua y el colorante. Cuando este casi tierna la patata añadimos el pescado y un majado de pan y ajo frito. Lo dejamos cocer unos minutos con el vino. Rectificamos de sal.



Sierra de Cádiz

Rica en embutidos y manteniendo aun en sus pueblos algunos de sus mejores tesoros gastronómicos, la comarca de la Sierra de Cádiz posee quesos excelentes y muy variados de oveja y cabra. Terrenos escarpados para la recolección del espárrago amarguero, semillas de anís para la elaboración de frutos de sartén como los "gañotes" o los roscos caseros, fritos en aceite de oliva virgen extra de variedad lechín o zorzaleña y grandes granjas destinadas al engorde del cerdo y todos sus derivados. La cabra forma un papel también importante en todo este entramado y junto con el ya mencionado cerdo y el ovino, son los tres pilares cárnicos de esta comarca. Sus recetas son auténticas muestras de creatividad, ricas en calorías y equilibradas en sabores,

mezclando productos de la sierra con productos de huerta como las habas o los garbanzos. "Huevo en gazpachuelo", "sopa fresca" o "boronía" son buena muestra de ello.



DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca, existen dos **Escuelas de Hostelería Pública Instituto de Educación Secundaria Alminares**, Avda. de la Constitución, s/n C.P. 11630 tlf: 956700561, Arcos de La FrOntera. **Instituto de Educación Secundaria Carlos III**, c/ San Antonio 51, C.P. 11660, Tlf: 956724022, Prado del Rey. **Parador de Arcos de la Frontera**. Pza. Del Cabildo, s/n. 11630. Arcos de la Frontera , Cádiz. Tel. : 00 34 956 70 05 00 / Fax: 00 34 956 70 11 16. arcos@parador.es.

Productos Lacteos Marant S.L. tlf: 956 70 07 12. Finca Las Canteras. 11630. Arcos de la Frontera.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Animal/es de procedencia:

Vaca

Quesería Apiolvera S.C.A. tlf: 956 13 06 01. Polígono Industrial s/n. 11690. Olvera.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Vaca

Mezcla

Quesería Fromandal S.L.A. tlf: 955 97 40 13. C/ Nueva 70. 11610. Grazalema.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra

Queso Artesano Pajarete: Quesería Lopicomo S.L. tlf: 678415381. Pol. Industrial el Chaparral nave 6. Villamartin.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Semicurado

Queso Curado

Queso Viejo

Animal/es de procedencia:

Oveja

Queso Payoyo: Quesos Artesanales de Villaluenga S.L. tlf: 956 46 37 59. C/ Ermita nº 14. 11611. Villaluenga del Rosario.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Oveja

Cabra

Mezcla

Queso el Bosqueño: Quesería El Bosque S.C.A. tlf: 956 71 61 56. Polígono Industrial Huerto Blanquillo, Parcela 14. 11670. El Bosque.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado



Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Oveja
Cabra

Quesos Oliva: Quesería Rosario Oliva. Tlf: 956 46 34 67. C/ Balmes, 1. 11611.
Villaluenga del Rosario

- Restaurante: Manolo. Plaza Andalucía, s/n Olvera. Cádiz 11690. 956131378.
- Restaurante: El Puerto de los Arbolitos. Calle Cordel, 2 Olvera. Cádiz 11690. 956120532.
- Restaurante: La Bodega. Avenida Julián Besteiro, 128 Olvera. Cádiz 11690. 956131085
- Restaurante: Borrego Román, M. Carretera Ronda, s/n Olvera. Cádiz 11690. 956130182.
- Restaurante: La Fábrica. Carretera Olvera-Pruna, Km. 3,5 Olvera. Cádiz 11690. 954858504
- Restaurante: Gaby. Calle Julián Besteiro, 132 Olvera. Cádiz 11690. 956120100
- Restaurante: Mesón los Estribos. Calle Fuerte, 3 Zahara. Cádiz 11408. 956123145.
- Restaurante: Mirador El Tajo. Avenida Juan de las Rosa, s/n Grazales. Cádiz 11610. 666502957
- Restaurante: El Pinsapar. Doctor Mateos Gago, 24 Grazales. Cádiz 11610. 956132202
- Restaurante: Mangana Lamela, A.. Real , 23 Grazales. Cádiz 11679. 956716282
- Restaurante: Mesón el Tabanco. Calle Huelva, 3 El Bosque. Cádiz 11670. 956716081.
- Restaurante: Tasquita el Callejón. Huelva, 6 El Bosque. Cádiz 11670. 956716016
- Restaurante: El Almendral. Carretera Ubrique, km 10 El Bosque. Cádiz 11670. 956231466
- Restaurante: El Cepo. Avenida Solís Pascual, 16 Ubrique. Cádiz 11600. 956462549.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche Cruda

Grado/s de curación:

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Oveja

- Restaurante: Piteo, A. Avenida España, 85 Ubrique. Cádiz 11600. 956464779
- Restaurante: Venta de Cuatro Mojones. Carretera A-381, km 61 Villamartín. Cádiz 11650. 956231343.
- Restaurante: Bar Casa Julián. Avenida Arcos, 76 Villamartín. Cádiz 11650. 956730895.
- Restaurante: González Galindo, P.J. Plaza Ayuntamiento, 9 Villamartín. Cádiz 11650. 956730470
- Restaurante: Reina Rodríguez, F. Avenida La Feria, 38 Villamartín. Cádiz 11650. 956730238.
- Restaurante: Bueno Martín, M. Veracruz, 63 Bornos. Cádiz 11640. 956712156
- Restaurante: Mesón Coruña. Carretera Jerez-Arcos, km 24 Arcos de la Frontera. Cádiz 11630. 956702515.
- Restaurante: El Convento. Calle Marqués de Torresoto, 7 Arcos de la Frontera. Cádiz 11630. 956703222.
- Restaurante: Los Murales. Calle Marqués de Torresoto, 1 Arcos de la Frontera. Cádiz 11630. 956717953
- Restaurante: Fernández Aguilar, A.J. Pérez Galdós, 27 Arcos de la Frontera. Cádiz 11630. 956702696
- Restaurante: El Sombrero de Tres Picos. Avenida Sombrero de Tres Picos, s/n Arcos de la Frontera. Cádiz 11630. 956708419
- Restaurante: Venta Genaro. Urbanización Parralo, 38 Arcos de la Frontera. Cádiz 11620. 956722050.
- Restaurante: El Lago. Carretera Bornos, km 31,5 Arcos de la Frontera. Cádiz 11630. 956700467
- Restaurante: El Telescopio. Carretera El Bosque, km 2 Arcos de la Frontera. Cádiz 11630. 956702461

RECETARIO:

Sopa fresca

1 diente de ajo
2 Tomates maduros
1 Pimiento verde
1 Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Agua
Pan
Melocotón
Uva
Manzana

En un lebrillo majamos el ajo con el pimiento y sal, después añadimos tomate maduro pelado y se maja también. A continuación añadimos el pan y lo mezclamos todo bien para añadirle el aceite de oliva virgen extra. Se rectifica de sal y por último se añade agua y la fruta pelada y troceada.

RECETARIO:

Huevo en gazpachuelo

400 gr. de bacalao desalado
2 dientes de ajo
Cebolla
Perejil
Agua
Huevo
Pan frito

Hacemos un sofrito de ajo, cebolla y perejil. Después, añadimos el agua y el bacalao en trozos pequeños. Lo dejamos cocer unos minutos antes de añadirle un o dos huevos batidos. Se rectifica de sal al mismo tiempo que se le incorpora el pan frito en dados. Debe quedar como una sopa no demasiado espesa.

Boronía de la Sierra de Cádiz

200 gr. Calabaza
3 Patatas medianas
2 dientes de ajo
1 Cebolla grande
2 Pimientos
2 Tomates maduros
300 gr. de garbanzos cocidos
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Comenzamos poniendo a cocer la calabaza y la patata pelada y troceada. Mientras hacemos un sofrito de ajo, cebolla, pimiento y tomate maduro pelado, todo picado. Lo rehogamos unos minutos y después añadimos la calabaza escurrida y la patata. Lo dejamos sofreír un poco para que se deshaga todo y le incorporamos los garbanzos cocidos. Se rectifica de sal.

Gañotes

1 docena de huevos, la medida de 6 cáscaras de huevos con aceite de oliva virgen extra de oliva
1 kilo de azúcar
raspaduras de 2 limones
ajonjolí tostado y molido (a gusto)
canela en rama tostada y molida
matalahúga (a gusto)
harina

En una sartén con aceite de oliva virgen extra se fríe la matalahúga y unas cortezas de limón. Se cuele el aceite de oliva virgen extra y se deja enfriar. En un cuenco, se montan las claras de los huevos a punto de nieve, se le añade el azúcar, la raspadura de limón, el ajonjolí, la canela, el aceite de oliva virgen extra frito y frío y poco a poco la harina que admita. Se amasa todo bien hasta que tenga una textura propia para poder manejarla. Se van haciendo gusanillos con la masa preparada, se lían en una caña (limpia y seca) y se van friendo con abundante aceite de oliva virgen extra de oliva. Se espolvorean con azúcar.

A stylized graphic of an olive branch with several leaves, rendered in a dark green color against a lighter green background. The branch curves from the top left towards the bottom right, with leaves of varying sizes and orientations.

provincia de

Córdoba

Campiña Sur de Córdoba

Es la cuna de la “carne de membrillo”, lo demuestra sus exportaciones de este dulce elaborado fundamentalmente con el fruto del mismo nombre y que cada vez se incorporan nuevos ingredientes como los frutos secos, dando así variedad y posibilidades de explotación, pero sin modificar su esencia. En esta zona existen grandes extensiones para el cultivo de la uva, que dan como resultado vinos con denominación de origen y frutos secos como las uvas pasas. Hojiblanca es su variedad de mayor producción olivarera y entre sus carnes tenemos el cerdo en todas sus vertientes y el conejo o gallo de corral para la elaboración de muchos de sus platos más representativos. Entre sus cultivos frutales tenemos gran producciones de melón, sandía y, en menor medida, peral. Su variada huertana nos da alcachofa, coliflor, judía verde, ajo, patata de media estación, habas,

espárragos, rábanos, zanahorias, berenjenas o coliflor entre otros productos. Su gastronomía es muy rica y podemos nombrar las “costillas con alcachofas”, “arroz con pimiento y tomate” o el “gazpachuelo”, que dan buena cuenta de su ya arriba mencionada, variedad culinaria.





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: Guillermo. Calle Moralejo, 39
Aguilar de la Frontera. Córdoba 14920. 957660048
- Restaurante: Castillo de Luna. Avenida Córdoba, 97
Aguilar de la Frontera. Córdoba 14920.
- Restaurante: Bar Restaurante el Quini. Avenida Juan Carlos I, 19
Fernán-Núñez. Córdoba 14520. 957380185
- Restaurante: Espejo Muñoz, A. Avenida Juan Carlos I, s/n
Fernán-Núñez. Córdoba 14520. 957380008
- Restaurante: Jiménez López, F. Avenida Juan Carlos I, 70
Fernán-Núñez. Córdoba 14520. 957380391
- Restaurante: Juaboni, S.L. Carretera Córdoba-Málaga, km 35
Montemayor. Córdoba 14530. 957384190
- Restaurante: Moreno Luque, A. y Otro Cdad. Carretera Córdoba-
Málaga, s/n. Montemayor. Córdoba 14530. 957384198
- Restaurante: Las Camachas. Avenida Europa, 3
Montilla. Córdoba 14550. 957650004
- Restaurante: La Alacena. Avenida Andalucía, 4
Montilla. Córdoba 14550. 957654078
- Restaurante: Los Arcos. Plaza Rosa, 1
Montilla. Córdoba 14550. 957650036
- Restaurante: Don Quijote y los Molinos. Calle Bailén, 6
Montilla. Córdoba 14550. 957651271
- Restaurante: Chuletero el Cañuelo. Carretera Córdoba-
Málaga, km 460
Monturque. Córdoba 14930. 957535552
- Restaurante: Los Faroles. Carretera Córdoba-Málaga, km 62
Monturque. Córdoba 14930. 957535749
- Restaurante: Asador Lanzas. Calle Alta, 54
Moriles. Córdoba 14510. 957537321
- Restaurante: Salon Restaurante Soria. Calle Miguel Romero, 49
(ubicacion del salon ctra puente genil a herrera km 13,5). 957601192
- Restaurante: Casa Pedro. Calle Poeta García Lorca, 5
Puente Genil. Córdoba 14500. 957604276
- Restaurante: Restaurante la Rueda. Mina, s/n
Puente Genil. Córdoba 14500. 957605500
- Restaurante: Casa Felix. Avenida Estación, 71-75
Puente Genil. Córdoba 14500. 957602103
- Restaurante: Restaurante los Boliches. Carretera Lucena, s/n
Puente Genil. Córdoba 14500. 957602757
- Restaurante: Alimón. Pol. Las Acacias, 13
Puente Genil. Córdoba 14500. 957604744
- Restaurante: Nueva Mezquita. Carretera Puente Genil a Herrera, km 1
Puente Genil. Córdoba 14500. 957606835
- Restaurante: San Cristóbal. Calle Rodolfo Gil, 4
Puente Genil. Córdoba 14500. 957232147
- Restaurante: Pérez Pineda, F. Ferrán Pérez, 22
Puente Genil. Córdoba 14500. 957601192

Esta comarca posee viñedos amparados bajo la **Denominación de Origen Montilla-Moriles**, Ronda de los Tejares 24, 14001 Córdoba. Tlf: 957475484. Los tipos de uva son pedro ximénez principalmente, baladí, layrén, moscatel y turrón. Los tipos de vino son: ruedo seco, afrutado, fino seco, amontillado seco, oloroso, palo cortado amontillado, raya oloroso, pale cream, pedro ximénez, tempranillo y Cabernet Sauvignon.

Molino y Museo del Aceite Juan Colín. Ctra. Montilla-Nueva Cartaya km 4'5. 14550 Montilla. Campiña Sur (Córdoba). Tlf: 957335383 - 957652462

RECETARIO:

Papas en adobillo

4 Patatas medianas
1 Chorizo
1 Pimiento
1 Tomate
1 Cebolla
3 dientes de ajo
Orégano
Vinagre
Sal
Aceite de oliva virgen extra

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas no muy finas y las freímos. Después sacamos y en esa misma grasa añadimos ajo picado, cebolla y pimiento, todo picado. Rehogamos todo unos minutos y después añadimos el tomate maduro rallado. Una vez esté todo pocho añadimos el orégano, el chorizo en rodajas y las patatas fritas que habíamos reservado. Lo mojamos con agua y lo dejamos cocer unos minutos antes de servir.



RECETARIO:

Costillas con alcachofas

1 kilo de costillas de cerdo
4 Alcachofas frescas
2 dientes de ajo
Un vaso de vino blanco
Aceite de oliva virgen extra
Azafrán
Laurel
Pimentón
Pimienta en grano
Aceite de oliva virgen extra
Agua

Una vez limpia y cortada la costilla se adereza con sal, pimienta molida y vino blanco. Lo dejamos un día aproximadamente para que tome sabor. En un perol añadimos los ajos enteros sin pelar y doramos junto con las costillas bien escurridas y secas. Las doramos unos minutos y añadimos las alcachofas troceadas, el azafrán, el pimentón, laurel y pimienta en grano. Añadimos agua y lo dejamos cocer hasta que la carne este tierna. Debe quedar como un guiso.

Arroz con pimiento y tomate

300 gr. de Arroz
2 Tomates maduros
1 Cebolla
1 Pimiento
2 dientes de ajo
Colorante alimentario
Aceite de oliva virgen extra
Sal y agua

En una sartén rehogamos ajo, cebolla, pimiento y tomate todo muy picado. Añadimos agua, hoja de laurel y el colorante. Dejamos que hierba y añadimos el arroz. Lo dejamos cocer unos 16 minutos moviendo de vez en cuando. Debe quedar caldoso.

Gazpachuelo de La Campiña Sur

3 Huevos
Agua
1 Cebolla
2 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pan

En una olla ponemos a calentar el agua que necesitamos, añadimos sal, cebolla en aros finos y ajo en rodajas finas. Lo dejamos cocer unos minutos mientras aparte, batimos las yemas de los huevos con aceite de oliva virgen extra, añadimos un poco de agua de la cocción y todo lo incorporamos a la olla. La clara la incorporamos también a la olla directamente sin batir. Por último colocamos pan en rebanadas en el plato de presentación y lo mojamos con la sopa.



Guadajoz y Campiña Este de Córdoba

En esta comarca cuyas variedades olivareras principales son la picual, picudo y hojiblanca, se obtiene un excelente aceite virgen extra muy aromático con el cual se confeccionan platos como la “tira de lomo”, “sopa de uva” o “alcachofas a la montillana”. Todo esto es resultado de conjugar elementos como la cabra ó el choto de gran producción en la zona, la uva para vino con denominación de origen ó la almendra y la patata de mediana estación entre otros productos de su huerta. Elementos como el espárrago y la alcachofa están también muy presentes en muchos de sus platos. Sin duda,

el cerdo juega un papel importante, ya que sus embutidos y carnes frescas del mismo animal, son característicos de dicho entorno. Por tanto, su gastronomía es rica en variedad y de carácter muy personal.





DATOS DE LA COMARCA:

Quesería Artesanal Los Peña Tlf: 957 67 07 08. Ctra. Albendín, Km. 1. 14850. Baena.

Características de sus quesos:

<p>Tipo/s de Leche: Leche pasteurizada Leche Cruda</p>	<p>Grado/s de curación: Queso Fresco Queso Curado Queso Semicurado Queso Viejo Requesón</p>	<p>Animal/es de procedencia: Cabra</p>
---	--	---

- Restaurante: Restaurante Fuente de la Salud. Carretera N-432, km 333,7. Baena. Córdoba 14850. 957690523
- Restaurante: Hermanos Villarreal Serrano, S.L. Poeta Francisco Baena, s/n. Baena. Córdoba 14850. 957690410
- Restaurante: Restaurante Daniela Chalet Jardín. Avenida Padre Villoslada, 31. Baena. Córdoba 14850. 957692376
- Restaurante: Restaurante Mesón Casa del Monte. Plaza Constitución, s/n. Baena. Córdoba 14850. 957671675
- Restaurante: Tamburino, S.L. Plaza España, 7 Baena. Córdoba 14850. 957670333
- Restaurante: Ka Mari. Calle Poeta Vicente Aleixandre, 22 Baena. Córdoba 14850. 957691383
- Restaurante: Mesón Guadajon. Molinos, 26 Castro del Río. Córdoba 14840. 957370326
- Restaurante: Alba Aranda, D. Plaza Jesús, 2 Castro del Río. Córdoba 14840. 957372424
- Restaurante: Restaurante Casa Lorenzo. Carretera Badajoz-Granada, s/n. Espejo. Córdoba 14830. 957376443
- Restaurante: La Fuente Nueva. Calle Regiones Devastadas, 13 Espejo. Córdoba 14830. 957376089
- Restaurante: Restaurante Spalis. Avenida Constitución, 23 Nueva Carteya. Córdoba 14857. 957678215

Los municipios de Carteya, Castro del Río, Espejo y Baena en esta comarca poseen viñedos amparados bajo la **Denominación de Origen Montilla-Moriles**. Ronda de los Tejares 24, 14001 Córdoba, tlf:957475484.

Museo del Olivar y el Aceite. Tfno: 957691641. info@museoaceite.com. C/ Cañada,7. 14850, Baena, Córdoba.

Museo del Aceite de Oliva. Calle Molinos, s/n. Teléfono: 957 372 698 – 957370021. <http://www.epriego.com/niceto/>. Castro del Río. Córdoba

RECETARIO:

Alcachofas a la Montillana

4 Alcachofas frescas grandes
1 Cebolla
2 dientes de ajo
Hierbabuena
Limón
Un vaso de vino de montilla
Harina
Sal
Pimienta molida
Aceite de oliva virgen extra
Agua



Una vez limpias las alcachofas de las hojas más duras, las cocemos en agua con sal, limón y un poco de harina para blanquearlas. Mientras vamos haciendo un sofrito de cebolla y ajo, lo rehogamos unos minutos y añadimos un poco de harina, el vino, pimienta molida y hierbabuena. Una vez este hirviendo y espeso, incorporamos las alcachofas y agua de la cocción si hiciera falta.



RECETARIO:

Tira de lomo

1 Cordón de lomo de cerdo
Orégano
Ajo
Sal
Manteca de cerdo

En un perol doramos los ajos enteros sin pelar en bastante manteca de cerdo. Después añadimos la tira del lomo de cerdo troceada y lo rehogamos con orégano y sal hasta dorar. Se puede consumir frío o caliente. Ha de dejarse sumergido en la manteca para días posteriores.

Sopa de uva

200 gr. de uvas
4 dientes de ajo
Pan
Agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En una olla con un poco de aceite de oliva virgen extra freímos ajos enteros en aceite de oliva virgen extra y reservamos, pan en rebanadas y también reservamos. En ese mismo recipiente añadimos agua y un majado con el ajo, el pan frito y la sal. Lo dejamos cocer unos minutos hasta obtener una sopa espesa, que a la cual el añadiremos uvas peladas para que esté lista.

Flamenquín

8 Filetes de lomo de cerdo
8 Tiras de jamón
Leche
Huevos
8 Tiras de tocino ibérico
Sal
Pan rallado
Harina
Aceite de oliva virgen extra para freír

Los filetes han de ser de un dedo de grosor. Se abren en forma de libro y los dejamos macerar en leche unas horas. Después se introduce una tira a lo largo de jamón y otra de tocino. Se cierran y se sujetan atravesándoles un palillo de madera. Después se pasan por harina, huevo batido y pan rallado. Se fríen.



Valle del Alto Guadiato

El Valle del Alto Guadiato nos da gran producción de guisantes, frutos como el melón y la sandía o legumbres como el garbanzo entre otros. Es gran productora de cereales como el trigo, avena, o cebada. Los tomates, la cebolla, el calabacín son parte de su extensa huerta herbácea, permitiéndonos elaboraciones tan andaluzas como la "boronía" o el "salmorejo". Su productos cárnicos son principalmente el ovino, el porcino y caprino, siendo por este orden la importancia de su producción. La aceituna es de variedad nevadillo negro mayoritariamente y también nos ofrece frutos leñosos como la

almendra o viñedos para buenos vinos de pitarra. Su gastronomía es extensa, basada en huerta y cerdo principalmente, productos de caza mayor como el jabalí o venado y de caza menor como el conejo, perdiz o liebre y derivados del bovino como es el caso del "rabo de toro".





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: Gran Bar. Calle Córdoba, 8
Bélmez. Córdoba 14240. 957580199
- Restaurante: Mesón el Comendador. Santo, 3
Fuente Obejuna. Córdoba 14290. 957585274
- Restaurante: La Cabaña. Avenida Simón de Lillo, s/n
Peñarroya-Pueblonuevo. Córdoba 14200. 957570159
- Restaurante: Restaurante Stop. Avenida Andalucía, 19
Peñarroya-Pueblonuevo. Córdoba 14200. 957560573
- Restaurante: Cafetería Restaurante la Belita. Plaza Santa
Bárbara, s/n. Peñarroya-Pueblonuevo. Córdoba 14200.
957560017
- Restaurante: Avenida 21. Calle José Simón de Lillo, 21
Peñarroya-Pueblonuevo. Córdoba 14200. 957560007
- Restaurante: Los Corales. Calle Constitución, 8
Peñarroya-Pueblonuevo. Córdoba 14200. 957570568
- Restaurante: Barba Iglesias, J.M. Plaza Eulogio Paz, s/n
Peñarroya-Pueblonuevo. Córdoba 14200. 957570085
- Restaurante: Victorcano García. Plaza Santa Bárbara, 3
Peñarroya-Pueblonuevo. Córdoba 14200. 957560045

De los municipios de Belmez, Peñarroya, Valsequillo y Los Blázquez se utilizan cerdos para la elaboración de jamones con **Denominación de Origen Protegida "Los Pedroches"**, con sede en Villanueva de Córdoba.

RECETARIO:
Caldillo

1 kilo de carne de conejo, perdiz o gallina
con sus hígados
Pimienta molida
4 dientes de ajo
Sal
Laurel
2 Clavos
1 cucharadita de comino
3 Huevos
Vinagre
Agua

Cocemos la carne elegida y limpia en agua con sal, laurel, pimienta y ajo. Cuando la carne este cocida se saca y se desmenuza tostándola después un poco en una sartén sin grasa o en unas ascuas. Colamos el caldo de la cocción y a éste le añadimos un majado de ajo, comino, clavo, hígado cocido, una yema de huevo, huevo cocido y la carne que ya estará tostada. Por último se rectifica de sal y vinagre. Se suele comer frío.





RECETARIO:

Salmorejo

3 Tomates maduros
2 dientes de ajo
Miga de pan
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Vinagre
Jamón
Huevos

Remojamos la miga de pan mientras pelamos el tomate y los ajos. En un lebrillo majamos el ajo y el tomate pelado con sal, después añadimos el pan y mezclamos bien. Una vez conseguido una pasta consistente, añadimos el aceite de oliva virgen extra y el vinagre. Por último añadimos como guarnición el jamón y el huevo cocido.

Boronía

200 gr. de uvas
4 dientes de ajo
Pan
Agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Cocemos la berenjena troceada y pelada, mientras vamos haciendo un rehogado con el tomate pelado y picado, junto con los pimientos. Una vez pochado añadimos las berenjenas escurridas y un poco de agua de la cocción de éstas si hiciera falta. En un mortero machamos ajo, comino y pan frito, esto se lo incorporamos al guiso y cocemos unos minutos más.

Rabo de toro

1 kilo de rabo de toro
1 Cebolla
2 Zanahoria
Laurel
Perejil
4 dientes de ajo
Un vaso de vino blanco
Sal
Agua

Hacemos un sofrito con cebolla, ajo, zanahoria, laurel, pimienta y perejil. Una vez pocho, añadimos el rabo y rehogamos unos minutos más. Lo mojamos con el vino y el agua, después dejamos cocer hasta que la carne esté tierna, añadiendo agua si hiciera falta.



Medio Guadalquivir

Esta comarca dividida en dos mitades a lo largo del Guadalquivir a su paso por Córdoba, es rica y variada en productos de huerta. Su mitad norte nos provee de maíz, girasol, ajo, garbanzo, patata temprana y bastante trigo entre otros. En su cultivo leñoso podemos encontrar gran producción de olivos con variedad picual y leñoso blanco ó árboles frutales como el naranjo entre otros. Siguiendo en esta mitad y dentro de sus carnes podemos encontrar la producción de aves de corral, oveja, cerdo y caza menor. Ya en su mitad sur, el ajo, haba, la cebolla, el guisante o la remolacha, son algunos de sus productos de mayor producción dentro de los herbáceos. Sus frutales no aportan aceite de oliva virgen extra de variedad picual y hojiblanca y melocotoneros en su mayor parte. En el apartado de sus carnes son el porcino, avícola

y bovino los más destacados. Ya cada vez en más desusos, los pescados de río como el barbo sería también representativos de esta zona y dentro de los pescados consumidos. Así por tanto su gastronomía es rica en diversidad y productos de la huerta y carnes, como las “berenjenas en vinagre” o sus “patatas enchorizás”.





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: El Castillo de Almodovar del Río. Pge. de las Parvas , ctra. Palma del Río , s/n Almodóvar del Río. Córdoba 14720. 957634057
- Restaurante: Hostal Restaur. San Luis. Carretera Palma del Río, km 21 Almodóvar del Río. Córdoba 14720. 957635421
- Restaurante: La Taberna Casa Comida. Calle Antonio Machado, 24 Almodóvar del Río. Córdoba 14720. 957713684
- Restaurante: Freiduría Cerveceria José. Plaza Medina Azahara, 1 Almodóvar del Río. Córdoba 14720. 957635399
- Restaurante: Luque Payan, F. Carretera Estación, 31 Almodóvar del Río. Córdoba 14720. 957713363
- Restaurante: Casa Patricio. Avenida Doctor Fleming, 64 Bujalance. Córdoba 14650. 957170142
- Restaurante: El Tomate. Calle Rector Viejo, 2 Bujalance. Córdoba 14650. 957170262
- Restaurante: Casa Patricio. Avenida Doctor Fleming, 64 Bujalance. Córdoba 14650. 957170142
- Restaurante: Ramírez Cantarero, F. Consolación, 8 Bujalance. Córdoba 14650. 957171017
- Restaurante: Mesón Restaurante José. Bda. San Isidro, 13 Bujalance. Córdoba 14650. 957171048
- Restaurante: Frisko 71. Calle Poeta García Lorca, 4 Bujalance. Córdoba 14650. 957170053
- Restaurante: Luque Zurita, B. Plaza España, s/n Cañete de las Torres. Córdoba 14660. 957183056
- Restaurante: Bar Restaurante Carmen. Carretera N-IV, km 433 La Carlota. Córdoba 14100. 957300281
- Restaurante: Venta el Empalme. Lug. Los Algarbes, km 441,5 La Carlota. Córdoba 14100. 957331044
- Restaurante: Carlos III. Avenida Carlos III, 54 La Carlota. Córdoba 14100. 957300002
- Restaurante: Sánchez Romero, F. Lug. Los Algarbes, s/n La Carlota. Córdoba 14100. 957331065
- Restaurante: Bar Cazadores. Avenida Carlos III, 15 La Carlota. Córdoba 14100. 957300086
- Restaurante: El Capricho. Avenida Mariana Pineda, s/n El Carpio. Córdoba 14620. 957181382
- Restaurante: Monasterio de San Francisco "El Refectorio". Avenida de Pío XII, 35. Palma del Río. Córdoba 14700 Ver mapa / cómo llegar. 957710183
- Restaurante: Santa Lucía. Calongue-Palma del Río, km. 19 Palma del Río. Córdoba 14700. 957644413
- Restaurante: Martínez Moreno, R. Avenida Andalucía, 34 Palma del Río. Córdoba 14700. 957644504
- Restaurante: Mesón Palmeño. Calle León Benítez, 21 Palma del Río. Córdoba 14700. 957643255
- Restaurante: Bar Rte. Melchor Bollero. Calle Santa Rafaela María, 170. Pedro Abad. Córdoba 14630. 957186353
- Restaurante: El Abad Pedro. Carretera Madrid-Cádiz, km 376 Pedro Abad. Córdoba 14630. 957186251
- Restaurante: Rosales. Calle Santa Rafaela María, 3 Pedro Abad. Córdoba 14630. 957186183
- Restaurante: Hostal Restaurante La Melchora. Avda. María Auxiliadora, 1. Posadas. Córdoba 14730. 957630173
- Restaurante: Restaurante las Posadas del Rey. Calle Mesónes, 4 Posadas. Córdoba 14730. 957630925
- Restaurante: Mesón los Molinos. Calle García Lorca, 7 Villa del Río. Córdoba 14640. 957176215
- Restaurante: Restaurante Bar Canales. Explanada de las Mercedes, 2. Villafranca de Córdoba. Córdoba 14420. 957190117

Del municipio de Posadas se utilizan cerdos para la elaboración de jamones con **Denominación de Origen Protegida "Los Pedroches"**, con sede en Villanueva de Córdoba.

RECETARIO:

Berenjenas en vinagre

8 Berenjenas pequeñas
Hojas de parra
Tallos de hinojo
Pimiento rojo
Vinagre
Ajo
Comino
Agua
Sal

En una olla ponemos a cocer las berenjenas enteras bien limpias con las hojas de parra para que no se pasen de cocción y se deshagan. Pasados unos 40 minutos ya estarán tiernos y se reservan para que se enfríen. Después se les da un corte a lo largo sin llegar a cortarlas del todo, le introducimos un trozo de pimiento rojo y lo atravesamos con tallo de hinojo. Lo colocamos en un recipiente hondo y se cubren con parte del agua de la cocción, vinagre, comino y ajo machacado con sal. Se comen después de 24 horas.



RECETARIO:

Alcachofas con jamón

4 Alcachofas frescas
1 Cebolla
100 gr. jamón
Agua
Harina
Aceite de oliva virgen extra

En una olla ponemos a cocer las alcachofas limpias y troceadas en 4 piezas, reservamos un poco de caldo añadiendo jamón para que éste se remoje un poco. Aparte, hacemos un rehogado con la cebolla y aceite de oliva virgen extra. La dejamos pochar y después añadimos el jamón picado y un poco de harina. Después, lo mojamos con el caldo de la cocción de las alcachofas y estas mismas cocidas. Hervimos unos minutos y listo.

Arrolillo con sardina arenque

300 gr. Trigo partido en remojo
2 Sardinas arenque
1 Cebolla
3 dientes de ajo
Colorante alimentario
Azafrán
Laurel
Aceite de oliva virgen extra
Agua
Sal

En un perol hacemos un sofrito de ajo, cebolla y laurel. Después añadimos agua, azafrán y colorante. Dejamos que hierba y después añadimos el trigo partido en remojo. Lo dejamos cocer hasta que este tierno, añadiendo agua si hiciera falta. Por último, a mitad de cocción, añadimos las sardinas arenque bien limpias de espinas y piel.

Patatas enchorizas

4 Patatas medianas
4 dientes de ajo
Pimienta en grano
Pimentón
Perejil
Vinagre
Agua
Sal

En una sartén freímos las patatas cortadas en bastón. Una vez fritas le tiramos casi todo el aceite de oliva virgen extra y lo reservamos. En un mortero machacamos ajo, sal, pimentón, pimienta en grano y perejil. Una vez obtengamos una pasta, le añadimos gotas de vinagre. Por último colocamos al fuego las patatas y le añadimos lo del mortero. Dejamos calentar hasta que se embeba el caldo.



Los Pedroches

En sus dehesas habita temporalmente el cerdo, rey de sus variedades cárnicas junto con el bovino y ovino. Su gastronomía es rica en productos basados en estas carnes y sus derivados, recetas como el “cochifrito” o “caldo de hígado” entre otras, nos demuestran su gran uso en la gastronomía más representativa de esta comarca. Su huerta nos da melones, calabaza, altramuces o legumbres como el garbanzo, entre otros. La variedad aceitunera es la “nevadillo negro” en su mayor parte, produciéndose así un aceite de oliva virgen extra de excelente calidad en la zona. Su merecido prestigio en embutidos y mezclado con productos de sus cultivos, nos da recetas tan curiosas como la “morcilla de calabaza” o “gazpacho de perdiz”. Otro de sus puntos fuertes

es la caza menor, ya que su enclave de monte nos da la posibilidad también, de obtener productos de esta práctica y jamones con denominación de origen.





DATOS DE LA COMARCA:

Quesos Don Gutierre. tlf: 957 75 27 11. Polígono Industrial Molino de Viento, Parc 1. 14270 .Hinojosa del Duque.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Curado

Torta

Animal/es de procedencia:

Oveja

Quesos Covap. tlf: 957 33 30 43. C/ Mayor nº 56. 14400. Pozoblanco.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Oveja

Cabra

Mezcla

Quesos Los Pedroches: Quesería Casimiro Molera S.L. tlf: 957 140 236. Avda. del Pilar nº 11. 14270. Hinojosa del Duque.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Semicurado

Queso Curado

Torta

Animal/es de procedencia:

Oveja

Cabra

Mezcla

Quesería Plazuelo es Queso Artesano. Tlf: 957 03 90 18. Ctra. El Viso, Km. 0.5. 14490. Villalalto. Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Torta

Animal/es de procedencia:

Oveja

Cabra

Mezcla

Marques del Valle. Tlf: 957134140. Ctra. El Viso-Dos Torres, Km. 1,3. El Viso.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche Cruda

Grado/s de curación:

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Oveja

Dehesa las Tobosas. Tlf: 957641275. Ctra. Belalcázar- Monterrubio de la Serena, Km 16. Hinojosa del Duque.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche Cruda

Grado/s de curación:

Queso Semicurado

Animal/es de procedencia:

Oveja



- Manuela Silveria. Tlf: 957134140. Ctra El Viso - Dos Torres Km. 1,3. El Viso.
- Cesar. El viso, s/n. Alcaracejos. 957156338
- El Parador. José Ventura 17. Alcaraceños. 957156235
- Estefani. Pozoblanco 14. Alcaraceños.957156125
- Eva. Ctra. Alcaraceños Km. 1. Alcaraceños. 957156188
- Tic-Tac- Rafael Aguirre 26. Alcaraceños. 957156220
- La Bolera. Padre Torrero 17. Belalcazar. 957146300
- El Rincon de Tere. Plaza de la Independencia 6. Cardeña. 957174527
- Mesón los Arroyuelos. c/ Granada 6. Dos Torres.
- Belvedere. Plaza de la Constitución 6. El Viso. 947035822
- Casablanca. 27 de julio s/n. Hinojosa del Duque. 957140881
- El Cazador. Avenida Marques de Santillana 127. Hinojosa del Duque. 957142152
- La Hinojosa. c/ marques de Santillana 3. Hinojosa del Duque.
- Mesón la Dehesa. Polígono Industrial la Dehesa. Hinojosa del Duque. 957140708
- La Taula. Castillo 2. Los Pedroches. 957137023
- Retorno. Extramuros s/n. Los Pedroches. 957137265
- Ctra. Cronista Sepúlveda 14. Pozoblanco. 957770100
- Don Marcos. Marcos Redondo 32. Pozoblanco. 957773017
- El trovador. Carretera de Añora s/n. Pozoblanco. 957131805
- Gran Muralla. Villanueva de Córdoba 33. Pozoblanco. 957771657
- La Ceba. Avenida de Villanueva de Córdoba 20.
- Pozoblanco. 957131068
- La Taberna. Avenida de Villanueva de Córdoba 28. Pozoblanco. 957770258
- Mesón el Pilar. Ronda de los llanos 34. Pozoblanco. 95772608
- Asador Casa Serrano. Cronista Sepúlveda 26. Pozoblanco.
- Las columnas. Real 5. Villanueva de Córdoba 957121551
- Lo Nuestro. Polígono industrial UI-2 Nave 21. Villanueva de Córdoba. 957121687
- Volao. Parralejo 5. Villanueva de Córdoba. 957120157
- Don Rollero. San Antonio 4. Villanueva de Córdoba. 957123269
- La Puerta Falsa. Contreras 8. Villanueva de Córdoba. 907348008
- Maico. Navalunga 33. Villanueva de Córdoba. 957123342
- Mesón los Barreros. Carretera Pozoblanco-Villanueva de Córdoba Km. 151. 957339186

En esta comarca se elaboran jamones con **Denominación de Origen Protegida “Los Pedroches”**, con sede en Villanueva de Córdoba.

RECETARIO:

Gaspacho de perdiz

2 Perdices
1 cabeza de ajo
Pimienta en grano
3 Huevos cocidos
Laurel
Sal
Vinagre
Agua
Aceite de oliva virgen extra

Cortamos la perdiz en cuartos y la ponemos a cocer con pimienta en grano, cabeza de ajo, laurel, y sal. Lo dejamos cocer hasta que esté tierna reservándolo todo. Después, sacamos los trozos de perdiz y los freímos pasándolo por harina y huevo batido. Se fríen en aceite de oliva virgen extra caliente y se aparta. En un mortero machacamos las yemas del huevo cocido con un poco de aceite de oliva virgen extra de la fritura y un poco de vinagre. Se incorpora a la misma olla junto con la perdiz y las claras cocidas picadas. Debe quedar caldoso y se come frío.





RECETARIO:

Morcilla de calabaza

500 gr. de calabaza
1 Cebolla
100 gr. de arroz
Pimentón
Orégano
Comino
Pimienta molida
1 Pimiento rojo
100 gr. de gordo de cerdo (grasa interior del cerdo)
100 gr. de sangre de cerdo
Tripa sintética
Sal

Cocemos la calabaza en agua con sal hasta que este tierna, después la dejamos enfriar y escurrimos muy bien con ayuda de un paño y presión. Cocemos el arroz con cebolla en trozos grandes para que tome el sabor de ésta y los pimientos. Después escurrimos y en un cuenco mezclamos todos los ingredientes bien y lo picamos con máquina picadora. Embutimos en tripa y lo ahumamos colgándolo durante unos 30 días, dependiendo de la temperatura exterior.

Cochifrito

1 Cochinitillo lechal ibérico
Aceite de oliva virgen extra de oliva
Sal y pimienta molida

Troceamos el animal una vez limpio, después los salpimentamos. En un perol amplio colocamos los trozos y cubrimos con aceite de oliva virgen extra, dejándolo cocer a fuego lento hasta que la carne este tierna. Por último los sacamos y dejamos enfriar. Después de fríos, los freímos en el mismo aceite de oliva virgen extra pero esta vez estando muy caliente hasta dorar los trozos.

Caldo de hígado

100 gr. de jamón picado
800 gr. de hígado de cerdo o de pollo
Comino
Sal
4 dientes de ajo
Pan
Agua
Aceite de oliva virgen extra y vinagre

Freímos los ajos pelados enteros y apartamos. En esa misma grasa se fríe el jamón y se aparta también. Después añadimos el hígado troceado y se dora. En un mortero majamos parte del jamón frito, los ajos fritos, el comino y una o dos piezas de hígado frito. Una vez majado lo volcamos en la misma sartén y le añadimos agua. Lo dejamos cocer unos minutos al mismo tiempo que le vamos añadiendo pan y por último gotas de vinagre. Es una sopa espesa y se come caliente.



Sierra Morena Cordobesa

Productora de mantecados y dulces navideños, en épocas de las primeras lluvias, esta comarca se plagaba de setas silvestres de gran valor culinario, mezcladas con carnes de monte, son perfectas para elaboraciones culinarias muy representativas de esta zona, no sólo en guisos y estofados, sino que también en embutidos y otros derivados del cerdo. El venado, jabalí, o conejo, son junto con el cerdo, los principales productos cárnicos utilizados. Dichos platos, tienen como base un aceite de oliva virgen extra de la variedad picual y otro de sus mejores exponentes gastronómicos es el ajo, que cultivado junto con otros productos como la remolacha, la patata temprana o el garbanzo, forma los pilares principales de la huerta de esta comarca.

Con todo ello, bien condimentado, consigue hacerse una cocina con carácter, muy serrana y que se refleja en recetas como el “ajo sopeao”, “pisto” o “lengua de jabalí en salsa”.





DATOS DE LA COMARCA:

De los municipios de Villanueva Del Rey, Montoso, Obejo, Hornachuelos, Villaharta, Villaviciosa de Cordoba y Adamuz se utilizan cerdos para la elaboración de jamones con **Denominación de Origen Protegida “Los Pedroches”**, con sede en Villanueva de Córdoba.

- Restaurante: Hornatur S.C.A. Carretera San Calixto, km 1,3 Hornachuelos. Córdoba 14740. 957338233
- Restaurante: Hostal Montoro. Autov. Madrid-Cádiz, km 357,8 Montoro. Córdoba 14600. 957160792
- Restaurante: Corredor Lara, B. Carretera Madrid-Cádiz, km 357 Montoro. Córdoba 14600. 957160048



RECETARIO:

Cochófro de cordero

1 kilo de carne de cordero
1 Cebolla
5 dientes de ajo
2 Pimientos secos
Un vaso de vino blanco
Una copa de brandy
Sal
Aceite de oliva virgen extra

En un perol rehogamos ajo, pimiento seco y mucha cebolla. Lo dejamos sin dejar de mover hasta dejarlo todo pocho. Después añadimos la carne de cordero troceada, lo movemos todo unos minutos. Por último añadimos el vino, el brandy y un poco de agua para dejarlo todo a cocer hasta que la carne este tierna. Debe quedar con salsa.



RECETARIO:

Ajo sopeao

Tripa de cerdo secas
Ajo
Agua
Pan

Una vez estén limpias las tripas del cerdo, las colgamos a secar refregadas con sal. Una vez estén secas las picamos y las ponemos a dorar en aceite de oliva virgen extra de oliva. Una vez estén las sacamos y doramos ahí mismo ajos picados. Después le añadimos agua, las tripas de nuevo y lo ponemos todo a cocer unos 20 minutos. Por último le añadimos pan hasta obtener una sopa espesa. Dejamos secar al fuego lento hasta tener consistencia similar a una tortilla de patata.

Pisto

1 Berenjena mediana
200 gr. de judías verdes
1 Calabacín mediano
1 Cebolla
2 Tomates maduros
3 dientes de ajo
Pimienta en grano
Azafrán
Vinagre
Sal

En una olla con agua cocemos, la berenjena, las judías verdes y el calabacín, todo troceado. Mientras en un perol amplio hacemos un rehogado con cebolla y tomate rallado. Una vez este la verdura tierna la escurrimos y la añadimos al rehogado. Después hacemos un majado con ajo, sal, pimienta en grano, azafrán y gotas de vinagre. Lo incorporamos a la verdura y lo rehogamos todo solo unos minutos más.

Lengua de jabalí en salsa

4 Lenguas de jabalí limpia
1 Cebolla
2 Zanahoria
Pimienta en grano
Agua
Azafrán
Un vaso de vino blanco
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En agua con sal cocemos la lengua hasta que este tierna y después las pelamos para dejarlas limpias. Hacemos un sofrito de cebolla, zanahoria, pimienta en grano, azafrán y sal. Añadimos la lengua cortada en rodajas y lo mojamos con vino y agua hasta cubrir las. Lo dejamos hervir unos minutos rectificando de sal.



Subbética Cordobesa

Esta zona céntrica de la geografía andaluza, produce cultivos como la lechuga, la patata de mediana estación, uva para vinos con denominación de origen, zanahoria, ajo o habas secas, entre otros productos. Su olivar está compuesto en mayor parte por la variedades hojiblanca, tanto para la elaboración de aceites vírgenes extras como para consumo de mesa. Entre sus carnes está la avícola, porcino y caprino, formando también un papel muy importante la variedad bobina. Sus árboles frutales son ricos en variedades como el membrillo y el almendro o gamboa. De entre sus platos podemos destacar el “ajo blanco de habas”, “potaje de mojete” o “la olla de carbonera”, donde se representan productos anteriormente mencionados y que le dan un carácter personal y variado a esta

comarca. Dado que es una zona húmeda, en sus campos se pueden hallar hierbas silvestres como las collejas o verdolagas, ya casi en desuso pero no por ello desmerecedoras de esta mención, ya que dicho producto ha adornado potajes y cocidos desde hace años por esta zona.





DATOS DE LA COMARCA:

Queseria de la Sierra Subbética. tlf: 957 69 47 14 Ctra. Zuheros-Baena s/n. 14870. Zuheros.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche: Leche pasteurizada Leche Cruda	Grado/s de curación: Queso Fresco Queso Semicurado Queso Curado	Animal/es de procedencia: Cabra
--	---	---

- Restaurante: Bar Restaurante Carmona. Carretera Córdoba-Málaga, km 500. Benamejí. Córdoba 14915. 957530169
- Restaurante: Arito. Calle José Marrón, 69 Benamejí. Córdoba 14910. 957530835
- Restaurante: El Palomar. Carretera Córdoba a Málaga, 90 Encinas Reales. Córdoba 14913. 957597041
- Restaurante: Los Bronces. Carretera Córdoba-Málaga, km 74 Lucena. Córdoba 14900. 957516280
- Restaurante: Araceli. Avenida Parque, 10 Lucena. Córdoba 14900. 957501714
- Restaurante: Monte de Aras. Avenida Guardia Civil, 9 Lucena. Córdoba 14900. 957501935
- Restaurante: Bar Restaurante Casa Manolo. Carretera Córdoba-Málaga, km 78. Lucena. Córdoba 14900. 957590147
- Restaurante: Bar Restaurante Berrocal S.L. Polígono Industrial La Viñuela, s/n. Lucena. Córdoba 14900. 957516362
- Restaurante: La Tahona. Calle El Peso, 8 Lucena. Córdoba 14900. 957515022
- Restaurante: Casa Paco. Rda. San Francisco, 85 Lucena. Córdoba 14900. 957502321
- Restaurante: Delgado García, J.M. Carretera Puente Genil, s/n Lucena. Córdoba 14900. 957591913
- Restaurante: Villa de Zambra. Calle Portugalejo, s/n Rute. Córdoba 14950. 957598975
- Restaurante: Bar Juanito. Calle Duque, 22 Rute. Córdoba 14950. 957598972
- Restaurante: Mesón Restaurante los Naranjos. Blas Infante, 78 Rute. Córdoba 14960. 957538509
- Restaurante: Venegas. Calle Blas Infante, 52 Rute. Córdoba 14960. 957539279
- Restaurante: Casa Andrés. Historiador García Montero, 5 Cabra. Córdoba. 957525444
- Restaurante: Mesón del Vizconde. Calle Martín Belda, 16 Cabra. Córdoba 14940. 957521702
- Restaurante: Vidacal Mora, M. Calle Barahona de Soto, 13 Cabra. Córdoba 14940. 957522571
- Restaurante: Cafetería el Monaguillo. Juan Carandell, 19 Cabra. Córdoba 14940. 957520299
- Restaurante: Roldan Luque, F. Vado del Moro, s/n Cabra. Córdoba 14940. 957523976
- Restaurante: Ralchor, S.L. Avenida Constitución, 2 Carcabuey. Córdoba 14810. 957553374
- Restaurante: El Aljibe. Plaza Llanos del Castillo, s/n Priego de Córdoba. Córdoba 14800. 957701856



- Restaurante: Balcón del Adarve. Pº Colombia, 36
Priego de Córdoba. Córdoba 14800. 957547075
- Restaurante: Monte Campillo, S.L. Carretera Monturque-Alcalá
la Real, km 46,6. Priego de Córdoba. Córdoba 14800. 957541852
- Restaurante: Zurita Pedrajas, C.B. Buen Suceso, 2
Priego de Córdoba. Córdoba 14800. 957543223
- Restaurante: Río. Calle Río, 5
Priego de Córdoba. Córdoba 14800. 957540074
- Restaurante: La Fuente de Zagrilla. Fuente, s/n
Priego de Córdoba. Córdoba 14816. 957703734
- Restaurante: San Rafael. Carretera Badajoz-Granada, km 340
Luque. Córdoba 14880. 957667497
- Restaurante: Las Traviesas. Polígono Industrial San Bartolomé, P-308
Luque. Córdoba 14880. 957667849

Los municipios de Lucena, Doña Mencía y Cabra en esta comarca poseen viñedos amparados bajo la **Denominación de Origen Montilla-Moriles**. Ronda de los Tejares 24, 14001 Córdoba, tlf:957475484.

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería IES Juan de Aréjula**. Avda. Santa Teresa s/n. 14900 - Lucena (Córdoba).

Museo del Olivar y el Aceite. Tfno: 957691641 info@museoaceite.com C/ Cañada,7. 14850, Baena, Córdoba.





RECETARIO:

Ajo blanco

200 gr. de harina de habas
100 gr. de pan duro
½ vaso de aceite de oliva
virgen extra
Sal
1 diente de ajo
Vinagre
Agua
Pepino o manzanas en dado
(opcional)

Majamos el ajo, la sal, el pan duro y la harina por este orden, en un mortero hasta conseguir una masa consistente. Después se añade el agua y el vinagre al gusto. Rectificamos de sal y se le añade la fruta a gusto. Lo podemos guarnecer con pepino picado y manzanas.



RECETARIO:

Papuecas

½ vaso de agua templada
Una cucharada de vinagre
1 Huevo
Harina, la que admita
Azúcar (opcional)

Conseguimos una masa con el agua, la harina, huevo y el vinagre y con ayuda de una cuchara hacemos las papuecas fríendolas, después las escurrimos. Esta receta se consume para desayuno mojándolo en el café.

Patatas en mojete

4 Patatas medianas
Pan
4 dientes de ajo
Harina
Azafrán
Sal
Aceite de oliva virgen extra
Agua

Pelamos y troceamos las patatas en rodajas medianamente gruesas y las freímos. Una vez fritas retiramos el aceite de oliva virgen extra sobrante dejando la patata y en ese mismo recipiente añadimos el agua con la miga de pan desmenuzada, ajo picado, sal y el azafrán. Por último lo movemos con cuidado rehogándolo unos minutos procurando no deshacerlo mucho.

Olla carbonera

2 Manitas de cerdo
1 Testuzo de cerdo
250 gr. garbanzos en remojo
1 trozo de morcilla
1 trozo de chorizo
Una cabeza de ajos
Hierbabuena
Pimienta molida
Agua y sal

En agua cocemos el testuzo, los pies, los ajos, la pimienta y la sal. A media cocción le añadimos los garbanzos ya en remojo, el chorizo, la morcilla y dejamos cocer todo hasta que este todo tierno. Minutos antes de servir, añadimos la hierbabuena.

provincia de

Granada



Arco Noreste de la Vega de Granada

Esta zona granadina con valle y monte nos aporta aceites de oliva virgen extra de variedad picual en su mayor parte, hojiblanca y loaime. Sus otros árboles frutales o cultivos leñosos nos dan almendra, uva para buenos vinos del país, cerezo, melocotonero, peral, manzano, ciruelo, higuera, membrillo o níspero, entre otras frutas. En su huerta se cultiva herbáceos como la col, ajo, tabaco, cebolla, espárrago, garbanzo, melón, tomate, patata, pimiento, cebolla o comino, entre otros productos. Su explotación cárnica esta basada principalmente en productos avícolas y ovinos, pero sin descartar el caprino, porcino o productos de caza menor y mayor, entre otros. Dada su proximidad a rías,

también entre sus platos resalta el uso de pescados como la trucha. Platos como “asadura matancera”, “almoje con bacalao” o “pan de higo”, da buena muestra de su variada gastronomía.





DATOS DE LA COMARCA:


- Restaurante: Mesón el Calar. Avenida Alfaguara, 160. Alfacar. Granada 18170. 958540579.
- Restaurante: Ruta de Lorca. Carretera Víznar, 4. Alfacar. Granada 18170. 958543308
- Restaurante: Eltablao. Avenida Alfaguara, 171. Alfacar. Granada 18170. 958543004.
- Restaurante: La Parada. Avenida Alfaguara, 4. Alfacar. Granada 18170. 958540448.
- Restaurante: Catacena. Pje. Catacena, s/n. Cogollos de la Vega. Granada 18197. 958409032.
- Restaurante: Maitena. Calle Estación Maitena, s/n. Güéjar Sierra. Granada 18160. 958484150.
- Restaurante: Los Castaños. Charcón, s/n. Güéjar Sierra Granada 18160. 958484814.
- Restaurante: El Fuerte de Zahora. Olivilla, s/n. Güéjar Sierra. Granada 18160. 958484548
- Restaurante: Cortijo la Solana. Lug. La Solana, 6. Güéjar Sierra. Granada 18160. 958484099.
- Restaurante: La Olivilla. Calle La Olivilla, s/n. Güéjar Sierra. Granada 18160. 958484130
- Restaurante: Los Jamones. Carretera Sierra Nevada, km 22. Güéjar Sierra. Granada 18160. 958340124
- Restaurante: Don José. Carretera Sierra Nevada, km 22. Güéjar Sierra Granada 18160. 958340400
- Restaurante: López Canovas, F. Torrecillas, s/n. Güevéjar Granada 18197. 958428063
- Restaurante: Gálvez Serrano, A. Avenida Andalucía, s/n. Güevéjar. Granada 18197. 958428069
- Restaurante: Mesón Molino Alto. Urbanización Molino Alto, 17. Huétor de Santillán. Granada 18183. 958546151
- Restaurante: Rodríguez García, L. Carretera Murcia, 94. Huétor de Santillán Granada 18183. 958546088
- Restaurante: Jardines del Genil. Carretera Sierra Nevada, km 6,5. Pinos Genil. Granada 18191. 958486462
- Restaurante: Aguas Blancas. Carretera Pantano, s/n. Quéntar. Granada 18192. 958485294.



RECETARIO:

Asadura matancera

800 gr. de asadura de cerdo
1 Pimiento asado seco
1 Tomate seco
1 Tomate maduro
1 Pimiento rojo seco
Un vaso de vino blanco
3 dientes de ajo
Guindilla
Agua
Sal
Aceite de oliva virgen extra



Troceamos la asadura hirviéndola con agua y sal. Mientras remoja el pimiento asado seco y el tomate maduro todo picado. Añadimos la asadura una vez cocida y le añadimos el vino dejándolo que evapore un poco. Incorporamos el tomate maduro pelado y rallado junto con el pimiento y el tomate seco hidratado. Hacemos un majado con sal, pimiento rojo seco y un diente de ajo, que añadiremos al guiso dejándolo cocer solo unos minutos más. Rectificamos de sal y picante.



RECETARIO:

Alímoje con bacalao

500 gr. de bacalao fresco o desalado
2 Pimientos rojos secos
2 Guindillas
3 Dientes de ajo
Huevos
Pan
Sal
Harina
Aceite de oliva virgen extra
Agua

Limpiamos el bacalao de espinas y lo troceamos, lo pasamos por harina y lo freímos reservándolo después. Freímos dos dientes de ajo pelados junto con el pimiento seco con cuidado de que no se nos queme. Lo sacamos y machamos en un mortero con un poco de sal. Toda esta mezcla la añadimos a una sartén junto con el bacalao frito y un poco de agua. Dejamos hervir unos minutos al mismo tiempo que le cuajamos un huevo por persona. Rectificamos de sal y picante.

Pan de higo

500 gr. de higos secos
1 bulbo de hinojo
Tomillo
50 gr. de almendras peladas
50 gr. de nueces
Una copa de aguardiente

Limpiamos los higos y lo dejamos en remojo con un poco de agua, aguardiente y el hinojo troceado. Una vez hidratado retiramos el hinojo y lo molemos con batidora, después añadimos los frutos secos y el tomillo molido. Rellenamos un molde donde dejaremos enfriar para que cuaje el pan de higo.

Potaje de castaña

500 gr. de castañas
Agua
2 Boniatos
1 Membrillo
Canela en rama
Azúcar

Tostamos las castañas en una tostadera y después de fritas se pelan. Las ponemos a cocer con agua, junto con la canela, los boniatos, el membrillo pelado y troceado y el azúcar. Lo dejamos cocer hasta que las castañas estén tiernas.



Guadix

Maíz, trigo, garbanzo, lenteja, avena, girasol o cebada, son los cereales y legumbres que más produce esta comarca rodeada de sierras. Entre sus productos de huerta podemos destacar la cebolla, lechuga, habas, patata de media estación, el pimiento y el tomate, entre otros, pero podríamos decir que posee todo el abanico de verduras y hortalizas. Esto da como resultado un cúmulo de ingredientes para la elaboración de platos tan diferentes como “guiso de calabaza” o “tallarines con chorizo”, éste último, con ingredientes derivados del cerdo, otro exponente importante de esta comarca junto con sus embutidos tan valorados como es la morcilla de Guadix. El cordero segureño y la cabra granadina destacan entre las carnes de esta zona granadina. Su variedad aceitunera es picual mayormente, y presume de un clima adecuado para árboles frutales como la almendra e el melocotón de Guadix. Sus viñedos permiten

elaborar buenos vinos bajo el amparo de la I.G. “Vinos de la Tierra Norte de Granada” y excelentes quesos de “Salahorra y el Senté”. Por tanto, su gastronomía es muy personal y ya que está enclavada en serranía, el clima favorece la elaboración de buenos jamones, setas en temporada, hierbas silvestres como la colleja y caza la menor o mayor.





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: Hotel Moya Hijos. Calle Carmen, 14-15. Benalúa. Granada 18510. 958676028
- Restaurante: León Fernández, L.J. Carretera Guadix-Fonelas, s/n. Benalúa. Granada 18510. 958676524
- Restaurante: Sánchez Jiménez, A. Carretera Córdoba-Almería, s/n. Morelábor. Granada 18540. 958345190
- Restaurante: Mesón Restaurante Antonio. Carretera Córdoba-Almería, 65. Valle del Zalabí. Granada 18511. 958698253
- Restaurante: Menta. Carretera Almería, 105. Valle del Zalabí. Granada 18511. 958698568
- Restaurante: Portillo Tapias, A. Carretera N-340, km 243,9. Dólar. Granada 18512. 958697625
- Restaurante: Emilio Martínez Jiménez y Otros Cdad. Carretera Granada-Murcia, km 208. Gor. Granada 18870. 958682240.
- Restaurante: El Albergue. Avenida Medina Olmos, 50. Guadix. Granada 18500. 958660799
- Restaurante: Carmen. Carretera Granada, km 226. Guadix. Granada 18500. 958661511.
- Restaurante: Mesón Granadul. Calle Martínez Jabalera, 6. Guadix. Granada 18500. 958664963.
- Restaurante: Yoxaine. Calle Manuel de Falla, 4. Guadix. Granada 18500. 958662651
- Restaurante: Pepe. Manuel de Falla, 1. Guadix. Granada 18500. 958664627
- Restaurante: Hotel Comercio. Calle Mira de Amezcuca, 3,ç. Guadix. Granada 18500. 958660500
- Restaurante: Pérez Moreno, J. Carretera Baza, 77. Guadix. Granada 18500. 958662877
- Restaurante: Hotel Mulhacén. Avenida Buenos Aires, 41. Guadix. Granada 18500. 958660750.



RECETARIO:

Guiso de calabaza

400 gr. de calabaza
200 gr. de boquerones
3 Patatas medianas
1 Tomate maduro
1 Cebolla
1 Pimiento
3 dientes de ajo
Laurel
Azafrán
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Hierbabuena

En una olla colocamos las patatas, la calabaza, el pimiento, la cebolla y el tomate, todo picado. Se cubre de agua y se pone a cocer hasta que las patatas estén cocidas. Mientras freímos dientes de ajo entero que luego machacaremos en un mortero con azafrán y algo de sal. En esa misma grasa de freír el ajo, freímos los boquerones enharinados y los añadimos a la olla junto con el majado una vez esté tierna la patata. Le damos un hervor y listo.



RECETARIO:

Zaramandoña de arenque

400 gr. de bacalao fresco o desalado
1 Pimiento seco
1 Tomate asado
1 Pimiento verde asado
1 Cebolla
1 Arenque
Aceitunas caseras sin hueso
2 Huevos duros
Aceite de oliva virgen extra

Asamos el bacalao y desmenuzamos, le incorporamos las aceitunas, los arenques desmigados, los huevos duros y un poco de sal. Pelamos los pimientos e hidratamos los tomates secos, y todo esto lo picamos e incorporamos también a la mezcla anterior. Aderezamos con aceite de oliva virgen extra y rectificamos de sal.

Tallarines con chorizo

Harina
1 Cebolla
1 Pimiento verde
3 dientes de ajo
1 Tomate maduro
300 gr. Habas verdes
2 Pimientos asados secos
1 Tomate seco
1 Chorizo
Laurel
Aceite de oliva virgen extra
Colorante alimentario
Orégano
Agua
Sal y pimienta

Hacemos una masa con agua, harina y un poco de sal. Trabajamos bien hasta conseguir una masa que se nos desprende de las manos. Después extendemos todo lo fino posible y cortamos unos rectángulos de unos 10 cm. aproximadamente (tallarines). Después hacemos un sofrito con el ajo, la cebolla, pimiento verde, tomate y ajo. Lo rehogamos unos minutos y añadimos agua llevándola a ebullición. Ahora incorporamos laurel, las habas, el perejil, azafrán y la pimienta. Cuando las habas estén medio cocidas se añaden los rectángulos de masa junto con los pimientos, el chorizo y tomates troceados. Dejamos cocer unos 20 minutos a fuego medio incorporando agua si hiciera falta.



Perdiz con gurullos y patatas

2 Perdices limpias y cortadas en cuartos
2 Patatas
1 Cebolla
1 Tomate maduro
2 dientes de ajo
Laurel
Harina
1 Pimiento seco
2 Pimientos verdes asado
Aceite de oliva virgen extra
Agua
Sal y azafrán

Freímos en abundante aceite de oliva virgen extra el pimiento seco y que reservaremos. Retiramos casi todo el aceite de oliva virgen extra y ahí mismo doramos la perdiz troceada, el ajo picado y el laurel, rehogamos durante unos minutos. Después, añadimos el tomate rallado, movemos y añadimos agua con el azafrán, seguimos cociéndolo todo. Mientras hacemos una masa de harina y agua con sal, trabajamos hasta conseguir una masa que extenderemos en laminas finas y después en finos hilos. Con la yema de los dedos vamos haciendo porciones pequeñas de masa como si de granos de arroz se tratara y reservamos en lugar seco y espolvoreado con harina par que no se peguen. Ahora añadimos las patatas troceadas y peladas al guiso y el pimiento seco frito machacado en mortero, los pimientos asados cortados y dejamos cocer. Unos minutos antes de que la patata esté tierna añadimos los granos de masa (gurullos) pasados por tamiz para desechar el exceso de harina.





Los Montes de Granada

Pícuál es su variedad de gran producción aceitunera en mayor parte, entre sus carnes más destacadas tenemos la avícola, ovino, caprino, porcino y caza menor como el conejo o la perdíz. En su huerta podemos encontrar grandes producciones de melón, tomate, cebolla y legumbres como el garbanzo entre otros productos herbáceos. Sus cultivos de árboles frutales nos ofrecen cerezas, nueces y almendras mayoritariamente. Esta zona es gran productora de cereales como el centeno o girasol y es constante en mantener una gastronomía característica y personal. Algunos ejemplos pueden ser el “guisote”, “milhojas de calabaza” o “puchero de matanza” entre otras formulas.

En sus tierras húmedas se crían hierbas silvestres como la colleja, el espárrago o la verdolaga, productos naturales que aún se siguen utilizando en muchos de sus platos.





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: Hotel Moya Hijos. Calle Carmen, 14-15. Benalúa. Granada 18510. 958676028
- Restaurante: León Fernández, L.J. Carretera Guadix-Fonelas, s/n. Benalúa. Granada 18510. 958676524
- Restaurante: La Nava. Carretera Bailén-Motril, km 97. Iznalloz Granada 18550. 958384200
- Restaurante: Sierra Arana. Sotillo, s/n. Iznalloz. Granada 18550. 958346187
- Restaurante: Los Arcos. Expl. Estación, 35. Iznalloz. Granada 18550. 958384013
- Restaurante: El Castillo de Piñar. Real, 5. Piñar. Granada 18561. 958394768
- Restaurante: Venta el Cruce. Calle Carretera, 2. Piñar. Granada 18568. 958394778
- Restaurante: El Castillo. Calle Real, 5. Piñar. Granada 18568. 958394768

RECETARIO:

Guisote

1 Pimiento seco
3 dientes de ajo
Agua
Miga de pan
Torreznillos
Sal
Aceite de oliva virgen extra

En una olla con poco aceite de oliva virgen extra, freímos ajos enteros y el pimiento seco en trozos. En un mortero machacamos el ajo y los pimientos con un poco de sal. Una vez obtenida una pasta, ésta la añadimos a la olla manteniendo el mismo aceite de oliva virgen extra, lo mojamos con agua y lo ponemos a hervir. Ya por último le añadimos miga de pan a pellizcos y antes de servir le incorporamos los torreznos fritos. Debe quedar una sopa espesa.



RECETARIO:

Estofado

4 Patatas medianas
1 Pimiento
1 Tomate maduro
Laurel
1 vaso de vino blanco
Aceite
Agua
2 dientes de ajo
Colorante alimentario
Aceite de oliva virgen extra

En una olla hacemos un sofrito con el ajo picado, pimiento picado y tomate pelado y también picado. Añadimos una hoja de laurel y lo dejamos rehogar unos minutos. Pasado este tiempo añadimos las patatas peladas y cortadas en cascós. Movemos unos minutos y añadimos agua con el colorante alimentario, dejándolo cocer hasta que la patata este tierna.

Milhojas de calabaza

500 gr. de calabaza
Agua de cal
Miel
Agua
Aceite de oliva virgen extra
Pan

Una vez pelada y cortada la calabaza en trozos medianos, se cubre de agua de cal durante un día. Pasado ese tiempo la escurrimos y lavamos, poniéndola después a cocer con una mezcla de mitad de miel y mitad de agua, hasta que este tierna. La dejamos ahí mismo para su conservación y a la hora de comerla, sacamos trozos de calabaza, un poco de su miel y añadimos aceite de oliva, mojamos con pan y comemos.

Puchero de matanza

300 gr. de garbanzos en remojo
Agua
1 Hueso espinazo
1 Rabo de cerdo
1 Oreja
1 trozo de costilla de cerdo
1 Pata de cerdo
Una cabeza de ajo
Perejil
100 gr. de sangre de cerdo
1 trozo de tocino del morro
2 Patatas
½ Col
Pan
Sal

Ponemos todo a cocer los garbanzos, el hueso, el rabo, la oreja, la costilla, la pata, la cabeza de ajos y el tocino. Lo dejamos hervir hasta que todo este tierno. Casi a ultima hora se le añade las patatas peladas y cortadas, la morcilla en trozos y la col cortada en dados, dejándolo cocer todo de nuevo unos 20 minutos mas a fuego algo mas bajo. Del caldo se hace una sopa con pan, sangre cortada en láminas finas y ajo muy picado con perejil.



Altiplano de Granada

Gracias a su clima, en esta comarca se produce, entre otros, gran cantidad de frutos silvestres y frutales como el kaki, la frambuesa, el cerezo o la uva para excelentes vinos. Posee apicultura y en su huerta encontramos judía verde, patata de media estación, habas, pimientos y tomates entre otros. Sus sembrados nos dan también especias como el comino, regaliz o frutos secos como la almendra y cacahuete. Su aceituna es en mayor parte picual y dentro de sus de carnes tenemos que hablar del cordero segureño, con Identificación Geográfica Protegida, la producción porcina y caprina, por este orden y entre otros. Ni que decir tiene que es rica en gran variedad de embutidos caseros

y, debido a su orografía, nos ofrece caza mayor y menor, gracias a las sierras de Baza, Castril y Segura. En algunas de sus localidades se curan jamones de una excelente calidad y entre sus secretos culinarios podemos destacar las “patatas con almendras”, el “asado de cordero” o “la pipirrana de cebolla tierna”.





DATOS DE LA COMARCA:

Del municipio de Huéscar y Castril se utilizan colmenas para la elaboración de mieles con **Denominación de Origen Protegida “Miel de Granada”**, con sede en Lanjarón.

- Restaurante: Cuevas al Jatib. Arroyo Curcal, s/n Baza. Granada 18800. 958342248.
- Restaurante: La Curva. Carretera Granada, s/n Baza. Granada 18800. 958700002.
- Restaurante: La Parra. Carretera Caniles, 33 Baza. Granada 18800. 958700012.
- Restaurante: Don Frasco. Cno. La Torre, s/n Baza. Granada 18800. 958702868
- Restaurante: El Asador. Alamillos, s/n Baza. Granada 18800. 958860459
- Restaurante: Quirante Quirante, J. Solares, 5 Baza. Granada 18800. 958702625
- Restaurante: Rodríguez Barrachina, J.A. Carretera Caniles, km 107 Baza. Granada 18800. 958701087
- Restaurante: Est. de Servicios el Pilar. Carretera Baza, s/n Caniles. Granada 18810. 958868031
- Restaurante: Casa Emilio. Los Carriónes Castilléjar. Granada 18818. 958737181
- Restaurante: La Fuente. Avenida Portillo, 1 Castril. Granada 18816. 958720030
- Restaurante: Mesón Restaurante Montecarlo. Carretera Huéscar, 15. Cúllar. Granada 18850. 958730826
- Restaurante: La Cora. Carretera Murcia, s/n Cúllar. Granada 18850. 958730113
- Restaurante: Venta del Ángel. Carretera Murcia, s/n Cúllar. Granada 18850. 958730033
- Restaurante: Hostal Restaurante Puerta de Andalucía. Carretera Granada, 1. Puebla de Don Fadrique. Granada 18820. 958721340



RECETARIO:

Pipirrana de cebolla tierna

Un manojo de cebollas tiernas
Agua
1 Pimiento seco
2 Arenque
Sal
Aceite de oliva virgen extra

En una olla ponemos a calentar agua con sal. Una vez este hirviendo la apartamos y le añadimos la cebolla que tendremos muy picada en un cuenco para que se ablande. Mientras freímos el pimiento en trozos grandes en aceite de oliva virgen extra caliente. Una vez frito lo majamos con el arenque limpio de espinas y desmenuzado. Esto lo añadimos junto con el propio aceite de oliva virgen extra a la cebolla, que ya estará escurrida. Rectificamos de sal y dejamos enfriar. Se come frío.



RECETARIO:

Patata con almendras

4 Patatas medianas	100 gr. de almendras
1 Tomate maduro	Vinagre
1 Pimiento verde	Pan
1 Cebolla	Agua
Colorante alimentario	Aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo	

En una olla hacemos un sofrito con ajo, la cebolla, pimiento y aceite de oliva virgen extra. Después le añadimos las patatas peladas y cortadas, agua y sal. Lo dejamos cocer todo hasta que la patata este tierna. Mientras hacemos un majado con almendra frita, ajo frito y pan frito. Le añadimos a éste majado gotas de vinagre y todo esto lo incorporamos a las patatas cuando estén tiernas.

Asado de cordero

1 kilo de pierna o paletilla de cordero lechal
Dientes de ajo sin pelar
Un vaso de vino blanco
Pimienta molida
Aceite de oliva virgen extra
Romero

En una fuente para horno, colocamos la pierna o paletilla untada con sal, pimienta molida y aceite de oliva virgen extra. Lo horneamos a unos 220°C hasta dorar con los ajos, dándole vueltas de vez en cuando. Mientras preparamos una mezcla de vino y romero molido. Una vez esté dorada la carne, la mojamos con esta mezcla y metemos en el horno de nuevo unos 20 minutos más a fuego ya un poco mas bajo.

Pepitoría

Una carcasa de pavo o gallina	1 huevo
1 Hueso espinazo	2 dientes de ajo
1 Cabeza de ajo	Perejil
Laurel	Sal
Pimienta negra en grano	Pimienta molida
Canela en rama	Miga de pan mojada en leche
50 gr. de almendras peladas	Azafrán
Gotas de limón	Colorante
300 gr. de carne de cerdo picada	Jamón
	Agua

Ponemos a cocer en bastante agua la gallina o el pavo con el hueso, la cabeza de ajos, el laurel, la canela y la pimienta en grano. Lo dejamos hasta que todo este tierno. Mientras preparamos unas albóndigas con la carne de cerdo picada, el huevo, ajo picado, perejil picado, pimienta molida, miga de pan mojada en leche, azafrán y el colorante con un poco de sal. Después las freímos pasadas por harina y una vez obtengamos el caldo de la olla, colocamos las albóndigas y las dejamos cocer unos 20 minutos más. Al momento de servir añadimos un majado de almendras cocidas y gotas de limón a todo el conjunto.



Poniente Granadino

Andalucía es la primera productora de espárrago en España, y esta comarca es buena muestra de ello. Posee gran producción de este fruto tan diurético y acompañado de la patata, las habas, la lechuga, cebolla o tomate entre otros, son los elementos que conforman parte de su completa huerta. Posee apicultura y picual es su gran variedad aceitunera y entre las carnes tenemos al cerdo como principal exponente con todos sus derivados y la oveja o el cabrito, éste último gran anfitrión de grandes reuniones al campo. Sus aguas nos dan truchas y uno de los manjares ecológicos más codiciados, la hueva de esturión, una joya culinaria en auge, junto con su carne. En su gastronomía encontramos gran variedad de productos de

la huerta, como puede ser la "almoronía" o el "gazpacho de espárrago" y hierbas silvestres como la verdolaga o las collejas, lamentablemente cada vez más en desuso.





DATOS DE LA COMARCA:

Del municipio de Alhama de Granada y Huétor Tájar se utilizan colmenas para la elaboración de mieles con **Denominación de Origen Protegida "Miel de Granada"**, con sede en Lanjarón.

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería IES Virgen De La Caridad**. Paseo Narvaez, s/n. Loja (Granada)

En esta comarca existe una raza local de espárrago "Morado de Huétor" con **Denominación Especifica Espárrago De Huétor-Tájar**.

Queso Montefriño. Tf: 958 33 62 06

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra

Mezcla

Quesería Las RRR. Tf: 958 404198

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Leche Cruda

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Queso Viejo

Requesón

Animal/es de procedencia:

Cabra

Mezcla



- Restaurante: Casa Piolas. Ramón y Cajal, 1 Algarinejo. Granada 18280. 958312251
- Restaurante: Algasol. Plaza Generalísimo, 2 Algarinejo. Granada 18280. 958312288
- Restaurante: Mesón Al Andalus. Pilas de Algaida, 13 Alhama de Granada. Granada 18120. 958362139
- Restaurante: Mesón Diego. Plaza Constitución, 12 Alhama de Granada. Granada 18120. 958360121
- Restaurante: Moreno Muñoz, M. Buenos Aires, 10-12 Alhama de Granada. Granada 18128. 958362012
- Restaurante: El Cruce. Lug. Pantano de los Bermejales, s/n Arenas del Rey. Granada 18126. 958359307
- Restaurante: Bar Restaurante los Ángeles. Calle Vista Alegre, 34 Arenas del Rey. Granada 18126. 958359269
- Restaurante: El Peñasco. Mariana Pineda, 27 Huétor Tájar. Granada 18360. 958333704
- Restaurante: Casa Paco. Madroño, s/n Huétor Tájar. Granada 18360. 958332776
- Restaurante: Moreno Montilla, R. San Sebastián, 4 Huétor Tájar. Granada 18360. 958332057
- Restaurante: Moreno Molina, A. Venta Algarra, s/n Illora. Granada 18260. 958340037
- Restaurante: Guerrero Cano, F. Carretera Alomartes, s/n Illora. Granada 18260. 958463003
- Restaurante: La Almijara. Avenida Mediterráneo, 37 Jayena. Granada 18127. 958364157
- Restaurante: El Rincón del Bobo. Calle Sol, 19 Jayena. Granada 18127. 958364294
- Restaurante: Los Molinos. Algarinejo, 19 Loja. Granada 18300. 958320840
- Restaurante: Alazor. Calle Aragón, 1 Loja. Granada 18313. 958321210
- Restaurante: El Atracón. Calle Tenas Artigas, 25 Loja. Granada 18300. 958323517
- Restaurante del Cerro. Carretera Priego, s/n Loja. Granada 18300. 958321617
- Restaurante Almería. Autov. A-92, km 178 Loja. Granada 18300. 958313795
- Restaurante: Fermina. Avenida Andalucía, s/n Loja. Granada 18300.
- Restaurante: Los Jiménez. Santa Ana, s/n Loja. Granada 18313. 958320150
- Restaurante: Arcos Carrillo, A. Avenida Andalucía, 36 Moclín. Granada 18249. 958418204
- Restaurante: Guerrero Peregrina, A. Juan Ramón Jiménez, s/n Montefrío. Granada 18270. 958336560
- Restaurante: Mesón Coronichi. Avenida Paz, 23 Montefrío. Granada 18270. 958336146
- Restaurante: El Cruce de Moraleda. Autov. A-92, 35 Moraleda de Zafayona. Granada 18370. 958443204
- Restaurante: Playas de Levante. Bº Nuevo, 2 Salar. Granada 18310. 958331099
- Restaurante: Camilo. Calle Eras, 15 Villanueva Mesía. Granada 18369. 958444352
- Restaurante: El Flati. Avda. Andalucía 41. Loja. Granada. 958323490
- Restaurante: El Frontil. Barriada el Frontil 1. Loja. Granada. 958321982

RECETARIO:

Sopa fría de boquerones en escabeche

300 gr. de boquerones frescos
3 dientes de ajo
Pan
1 Cáscara de naranja
Azafrán
Colorante
Perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Laurel



Freímos los boquerones pasándolos por harina y reservamos.

En un mortero machacamos ajo con sal, pan frito en el mismo aceite de oliva virgen extra de los boquerones, el perejil, el azafrán y el vinagre.

En un cuenco mezclamos los boquerones limpios de raspas con este majado y agua fresca. Rectificamos de sal y añadimos la cáscara de naranja y el colorante, dejándolo un día en el frigorífico.



RECETARIO:

Gazpacho de espárrago

800 gr. de espárragos amargueros
4 dientes de ajo
Miga de pan
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Agua
Sal

En una sartén con aceite de oliva virgen extra doramos los ajos en láminas y reservamos. En la misma grasa añadimos un poco mas de aceite de oliva virgen extra, agua y los espárragos troceados. Lo dejamos cocer hasta que el líquido se haya reducido a la mitad, después, lo salteamos en la salsa resultante. Por último rectificamos de sal y añadimos unas gotas de vinagre, disolvemos, añadimos el agua deseada y por último añadimos más pan en rebanadas. Listo.

Trucha de Ríofrío

4 truchas
100 de jamón
100 de almendras peladas
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Tomillo
Ajo
Sal
Perejil

Una vez limpias las truchas las abrimos sin separar los lomos. Las colocamos sobre una placa de horno y por encima le ponemos una mezcla de ajo muy picado, almendra frita y machacada, perejil picado, tomillo, vinagre, aceite de oliva virgen extra y el jamón también muy picado. Lo introducimos en el horno a unos 200º durante unos 15 minutos.

Almoronía

500 gr. de carne de pollo
500 gr. habichuelas verdes
3 dientes de ajo
1 Cebolla
1 Tomate maduro
1 Pimiento
Aceite de oliva virgen extra
Agua
Sal
Vinagre

En una sartén doramos el pollo troceado con sal. Sacamos el pollo y en esa misma grasa hacemos un sofrito de ajo, pimiento, cebolla y tomate pelado y rallado. Una vez este todo pocho, añadimos las habichuelas habiéndosele quitado bien los hilos y removemos unos minutos. Después, añadimos el pollo, agua y dejamos cocer todo hasta que este tierno. Por último añadimos el vinagre a gusto y rectificamos de sal.



Valle de Lecrín - Temple y Costa Interior

Por su situación geográfica, esta comarca presume de ser una de las más variadas en producción de herbáceos y frutales, así como de carnes. Nos abastece de patata, maíz, haba, judía verde, cebolla, tomate, batata, ajo, guisante, pimientos, coliflor, melón, berenjena, fresa y pepino, entre otras más. Sus cultivos leñosos nos proveen de almendra, aceituna lechín y picual, uva para vino, higos, naranjo, limonero, cerezo, nogal, manzano, albaricoquero, chirimoya con denominación de origen y melocotonero entre otros. Entre sus producciones cárnicas destacamos su gran explotación avícola en primer lugar, seguida de caprina, ovina y porcina entre otras. Posee caza menor y mayor gracias a su sierra y por tanto, acceso a setas, mieles y hierbas silvestres ya en desuso como las “orejitas de cordero”, “chicoria amarga” ó “collejas”. Por todo este compendio de

posibilidades y a la hora de jugar con su cocina, esta comarca nos deleita con exquisítes como “naranjas con crema de plátano” o “cazuela de habichuelas verdes” entre otras muchas más fórmulas culinarias.





DATOS DE LA COMARCA:

Del municipio de Otívar se utilizan colmenas para la elaboración de mieles con **Denominación de Origen Protegida "Miel de Granada"**, con sede en Lanjarón.

En esta comarca se produce chirimoya con **Denominación De Origen Protegida "Chirimoya De La Costa Tropical De Granada-Málaga"**.

Museo del Aceite Andaluz. Ctra Bailén - Motril km 186'5. Vélez de Benaudalla 18670. Granada. Info@ museodelaceite.com. TLF: 958628048. FAX: 958658502.

- Restaurante: La Buhardilla. Plaza Magnolios, s/n Dúrcal. Granada 18650. 958781546
- Restaurante: José Molina. Antigua Carretera Bailén-Motril, km 155 Dúrcal. Granada 18650. 958780148
- Restaurante: Garvi. Carretera Granada, 26 Lecrín. Granada 18656. 958795009
- Restaurante: José Molina Restaurante. Avenida Andalucía, 128 Padul Granada 18640. Avenida Andalucía, 128 Padul. Granada 18640
- Restaurante: Valle del Puntal. Valle El Puntal, s/n Padul. Granada 18640. 958773030
- Restaurante: Hostal los Naranjos. Avenida Valle, 32 El Valle. Granada 18658. 958793476
- Restaurante: El Temple. Carretera A-92, s/n Ventas de Huelma. Granada 18131. 958583086
- Restaurante: Mesón Casa Luciano. Carretera Alhama de Granada, s/n. Ventas de Huelma. Granada 18131. 958583102

RECETARIO:

Hinojos en ajillo

4 bulbos de hinojo fresco
150 gr. de almendras peladas
Un vaso de Vino blanco
Miga de pan
Pimiento seco
4 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra

Limpiamos los hinojos y los troceamos medianos, cocándolos en agua con sal y pimiento seco. Una vez cocidos escurrimos y en mortero majamos la carne de los pimientos secos, la miga de pan mojada en vino, un diente de ajo y las almendras, algunas fritas, y otras crudas, por último un poco de aceite de oliva virgen extra. Todo esto lo añadimos a una olla con los hinojos cocidos y parte del agua de la cocción. Rectificamos de sal.



RECETARIO:

Salmón en salsa de limón

1 kilo de salmón fresco en rodajas o en lomo
2 Puerros
Caldo de pescado
2 Zanahorias
Limón
Sal
Pimienta molida
Aceite de oliva virgen extra

Limpiamos de tierra el puerro, lo picamos, con la zanahoria hacemos lo mismo y todo lo rehogamos todo en aceite de oliva virgen extra con sal. Añadimos el caldo de pescado y lo dejamos cocer con gotas de limón. Mientras hacemos el salmón limpio de espinas en una sartén por ambas partes. Luego, lo incorporamos al rehogado anterior. Rectificamos de sal.

Naranjas con crema de plátano

2 Naranjas
2 Plátanos
50 gr. de uvas pasas
Una copa de ron o brandy
200 gr. de azúcar
Un vaso de nata montada
½ vaso de leche condensada
Canela molida
Hojas de menta fresca

Colocamos las pasas en remojo con el ron, pelamos el plátano y lo troceamos. Pelamos las naranjas y las troceamos. Escurrimos las pasas y juntamos todos los ingredientes de la recetas a gusto espolvoreando con menta picada.

Cazuela de habichuelas verdes

2 dientes de ajo
1 Cebolla
Agua
500 gr. Habichuelas verdes (judías verdes)
1 Pimiento verde
3 Patatas medianas
Sal
1 Tomate maduro
Pan
Colorante amarillo
150 gr. de almendras peladas

Cocemos las judías verdes cortadas en agua con sal junto con las patatas peladas y cortadas. Mientras hacemos un sofrito de ajo, cebolla, pimiento y tomate pelado. Una vez estén cocida la judía y la patata, las escurrimos y lo incorporamos a rehogado junto con un poco de agua de la cocción. Le añadimos un majado de pan frito y almendras fritas peladas, todo esto se lo añadimos y lo dejamos hervir unos minutos y listo.



Vega - Sierra Elvira

Rica en productos de la huerta, esta comarca nos ofrece un completo abanico de hortalizas, frutas y verduras como el espárrago, la patata de media estación, habas, tomate, pimiento y ajo entre otras. Produce también frutales como el almendro, el cerezo, el melocotonero, peral y manzano. Posee uva para buen vino y nos aporta frutas de verano como el melón y la sandía. Es tan rica en cultivos, que su gastronomía está basada prácticamente en frutos derivados del regadío, “ensaladilla de la sierra” o “fideos a la cazuela”, nos da una pequeña muestra de ello. Su variedad olivarera es la pícual y entre sus carnes más representativas está el avícola, ovino y caprino, sin dejar atrás el porcino mayormente. Su terrenos serranos, nos aporta también productos de caza menor e hierbas silvestres como “orejitas de cordero” o

“chicoria amarga”, ya prácticamente en desuso culinario, pero que aún se siguen utilizando en casa particulares y reuniones al campo.






DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: Costa Bahía. Carretera Albolote-Macarena, s/n. Albolote. Granada 18220. 958430044
- Restaurante: Bar Restaurante las Peñas. Pº Colón, 25. Albolote. Granada 18220. 958466235
- Restaurante: Asador de Aguilera. Polígono Industrial El Juncaril, CL. A. Albolote. Granada 18220. 958491056
- Restaurante: Segureño. Pº Colón, s/n. Albolote. Granada 18220. 958490115
- Restaurante: Asadero el Príncipe. Pº Colón, 22. Albolote. Granada 18220. 958467684
- Restaurante: Mirador de la Ermita. Cno. Tres Juanes, s/n. Atarfe. Granada 18230. 958340652
- Restaurante: La Mosca. Carretera Pinos Puente, km 432. Atarfe. Granada 18230. 958438010
- Restaurante: Asador Restaurante el Rey. Carretera Córdoba, km 429. Atarfe. Granada 18230. 958438188
- Restaurante: El Molino. Calle Asturias, s/n. Cijuela. Granada 18339. 958515177
- Restaurante: El Cruce. Carretera Málaga, s/n. Chauchina. Granada 18330. 958446062
- Restaurante: La Cuchara de Palo. Calle Antonio Huertal Remigio, 6. Maracena. Granada 18200. 958420295
- Restaurante: Molino. Plaza Pradollano, 3. Maracena. Granada 18200. 958415749
- Restaurante: El Sol Bar. Plaza Tartesos, 1. Maracena. Granada 18200. 958170251
- Restaurante: Filadelfia. Carretera Torrecilla, s/n. Maracena. Granada 18200. 958412674
- Restaurante: Monteluz. Carretera Madrid, sda.119. Peligros. Granada 18210. 958402122
- Restaurante: La Encina. Polígono Industrial Juncaril, Parc. 102. Peligros. Granada 18210. 958468529
- Restaurante: Gómez Capilla, A. Plaza José Jiménez Lopez Vázquez, 2. Peligros. Granada 18210. 958405222
- Restaurante: Molinero Casado, S. Molino, 2. Peligros. Granada 18210. 958405632
- Restaurante: La Cruz de Granada. Carretera Córdoba, 36. Pinos Puente. Granada 18240. 958450027
- Restaurante: Monserrat. Calle Redonda, s/n. Pinos Puente. Granada 18240. 958459111
- Restaurante: Los Olivos. Carretera Illora, s/n. Pinos Puente. Granada 18291. 958454162
- Restaurante: Rainbow. Carretera Córdoba, s/n. Pinos Puente. Granada 18240. 958452736
- Restaurante: La Redonda. Carretera Redonda, 8. Pinos Puente Granada 18240. 958452160
- Restaurante: La Baculilla. Avenida de la Hispanidad, 18. Santa Fe. Granada 18320. 958442449
- Restaurante: Alexis Viernes. Carretera Atarfe, km 1. Santa Fe. Granada 18320. 958440226
- Restaurante: Catefer. Cno. Barrasa, s/n. Santa Fe. Granada 18320. 958441051
- Restaurante: Mesón J.R. Carretera Cúllar Vega, km 3. Vegas del Genil. Granada 18194. 958432152
- Restaurante: Moreno Galdon, J. Carretera Atarfe-Dílar, s/n. Vegas del Genil. Granada 18193. 958432134

RECETARIO:

Ensaladilla de la sierra

500 gr. de bacalao desmigado salado
2 Cebolletas frescas
100 gr. de aceituna negras
2 Naranjas
1 diente de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Pimentón



En un perol tostamos levemente el bacalao desmigado y se reserva. En el mismo perol ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y doramos los ajos en láminas. Cuando estén, añadimos pimentón y rápidamente los apartamos. En una fuente colocamos gajos de naranja, cebolleta picada, las aceitunas negras sin hueso, el bacalao y lo bañamos con el aceite de oliva virgen extra de ajo.



RECETARIO:

Tortilla de leche

3 Huevos
½ l. Leche
75 gr. de azúcar
Canela molida
Miga de pan
Aceite de oliva virgen extra

Mezclamos los huevos, la miga de pan y la canela molida con azúcar. Hacemos unas tortillas y cuando estén doradas ahí mismo le añadimos la leche, un poco de azúcar y un poco mas de canela. Dejamos hervir unos minutos y luego lo dejamos enfriar.

Cazuela de bacalao

1 kilo de lomo de bacalao desalado
Un vaso de vino blanco
Harina
2 Pimientos rojos asados
Aceite de oliva virgen extra
Agua
2 Huevos cocidos
Sal

Una vez limpio el bacalao lo troceamos en piezas medianas y las freímos enharinados. Mientras en una cazuela de barro colocamos los pimientos asados cortados en tiras, el vino, un poco de agua y los huevos pelados y cortados en cascós. Incorporamos los trozos de bacalao frito y lo dejamos hervir todo unos minutos.

Fideos a la cazuela

1 Tomate maduro
1 Cebolla
1 Pimiento morrón
200 gr. de habas frescas
1 Solomillo de cerdo
50 gr. de fideos gruesos
Sal
Aceite de oliva virgen extra
Agua

En un perol rehogamos cebolla, tomate maduro rallado, las habas y el pimiento morrón. Después de unos minutos añadimos la carne de cerdo troceada. Después de unos minutos moviendo lo mojamos con agua y lo ponemos a cocer con el colorante alimentario y los fideos.

provincia de

Huelva



Andévalo Occidental

Ya que esta comarca posee un gran porcentaje de monte, son abundantes las setas en temporada como la turma o el gurumelo, y las carnes de monte, ya sea caza menor o mayor. Grandes extensiones de cultivo en el sur de la comarca, están destinados para la producción de fresa y cítricos, con gran repercusión en todo el Andévalo Occidental. Entre sus carnes con mayor producción está el porcino de raza ibérica, el ovino y la avícola, por este orden. Importante y exquisito aceite de oliva virgen extra con variedad verdial y arbequina que se produce en esta comarca. Su identidad culinaria está definida por platos de campo como

las “albóndigas de liebre” o el “potaje de castañas” y en carnes de cerdo, como lo demuestran recetas como la “polea de maíz con chicharrones”, son un ejemplo.





DATOS DE LA COMARCA:

Museo del Aceite de San Bartolome de la Torre (Huelva). Edificio anexo al nuevo ayuntamiento Bartolino

- Restaurante: Moron Rodríguez, I. Bda. Consejero Jaime Montaner, 2. Alosno. Huelva 21530. 959397879
- Restaurante: Hostal Restaurante Rincón del Andévalo. Avenida Cebadilla, 1. Puebla de Guzmán. Huelva 21550. 959389221
- Restaurante: Restaurante Brasería el Trocadero. Carretera San Juan del Puerto, km 193,3. Valverde del Camino. Huelva 21600. 959553603
- Restaurante: Mesón Hacienda el Zapatero. Calle Real de Arriba, 112. Valverde del Camino. Huelva 21600. 959550159
- Restaurante: Cafetería Boston Buriguer. Calle Calleja, 4. Valverde del Camino. Huelva 21600. 959553092.
- Restaurante: Mesón las Rejas. Calle Doctor Marañón, 5. Valverde del Camino. Huelva 21600. 959555036
- Restaurante: La Casona de Montearoma. Carretera Calañas, 25. Valverde del Camino. Huelva 21600 . 959553535
- Restaurante: Venta Baquero. Urbanización Pinos, s/n. Valverde del Camino. Huelva 21600. 959553626
- Restaurante: Mesón la Chuleta. Avenida Extremadura, 56. Villablanca. Huelva 21590. 959340031
- Restaurante: Bar Rte. Mancebo. Avenida Extremadura, 59. Villablanca. Huelva 21590. 959340003
- Restaurante: Andalucía. Calle Gibraleón, s/n. Villanueva de los Castillejos. Huelva 21540. 959387381



RECETARIO:

Albóndigas de liebre

Una liebre
Pimienta molida
Perejil
3 dientes de ajo
100 gr. de jamón picado
2 Huevos
2 Cebolla
Laurel
Perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Una vez limpia picamos la carne de liebre muy fina y en un cuenco la colocamos con jamón picado, huevo, pimienta molida, perejil picado y ajo picado. Hacemos unas albóndigas y las freímos pasadas por harina y reservamos después. En un perol hacemos un sofrito de cebolla y perejil con hojas de laurel. Rehogamos unos minutos y añadimos el vino y agua. Aquí añadimos las albóndigas y lo dejamos cocer todo unos 25 minutos, moviendo de vez en cuando y añadiendo agua si hiciera falta.





RECETARIO:

Sorda

2 dientes de ajo
Culantro fresco
Sal
Pan
Agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En un mortero majamos ajo y mucho culantro, una vez tengamos una pasta lo añadimos a una olla con agua hirviendo, le incorporamos el pan a pellizcos y aceite de oliva virgen extra de oliva. Rectificamos de sal y se hierve unos minutos.

Poleá de maíz con chicharrones

70 gr. Harina de maíz
½ l. Agua
Pan asentado
Azúcar
Aceite de oliva virgen extra para freír

Templamos el agua y añadimos la harina par disolverla lo mejor posible con una pizca de sal. Después se pone al fuego para que hierba y cuaje hasta formar una pasta. Aparte se fríe pan en dados y se añade a la poleá y por último azúcar. Se come fría.

Potaje de castañas pilongas

300 gr. de castañas pilongas en remojo
Canela en rama
Aceite de oliva virgen extra
Cebolla
Sal
Agua

Calentamos agua y añadimos las castañas, canela en rama, aceite de oliva virgen extra, cebolla entera y sal. Lo dejamos hervir hasta que las castañas estén tiernas añadiendo agua si hiciera falta. Debe quedarse como si se tratara de un potaje.

Sierra de Aracena y Picos de Aroche

Zona húmeda e ideal para la recogida de setas en temporada, como el gurumelo o la tana. Sus campos nos aportan también castañas, nueces, melocotones y peras entre otros leñosos. Manzanillo es la variedad de olivo más extendida en la comarca, ya sea para la elaboración de aceite o para el consumo de aceituna de mesa. Entre sus carnes está el cerdo ibérico como principal producción con sus derivados y jamón con denominación de origen, el bovino y caprino entre otros, forman parte de este grupo de explotación. Gracias a su terreno fértil y abundante en lluvia y agua, en esta zona crecen berros ó poleo fresco, entre otras hierbas silvestres. Sus huertas son frondosas y muy adecuadas para la producción de patata de mediana estación, tomate, haba verde, col, guisante, altramuza y calabaza, entre otras. Su gastronomía está

basada en gran parte por productos de la huerta y el cerdo. Sus platos son ricos en sabor y muy aromáticos y entre los más destacados podemos nombrar las “tanas en su jugo con arroz”, “presa ibérica al oloroso” o la “chanfaina”.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca se elaboran jamones con **Denominación de Origen Protegida "Jamón de Huelva"**, con sede en Aracena.

En esta comarca existe una Escuela de Hostelería IES San Blas. C/ Doña Elvira Embid s/n. Aracena

Museo del Jamón y del Cerdo Ibérico. C/ Gran Vía de los Infantes D. Carlos y D^a Luisa, 31. C.P.: 21200 Aracena
Tel. 959 127995 e-mail: museodeljamon_aracena@diphuelva.es

Quesos Reyes. Tlf: 959 72 26 24. Polígono Industrial Juan Cid. Nave 14. 21270. Cala.
Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra

Quesería Artesanal Monte Robledo. Tlf: 959 12 89 94. Finca Los Robledos. C/ Concordia n^o 18. 21200. Aracena.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche Cruda

Grado/s de curación:

Queso Tierno

Queso Curado

Queso Viejo

Queso Añejo

Torta

Animal/es de procedencia:

Oveja

Cabra

Quesos Artesanos Doña Manuela. tlf: 680 40 50 68. Apartado de correo 57. 21200. Aracena.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche Cruda

Grado/s de curación:

Queso Curado

Queso Viejo

Animal/es de procedencia:

Cabra



- Restaurante: La Peña. La Peña de Arias Montano. Alájar. Huelva 21359. 959501340
- Restaurante: Mesón Restaurante el Corcho. Plaza España, 3. Alájar. Huelva 21340. 959125779
- Restaurante: El Padrino. Plaza Moya, 2. Alájar. Huelva 21340. 959125601
- Restaurante: Las Palmeras. Carretera Cortegana-Aracena, s/n. Almonaster la Real. Huelva 21350. 959143105
- Restaurante: El Camino. Carretera Cortegana-Aracena, km 6,8. Almonaster la Real. Huelva 21350. 959503240
- Restaurante: La Abuela. Carretera Huelva-Cáceres, km 137. Almonaster la Real. Huelva 21290. 959503184
- Restaurante: Casa García. Avenida San Martín, 2. Almonaster la Real. Huelva 21350. 959143109
- Restaurante: El Rincón de Curro. Calle Carretera, s/n. Almonaster la Real. Huelva 21350. 959143149
- Restaurante: Venta Aracena. Carretera Sevilla-Lisboa, km 86. Aracena Huelva 21200. 959126162.
- Restaurante: Arrieros. Arrieros, 2. Aracena. Huelva. 959463717
- Restaurante: José Vicente. Avenida Andalucía, 53. Aracena. Huelva 21200. 959128455
- Restaurante: Montecruz. Plaza San Pedro, 36. Aracena Huelva 21200. 959126013.
- Restaurante: Mesón Aracena Jabugo. Plaza San Pedro, 38. Aracena. Huelva 21200. 959128749
- Restaurante: Venta de Aracena. Carretera Sevilla-Lisboa, km 86. Aracena. Huelva 21200. 959126162
- Restaurante: La Serrana. Pozo de la Nieve, s/n. Aracena. Huelva 21200. 959127613
- Restaurante: San Pedro. Plaza San Pedro, 36. Aracena. Huelva 21200. 959128287
- Restaurante: Mesón de Pedro. Avenida Infantes Don Carlos y Doña Luisa, s/n. Aracena. Huelva 21200. 959126298
- Restaurante: Los Peroles. Eritas B, 32. Cortegana. Huelva 21230. 959131861
- Restaurante: Mayma. Pº Andalucía, 14. Cumbres Mayores. Huelva 21380. 959710592
- Restaurante: Pata Chica. Antonio Machado, 1. Cumbres Mayores. Huelva 21380. 959710432
- Restaurante: Biarritz. Calle Virgen de la Fuente, s/n. Fuenteheridos. Huelva 21292. 959125088
- Restaurante: El Barrio. Esperanza Bermúdez, 3. Fuenteheridos. Huelva 21292. 959125033
- Restaurante: La Capellanía. Carretera Sevilla-Lisboa, km 97. Fuenteheridos. Huelva 21292. 959125034
- Restaurante: Casa Castulo. Calle Libertad, 2. Galaroza. Huelva 21291. 959123202
- Restaurante: Vitamina. Urbanización Sierra Santa Bárbara, s/n. Higuera de la Sierra. Huelva 21220. 959196227
- Restaurante: Bodega Restaurante Jabugo. Carretera San Juan del Puerto, s/n. Jabugo. Huelva 21290. 959121596
- Restaurante: Xauco. Carretera San Juan del Puerto, 8. Jabugo. Huelva 21290. 959121498
- Restaurante: Primitivo. Calle Marina Española, 5. Santa Olalla del Cala. Huelva 21260. 959190052
- Restaurante: Abraman Construcciones, S.L. Avenida Andalucía, 56. Santa Olalla del Cala. Huelva 21260. 959190334

RECETARIO:

Presas ibérica al oloroso

1 kilo de presas ibérica
Harina
Setas de la zona
1 copa de vino oloroso
Un vaso de vino blanco
Pimienta molida
Perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Cortamos la carne en filetes y pasamos por harina, después las doramos en aceite de oliva virgen extra levemente, reservamos. En esa misma grasa añadimos las setas y rehogamos, después incorporamos los vinos y dejamos cocer unos minutos. Rectificamos de sal y añadimos la carne. Hervimos, añadimos el perejil y listo.



RECETARIO:

Tanas en su jugo con arroz

100 gr. de tanas (setas de la zona)
100 gr. de gurumelos
Aceite de oliva virgen extra
300 gr. de arroz
4 dientes de ajo
Sal y orégano

Limpiamos los gurumelos con cuidado, rehogamos los ajos picados y añadimos las tanas, rehogamos unos minutos. Agregamos la sal y el orégano y dejamos cocer a fuego lento unos minutos para que sude su propio jugo. Añadimos arroz y agua para su cocción si hiciera falta, dejamos hervir unos 16 minutos moviendo de vez en cuando para que salga un caldo trabado.

Chanfaina

1 kilo de hígado de cerdo ibérico
1 Cebolla
4 dientes de ajo
1 Pimiento verde
Perejil
Laurel
Pimienta molida
Nuez moscada
1 Tomate maduro
Clavo
Comino
Agua
Aceite de oliva virgen extra y sal
Pan

Freímos en un perol con poco aceite de oliva virgen extra el hígado troceado y sazonado. Agregamos la cebolla picada y los pimientos con un diente de ajo, también picado. Una vez esté rehogado añadimos el tomate muy picado, laurel, perejil y el vino. Rehogamos unos minutos y añadimos agua. Dejamos cocer hasta que la carne esté tierna. Mientras, en un mortero se hace un majado con un diente de ajo, el comino, la pimienta, el pan frito, el clavo, la nuez moscada y un poco de agua por último. Todo esto lo añadimos al guiso minutos antes de apartarlo. Podemos añadir una vez en el plato, dados o rebanadas de pan frito.

Sopa de gallipierno

500 gr. de gallipiernos (setas)
4 dientes de ajo
1 Cebolla
1 Pimiento verde
Pan
1 Tomate maduro
Hierbabuena
Laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Agua

Rehogamos en aceite de oliva virgen extra los ajos, la cebolla y los pimientos todo muy picado. Añadimos el pan cortado muy fino, movemos y desmenuzamos todo con la paleta. Añadimos las setas limpias y troceadas, después los tomates, la hierbabuena, el laurel, el agua y la sal. Dejamos hervir unos minutos antes de servir la sopa muy caliente.

Condado de Huelva

Similar a la Costa Occidental, en esta zona también se dan las condiciones idóneas para el cultivo y la producción en gran escala de la fresa y el fresón. La sandía, el melón, el tomate y la patata también tienen un papel importante en esta zona. Grandes extensiones para el tratamiento de la uva autóctona zalema, nos dan excelentes caldos con Denominación de Origen en esta comarca y también para el consumo de este fruto en la mesa. Su variedad de aceituna es la manzanilla y verdial, destinadas en mayor parte para el consumo de mesa. Entre sus árboles frutales tenemos los higos y el almendro como mayores exponentes y entre sus carnes está la oveja, las aves de corral y el cerdo principalmente. Posee gran explotación de apicultura y de algunas setas en temporada de primeras lluvias en zonas de sierra. Su gastronomía esta entrelazada con

la sierra y el mar. Recetas como la “carrillera en salsa” o “el conejo de habas” no da a entender su extensa y variada oferta de sabores.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca se elaboran vino y vinagres con **Denominación de Origen Condado de Huelva, Antonio Machado, Bollullos Del Condado (Huelva)** Tlf:959410322.. Las bodegas de crianza se encuentran principalmente en los municipios de Bollullos, Almonte, Chucena, La Palma, Rociana y Villalba del Alcor. Las variedades de la vid son, *zalema, palomino, listan, pedro ximénez, garrido fino y moscatel*. Los vinos que aportan estas bodegas son: *el condado pálido, vino generoso fino, el condado viejo, vino generoso, seco tipo amontillado y el blanco joven, seco y afrutado*.

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería. IES Doñana**. Av. de la Juventud, s/n. Almonte (Huelva)

- Restaurante: El Cortijo de los Mimbrales. Carretera El Rocío, km 20. Almonte. Huelva 21730. 959442237
- Restaurante: Mesón Asador La Vera. Pato Real, 69. Almonte. Huelva 21730. 615683749
- Restaurante: El Tamborilero. Unamuno, 15. Almonte. Huelva 21730. 959406955
- Restaurante: Toruño. Plaza Acebuchal, 16. Almonte. Huelva 21750. 959442422
- Restaurante: Taberna Tío Paco. Plaza Begonias, 18. Almonte. Huelva 21760. 959448194
- Restaurante: Zahara. Pº Marítimo, 5. Almonte. Huelva 21760. 959441228
- Restaurante: Aires de Doñana. Avenida Canaleja, 1. Almonte. Huelva 21750. 959442719
- Restaurante: Bar Restaurante la Rocina. Plaza Doñana, 8. Almonte. Huelva 21750. 959442080
- Restaurante: Chiringuito Pedro José. Montecillos, 4. Almonte Huelva 21730. 959450197
- Restaurante: Los Pepes. Paseo Marítimo, 43. Almonte. Huelva 21760. 959441064
- Restaurante: Venta la Piedra. Carretera El Rocío, km 4,5. Almonte. Huelva 21730. 959450253
- Restaurante: El Pastorcito. Carretera El Rocío, km 4,5. Almonte. Huelva 21730. 959450205
- Restaurante: Gran Ducado. Calle 28 de Febrero, 48. Bollullos Par del Condado. Huelva 21710. 959413410
- Restaurante: Bodegón Abuelo Curro. Avenida Veintiocho de Febrero, 97. Bollullos Par del Condado. Huelva 21710. 959412129
- Restaurante: Bodegas Roldan. Avenida Veintiocho de Febrero, 111. Bollullos Par del Condado. Huelva 21710. 959411349
- Restaurante: El Postigo. Rosario, 2. Bollullos Par del Condado. Huelva 21710. 959411404
- Restaurante: Bodegón Tío Paco. Avenida Veintiocho de Febrero, 107. Bollullos Par del Condado. Huelva 21710. 959411400.
- Restaurante: El Catador. Calle Murillo, 2. Bollullos Par del Condado. Huelva 21710. 959411585
- Restaurante: La Abacería de los Caños. Calle Mariano Ayala, 11. Bollullos Par del Condado. Huelva 21710. 959413431
- Restaurante: Asador Moreno Toribio. Carretera Almonte, km 1 urbanización Los Centenales. Hinojos. Huelva 21740. 959459703
- Restaurante: La Choza. Carretera Almonte, km 1. Hinojos. Huelva 21740. 959459036
- Restaurante: Almoradux. Carretera Almonte, km 1,8. Hinojos. Huelva 21740. 959459779.




- Restaurante: Maya Cáceres, L. Casa Wuppertal, s/n. Hinojos. Huelva 21740. 959459506
- Restaurante: Bar Fonda. Plaza Andalucía, 10. Manzanilla. Huelva 21890. 959415388
- Restaurante: Las Dunas. Avenida Conquistadores, 178. Moguer. Huelva 21130. 959377811
- Restaurante: Bar Restaurante el Choco. Fuentepiña, 43. Moguer. Huelva 21130. 959536253
- Restaurante: La Parrala. Plaza Monjas, 22. Moguer. Huelva 21800. 959370452
- Restaurante: Pulcinella. Avenida Conquistadores, 5. Moguer. Huelva 21130. 959536034
- Restaurante: El Remo. Avenida Conquistadores, 123. Moguer. Huelva 21130. 959536138
- Restaurante: Bar Torre del Loro. Avenida Fuentepiña, 27. Moguer. Huelva 21130. 959536255
- Restaurante: Bar Parada. Avenida Palos de la Frontera, 68. Niebla. Huelva 21840. 959363162
- Restaurante: Brasería las Almenas. Padre Marchena, 2. Niebla. Huelva 21840. 959363426
- Restaurante: Hacienda Nuestra Señora de Guía. Pilar s/n. La Palma del Condado. Huelva. 959404129
- Restaurante: Tierra de Vinos. Calle Almonte, 4. La Palma del Condado. Huelva 21700. 959402811
- Restaurante: Lopis Restaurante. Santa Angela, s/n. La Palma del Condado. Huelva 21700. 959401429
- Restaurante: Bar Restaurante 4 Vientos. Avenida Huelva, 12. La Palma del Condado. Huelva 21700. 959400603
- Restaurante: Mesón Carretera de Moller. Carretera Palos a Mazagón, km 5. Palos de la Frontera. Huelva 21810. 959530200
- Restaurante: El Puente. Avenida Calvario, 4. Rociana del Condado. Huelva 21720. 959416330
- Restaurante: La Ceba. Lepanto, 12. Rociana del Condado. Huelva 21720. 959416019
- Restaurante: Mesón Chipelín. Avenida Ramón y Cajal, 69. Rociana del Condado. Huelva 21720. 959416314
- Restaurante: Savarin. Calle Ríos, 24. San Juan del Puerto. Huelva 21610. 959356543
- Restaurante: Andalucía. Calle Real, 25. San Juan del Puerto. Huelva 21610. 959356233
- Restaurante: Mesón el Bosque. Calle Juan Ramón Jiménez, 16. Trigueros. Huelva 21620. 959305248
- Restaurante: Bar Restaurante San Antonio Abad. Juan Ramón Jiménez, 28. Trigueros. Huelva 21620. 959305657
- Restaurante: Mesón los Arcos 2. Carretera San Juan del Puerto-Cáceres, km 8,2. Trigueros. Huelva 21620. 959305211



RECETARIO:

Revoltillo de cordero

8 trozos medianos de tripa
de cordero ya limpia
8 trozos medianos de
estomago de cordero
1 Tomate maduro
1 Pimiento
1 Cebolla
1 Cabeza de ajo
Laurel
Aceite de oliva virgen extra
Agua



En una olla calentamos agua con sal. Mientras, hacemos los revoltillos enrollando un trozo de tripa y atándolo con la tripa por fuera. En el agua se añaden para que hierban unos segundos y después se escurren y se colocan otra vez en la olla pero con agua nueva. Añadimos una cebolla, una cabeza de ajo, laurel, un pimiento y sal. Lo dejamos cocer una hora aproximadamente hasta que estén tiernos. Mientras hacemos una salsa de tomate con cebolla, ajo, pimiento y tomate maduro. Incorporamos los revoltillos y parte del agua de cocción, se hierve todo unos minutos rectificando de sal y listo.



RECETARIO:

Conejo de habas

400 gr. de habas frescas
3 dientes de ajo
Un trozo de pan
Pimentón
Agua
Comino
Culantro fresco
4 Huevos
Aceite de oliva virgen extra

En un perol doramos ajo entero pelado y trozos de pan. Todo se fríe y después se machaca en un mortero con comino, culantro fresco y un poco de sal. En el mismo aceite de oliva virgen extra de freír se añade pimentón, se tuesta un poco y rápidamente se incorporan las habas limpias, se rehoga un poco y se añade agua. Lo ponemos a hervir con el majado anterior hasta que las habas estén tiernas. Finalmente se cuaja un huevo entero por persona.

Catana

Pan
Aceite de oliva virgen extra
Cebolla
Sal
Aceitunas aliñadas caseras

En un trozo de pan hacemos un hueco donde añadiremos cebolla picada, aceitunas caseras deshuesadas, sal y chorreón de aceite de oliva virgen extra.

Carrillera en salsa

800 gr. de carrilleras de cerdo
Un vaso de vino tinto
1 Cebolla
1 Zanahoria
1 Pimiento rojo
Laurel
Romero
Pimienta molida
4 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Agua
Sal

En un perol amplio doramos las carrilleras enteras con sal y pimienta molida. Mientras vamos picando la cebolla, la zanahoria, el ajo, el pimiento y se lo añadimos todo al perol. Lo rehogamos todo hasta que este pocho y lo mojamos con el vino y agua, incorporamos el romero y el laurel y dejamos cocer hasta que la carne este tierna, añadiendo agua si hiciera falta.



Costa Occidental de Huelva

Similar a la Costa Occidental, en esta zona también se dan las condiciones idóneas para el cultivo y la producción en gran escala de la fresa y el fresón. La sandía, el melón, el tomate y la patata también tienen un papel importante en esta zona. Grandes extensiones para el tratamiento de la uva autóctona zalema, nos dan excelentes caldos con Denominación de Origen en esta comarca y también para el consumo de este fruto en la mesa. Su variedad de aceituna es la manzanilla y verdial, destinadas en mayor parte para el consumo de mesa. Entre sus árboles frutales tenemos los higos y el almendro como mayores exponentes y entre sus carnes está la oveja, las aves de corral y el cerdo principalmente. Posee gran explotación de apicultura y de algunas setas en temporada de primeras lluvias en zonas de sierra. Su gastronomía esta entrelazada con

la sierra y el mar. Recetas como la “carrillera en salsa” o “el conejo de habas” no da a entender su extensa y variada oferta de sabores.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería Pública Instituto de Educación Secundaria Saltés**, c/ Pintor José Caballero s/n, C.P. 21100, Tlf: 959312266, Punta Umbría.

- Restaurante Consolación. Ctra. Huelva-Ayamonte. Tfno: 959390298. Cartaya
- Bodegón El Pato . Plaza de la Pila, s/n. Tfno: 959392847. Cartaya
- Restaurante El Cortijo. Ctra. Cartaya - El Rompido, k m. 1,5. Tfno. 959391544. Cartaya
- Restaurante- marisquería La Parada . C/ San Pedro, 70. Cartaya
- Restaurante Estación de cercanías. Polígono La Estación
- Brasería Chan. Avda. Consolación, 12. Tfno: 959391093. Cartaya
- Restaurante Caribe II . C/ Nao, 13. Tfno: 959399027. El Rompido
- Restaurante "La Ola" . Plaza del Mar, 1. Tfno: 959399470. El Rompido
- Restaurante La Parra. C/ Candileja, 6. Tfno: 959399037. El Rompido
- Restaurante La Patera. C/ Nao, 1. Tfno: 959399320. El Rompido
- Restaurante Las Brisas. C/ Puerto, 2. Tfno: 959399041. El Rompido
- Restaurante Paseo Marítimo. Paseo Marítimo Río Piedras, s/n. Tfno: 959399308. El Rompido
- Restaurante Dalymar. C/ Virgen del Carmen, 28. Tfno: 959399243. El Rompido
- Restaurante Rincón de Pescadores. C/ Virgen del Carmen, 20. Tfno: 959399338. El Rompido
- Restaurante-Hotel San Miguel. Ctra. Cartaya-El Rompido Km. 6. Tfno: 959504263. El Rompido
- Restaurante Club Náutico río Piedras. Punta de la Barrena. Tfno: 959504269. El Rompido
- Restaurante El Bosque. Ctra. El Rompido-Punta Umbría. Tfno: 959504099 Nuevo Portil
- Restaurante Agua del Pino. Ctra. El Rompido-Cartaya. Tfno: 650392930. Nuevo Portal
- Restaurante Dunas de El Portal. Ctra. Cartaya - Punta Umbría. Tfno: 959528950 / 696749943. Nuevo Portil
- Mesón-brasería Los Enebros. Urb. San Miguel, 1. Tfno: 607713028
- Restaurante El Foreño. Centro Comercial Marina de El Rompido. Móvil: 618745280, Tfno: 959 39 95 36

En esta comarca también se ubican importantes piscifactorías como:

"Esteros Del Rompido, S. Coop. And."

"Acuicola Isla De Los Tejares".

"Esteros Punta Del Pozo".

"Complejo Marisquero La Chanca".

"Complejo Acuicola Río Piedras, S. Coop. And"

Del municipio de Gibraleón se utilizan uvas para la elaboración de vinagres con **Denominación de Origen "Condado de Huelva"**, con sede en Bollullos.

Ayamonte (Lonja Internacional de Ayamonte). Muelle de Portugal, s/n, 21400. 959 471 153

Isla Cristina (Lonja de Isla Cristina). Muelle Ribera, s/n; Muelle Marina, s/n; Muelle Martínez Catena, s/n. 959 344 463

Punta Umbría (Lonja de Punta Umbría). C/ Ancha, 87 / Pº de la Ría, s/n 21100. 959 310 625

Parador de Ayamonte. Avenida de la Constitución s/n. 21400. Ayamonte , Huelva. Tel. : 00 34 959 3207 00 / Fax: 00 34 959 02 20 19. ayamonte@parador.es

Lonja de Punta Umbría. C/ Ancha, nº 87. Punta Umbría. 21100 Huelva. España. Telf. : +34 959 311 945. Fax : +34 959 659 022

Lonja internacional Ayamonte. Calle San Francisco, 35. 21410 ISLA-CRISTINA (Huelva). Tlfs: 959261346- 959471153. Fax: 959471068

Lonja de Isla Cristina. Muelle Martínez Catena, s/n. Isla Cristina. 21410 Huelva. España. Telf. : +34 959 33 16 70. Fax : +34 959 33 27 73

Lonja El Rompido (Cartaya) . C/Río Tinto nº6. 21459 El Rompido, Huelva

RECETARIO:

Atún en escabeche

1300 gr. de atún fresco
5 dientes de ajo
Vinagre
Harina
Laurel
Pimentón dulce
Aceite de oliva virgen extra
y sal

Majamos ajo, laurel, sal, vinagre y un poco de pimentón. Cortamos el atún en dados medianos y pasamos por harina para freír después. En un cazo hondo y amplio mezclamos el atún con el majado y agua si hiciera falta. Damos un hervor y dejamos enfriar.



RECETARIO:

Habas enzapatas

400 gr. de habas del tiempo
Agua
Poleo fresco
Sal

Ponemos a cocer las habas en agua con sal, y una buena rama de poleo fresco. Dejamos cocer hasta que estén tiernas. Escurrimos y servir frías

Acelga frita

500 gr. de acelgas frescas
4 dientes de ajo
Miga de pan
Leche
Sal

Cocemos las acelgas unos minutos y escurrimos. En una sartén freímos el ajo muy picado, añadimos las acelgas y la miga de pan mojada en leche. Dejamos rehogar todo unos minutos sin dejar de mover. Después dejamos de mover y bajamos el fuego para que cueza suavemente y se cuaje como si se tratara de una tortilla, pero no hasta ese punto

Choco marinero

1300 gr. de choco limpio
Aceite de oliva virgen extra
Ajo
Laurel
Sal

En aceite de oliva virgen extra caliente doramos los ajos sin pelar y con un golpe, una vez estén dorados añadimos el choco limpio y troceado. Añadimos el laurel y dejamos rehogar unos minutos hasta que el choco este tierno. No necesita agua ya que el choco va sudando la suya propia.



Cuenca Minera de Riotinto

Comarca especialmente rica en monte verde, con un 76% de su superficie. Gracias a ello, abundan las carnes de monte y las setas autóctonas en temporada, siendo estas muy usadas en la gastronomía más representativa de esta zona. En sus huertas se cultiva el tomate, la patata, el guisante, la alcachofa, la espinaca, la calabaza y la col, entre otros. Posee aceituna de mesa con variedad verdial, que con la cual, se elaboran recetas basadas en productos de explotación carnica como la oveja, aves de corral y el cerdo mayoritariamente. La Cuenca Minera posee árboles frutales como la mandarina y el naranjo, y también podemos encontrar aguacate o uva para la elaboración de buenos vinos. Gastronómicamente hablando,

esta comarca está basada en productos de huerta en mucha de sus confecciones y recetas como el “resobo” o “pisto de calabaza”, entre otras, dan certeza de ello.





DATOS DE LA COMARCA:

De los municipios de Campofrío y La Granada de Río-Tinto se utilizan cerdos para la elaboración de jamones con **Denominación de Origen Protegida "Jamón De Huelva"**, con sede en Aracena.

- Restaurante El Parque. Parque de Los Cipreses. El Campillo. Huelva 21650. 959588679
- Bar Restaurante el Pantano. Carretera Badajoz-San Juan, s/n. El Campillo. Huelva 21650. 959588363
- Hostal Restaurante Galán. Avenida Esquila, 7. Minas de Ríotinto. Huelva 21660. 959590840
- Restaurante Epoca. Pº Caracoles, 6. Minas de Ríotinto. Huelva 21660. 959592076
- Mesón el Cortijo. Carretera El Rompido, km 1,5. Campofrío. Huelva 21668. 959391544





RECETARIO:

Moje de resobo

2 dientes de ajo
Sal
Aceite de oliva virgen extra
1 Pimiento verde
3 Tomates maduros
Agua
Pan
Tocino
Morcilla

En un lebrillo se maja ajo, sal y pimiento. Una vez bien deshecho se añade el tomate pelado y se mezcla bien para incorporar el aceite de oliva virgen extra. Después se añade agua y pan hasta obtener una sopa fría y espesa. Por último se incorpora morcilla desmenuzada y tocino frito.



RECETARIO:

Cachélo

700 gr. de bacalao desalado
4 Patatas
Aceite de oliva virgen extra
Ajo
Pimentón
Sal
Agua

En una olla ponemos a cocer el bacalao en trozos grandes con las patatas peladas y troceadas. Aparte se fríe ajo muy picado, antes de que se dore añadimos el pimiento para que se fría y rápidamente se añade a la olla. Se deja hervir hasta que la patata este tierna y listo.

Adobao

800 gr. de asadura
Pan
Aceite de oliva virgen extra
1 Tomate
1 Cebolla
1 diente de ajo
Laurel
Culantro
Hierbabuena
Canela en rama
Perejil
Pimentón
Comino
Clavo
Agua
Sal

En una olla calentamos el aceite de oliva virgen extra, añadimos la asadura y la sacamos reservándola una vez este dorada. Después incorporamos en esa grasa el ajo picado, la cebolla, el tomate pelado y picando también y el laurel. Lo rehogamos unos minutos y después añadimos el pimentón, el comino, el clavo, el perejil, la canela y agua. Lo dejamos cocer todo unos 25 minutos. Debe quedar con bastante agua para que por último añadamos el pan desmenuzado y el hígado ya frito. No debemos cocerlo después ya que se quedaría duro el hígado.

Pisto de calabaza

1 kilo de calabaza
Ajo
Cebolla
Pimiento
1 Tomate
Comino
Pimentón
Aceite de oliva virgen extra
70 gr. de garbanzos cocidos

En una olla cocemos la calabaza pelada y troceada con sal. Mientras hacemos un sofrito de cebolla, laurel, ajo, pimiento y tomate, todo muy picado. Una vez este cocida la calabaza se incorpora al rehogado junto con los garbanzos. Se rehoga todo unos minutos, añadiendo agua de la cocción de la calabaza si hiciera falta.

A stylized graphic of an olive branch with a single olive fruit, rendered in a dark green color. The branch curves from the top left towards the bottom right, with the olive fruit positioned near the top left. The background is a lighter shade of green.

provincia de

Jaén



Sierra de Cazorla

La Sierra de Cazorla posee uno de los parques naturales más admirados de Andalucía. Por ello, la carne de monte y los derivados de la serranía como pesca fluvial, las setas y los excelentes quesos de cabra en su mayor parte, son buenos representantes de su gastronomía. Su variedad olivarera es royal fundamentalmente y algo de picual, puede presumir de una huerta variada como puede ser el cultivo de la lechuga, el ajo, la haba, el pimiento, el tomate o el melón entre otros. Entre sus productos ganaderos tenemos la explotación avícola, ovina, caprina y porcina, por este orden, siendo el cordero segureños su mayor joya. Sus credenciales culinarias son variadas y muy autóctonas, podemos destacar el “remoión”, “carnerete” o el “rín-ran”. También podemos encontrar producciones como el nogal y la uva

para la elaboración de vinos de la tierra, que por supuesto adornan con su sabor y aroma otros platos también muy importantes.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería Pública Instituto de Educación Secundaria Castillo de la Yedra**. c/ Cruz de Orea, 57 C.P. 23470, Tlf: 953720278, Cazórla.

Quesos Artesanos. Tlf: 953 71 84 81. Ctra.

El Fontanar s/n. 23485. Pozo Alcón

Quesería Artesanal. Tlf: 953718481.

Carretera fontanar s/n. Pozo Alcón

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Semicurado

Animal/es de procedencia:

Cabra

- Restaurante: Cortijo El Olivar de Tramaya. Carretera de Tramaya s/n. Cazorla. Jaén 23476. 609801073
- Restaurante: El Trillo. Ladera de San Isicio, s/n. Cazorla. Jaén 23470. 953710100
- Restaurante: La Tragantía. Avenida del Guadalquivir, 79. Cazorla. Jaén 23470. 953724342
- Restaurante: La Sarga. Plaza Mercado, s/n. Cazorla Jaén 23470. 953721507
- Restaurante: Casa Alex. Carretera Santo Tomás, 7. Cazorla. Jaén 23470. 953710087
- Restaurante: El Mesón. Carretera Tranco, km. 38. Cazorla. Jaén 23470. 953727270
- Restaurante: Cueva de San Pedro. Plaza Santa María, 9. Cazorla. Jaén 23470. 953721225
- Restaurante: Marín Herrera, M.D. Miguel Hernández, 25. Huesa. Jaén 23487. 953715664
- Restaurante: Asador Casa Luciano. General Serrano Bedoya, 1. Quesada. Jaén 23480. 953733906
- Restaurante: El Vadillo de Tiscar. Carretera Quesada-Pozo Alcón, km 14. Quesada. Jaén 23480. 953713518
- Restaurante: Los Nogales. Carretera Bolera, s/n. Pozo Alcón. Jaén 23485. 953718249
- Restaurante: Mesón Rural Baécula. Carretera Peal de Becerro, 26. Santo Tomás. Jaén 23330. 953736129
- Restaurante: El Mirador. Carretera Peal de Becerro, 18. Santo Tomás. Jaén 23311. 953736181

Parador de Cazorla. Sierra Cazorla, s/n. 23470. Cazorla , Jaén. Tel. : 00 34 953 72 70 75 / Fax: 00 34 953 72 70 77. cazorla@parador.es

RECETARIO:

Rin-ran

4 Patatas medianas
2 Pimientos rojos secos
300 gr. de bacalao desalado
Aceitunas machacadas
1 Cebolla
2 Huevos duros
Aceite de oliva virgen extra
Rebanadas de pan



En un cazo con agua y sal ponemos a cocer la patata pelada con el pimiento seco y un trozo de bacalao. Una vez esté todo cocido lo dejamos enfriar. Después pasamos la patata por un pasapurés, desmenuzamos el bacalao, descarnamos el pimiento seco y lo picamos, picamos cebolla fresca y aceitunas caseras. Con todo esto hacemos una mezcla a la cual le incorporamos aceite de oliva virgen extra de oliva y sal al gusto. Se unta sobre rebanada de pan de pueblo.



RECETARIO:

Remojón

Agua
Pan
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Orégano
Sal

En un recipiente hondo preparamos el remojón de Cazorla mezclando agua, sal, vinagre, orégano y aceite de oliva virgen extra al gusto. Después añadimos pan hasta obtener la consistencia deseada.

Carnerete

1 trozo de tocino
1 Morcilla
1 Chorizo
Aceite de oliva virgen extra
1 Cebolla
1 Tomate maduro
1 Pimiento seco
Perejil
2 dientes de ajo
Pimienta en grano
Agua
Sal

Se fríe en poco aceite de oliva virgen extra el tocino en trozos junto con la morcilla y el chorizo en rodajas. Una vez este dorado hacemos ahí mismo un sofrito con cebolla y tomate maduro rallado. Mientras freímos el pimiento seco aparte y lo majamos la pimienta, el perejil y con un diente de ajo. Lo añadimos al sofrito anterior, le incorporamos agua. Debe quedar con salsa y se come con sopones.

Conejo en vinagrillo

1 Conejo
Laurel
Aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
1 Cebolla
1 Pimiento verde
Pimienta en grano
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Agua

Una vez limpio el conejo, se trocea en cuartos y se añade a una olla con agua y todos los demás ingredientes troceados a tamaño medio. Se deja cocer hasta que la carne esté tierna, añadiendo agua si hiciera falta.



Campaña Norte de Jaén

Con variedad picual, está comarca esta dentro de las provincias con mayor producción de aceite de oliva virgen extra del mundo, Jaén. Agrupado también en este tipo de cultivo leñoso, un porcentaje medio, podemos encontrar ciruelo, almendro, piñones y melocotonero entre otros y uva para la elaboración de vinos de la tierra. Dentro de sus herbáceos, nos ofrece la producción de remolacha azucarera, haba verde, melón, sandía y espárrago, entre otros y especias como el romero, laurel o tomillo. Entre sus grupos cárnicos podemos destacar la producción avícola, ovina, apícola y bovino. Jugando también un papel importante dentro de este conjunto tenemos la influencia de Sierra Morena, que por consiguiente nos ofrece carne de monte, las setas, frutos del bosque y miel, ya que recetas como los “niscalos al horno” o los “guisós

de monte” lo revelan. Así pues, su gastronomía es rica en variedad de huerta y carnes de sierra como lo demuestran también platos como los “andrajos de liebre” entre otras muchas más.





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: El Buen Gusto II. Calle Doctor Fleming, 5. Andújar. Jaén 23740. 953500124
- Restaurante: Las Cañas. Carretera Santuario Virgen de la Cabeza, km 2. Andújar. Jaén 23740. 953500720
- Restaurante: El Choto. Calle Pastor Juan de Rivas, 15. Andújar. Jaén 23740. 953503116
- Restaurante: Ciros. Ollerías, 32. Andújar. Jaén 23740. 953503503
- Restaurante: Casa Garrido. Polígono Industrial La Ceca, parc.21. Andújar. Jaén 23740. 953512567
- Restaurante: Gourmet Jandula. Carretera Santuario Virgen de la Cabeza, km 1,3. Andújar. Jaén 23740. 953513700
- Restaurante: Madrid Sevilla. Plaza Sol, 4. Andújar. Jaén 23740. 953500594
- Restaurante: Lisboa. Avenida Lisboa, 2-3. Andújar. Jaén 23740. 953513384
- Restaurante: Mesón Ana "Las Perolas". c/ Serpiente 7. 953506726
- Restaurante: Las Palmeras. Avenida Andalucía, 54. Arjonilla. Jaén 23750. 953520228
- Restaurante: 1808. Calle Andujar, 87. Bailén. Jaén 23710. 659854093
- Restaurante: El Mirador. Carretera Aguas, s/n. Bailén. Jaén 23710. 953673055
- Restaurante: Don Pepe. Carretera N-IV, km 303. Bailén. Jaén 23710. 953673308
- Restaurante: Virgen de Zocueca. Autov. Andalucía, km 303. Bailén. Jaén 23710. 953674002
- Restaurante: El Alamo. Carretera N-IV, km 293,5. Bailén. Jaén 23710. 953672842
- Restaurante: La Barra. Carretera N-IV, km 294. Bailén. Jaén 23710. 953671100
- Restaurante: El Cordobés. Carretera N-IV, km 291. Bailén. Jaén 23710. 953673388
- Restaurante: Don Alfonso. Carretera N-IV, km 297. Bailén. Jaén 23710. 953671648
- Restaurante: Hotel-Restaurante Baños. Calle Cerro de la Llaná, s/n. Baños de la Encina. Jaén 23711. 953614068
- Restaurante: Prados Sabariego, C. Cayetana, s/n. Baños de la Encina. Jaén 23711. 953613211
- Restaurante: Jorma. Autov. Andalucía, km 275. Carboneros. Jaén 23211. 953660003
- Restaurante: Complejo los Palomos. Autov. Andalucía, km 276. Carboneros. Jaén 23211. 953682121
- Restaurante: La Toja. Avenida Juan Carlos I, 2. La Carolina. Jaén 23200. 953661018
- Restaurante: Hotel Orellana Perdiz. Autov. Andalucía, km 265. La Carolina. Jaén 23200. 953660600
- Restaurante: Valle León, V. Carretera N-IV, s/n. La Carolina. Jaén 23200
- Restaurante: El Grillo. Calle Doctor Severo Ochoa, 30. Lopera. Jaén 23780. 953516905
- Restaurante: Virgen de la Cabeza. Calvario, 18. Marmolejo. Jaén 23770. 953540191
- Restaurante: Blanca Lerida, C. Carretera N-323, km 310. Mengíbar. Jaén 23620. 953370915
- Restaurante: Martínez Millán, M. Carretera N-323, km 13. Mengíbar. Jaén 23620. 953371290
- Restaurante: Móstoles Ana Pilar. Calle Teniente Fermín Valleja, 4. Porcuna. Jaén 23790. 953544771
- Restaurante: Twist. Carretera Jaén, s/n. Torredonjimeno. Jaén 23650. 953344254
- Restaurante: Rey Alhamar. C/Menendez Pelayo 5. Arjona. Jaén. 953523508

RECETARIO:

Cuarrecano

800 gr. de cuarrecano
(calabaza naranja)
1 Chorizo
Ajo
1 Morcilla
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Orégano
Vinagre

Pelamos y troceamos el cuarrecano, lo rehogamos en una sartén con aceite de oliva virgen extra a fuego lento hasta que se deshaga. Mientras, majamos el ajo con el orégano, vinagre y un poco de sal. Todo esto se lo añadimos al cuarrecano y lo rehogamos unos minutos más. Por último freímos aparte trozos de chorizo y morcilla que se lo añadiremos ya para terminar.





RECETARIO:

Andrajos

Harina
Agua
1 Cebolla
2 dientes de ajo
Una liebre limpia
Pimentón
Comino
Aceite de oliva virgen extra

Con la harina y el agua con un poco de sal, hacemos una masa hasta que se nos desprege de las manos. Después en una olla, hacemos un rehogado de cebolla, ajo y tomate, todo muy picado. Después añadimos el comino, el pimentón y la liebre limpia y troceada. Lo rehogamos unos minutos y lo mojamos con agua, dejándolo cocer hasta que este tierna. Mientras extendemos la masa todo lo fina que se pueda y la colocamos encima del guiso. Iremos arrancando trozos de masa como si de un retal de tela fina se tratara, lo vamos añadiendo al guiso que estará caldoso y dejamos cocer unos minutos más.

Niscalos al horno

400 gr. de niscalos
4 dientes de ajo
Perejil
Un vaso de vino blanco
Pan rallado
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Picamos el ajo y el perejil mezclándolo en un plato con pan rallado y sal. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y lo mezclamos todo bien hasta conseguir una pasta. Limpiamos los niscalos y sobre ellos añadimos una cucharada del preparado anterior y horneamos tapándolo a temperatura normal. A media cocción añadimos gotas de vino a cada pieza y dejamos hornear unos minutos más.

Carne de monte

800 gr. de carne de monte
Aceite de oliva virgen extra
Azafrán
4 dientes de ajo
Laurel
Cayena
Sal
Orégano
Pimentón
Aceite de oliva virgen extra

Troceamos y limpiamos bien la carne. En una olla con agua añadimos el ajo entero y el resto de los ingredientes, incluyendo la carne. Lo dejamos cocer hasta que ésta esté tierna, añadiendo agua si hiciera falta.



Condado de Jaén

En esta comarca situada entre dos parques naturales, existe en un porcentaje medio de su extensión, el cultivo leñoso, de los cuáles los más destacados son el olívar para destino de aceite de oliva virgen extra con variedad pícuál, el almendro y la uva para el consumo de mesa. El mismo porcentaje es de monte y bosque mediterráneo, con lo cual es muy adecuado para la cría de cabra o choto, el conejo y el cordero segureño de la indicación Geográfica Protegida de Segura y la Sagra. El cerdo también es un exponente importante dentro de sus productos cárnicos junto con sus embutidos artesanales. De su huerta podemos destacar la producción de haba, melón, tomate, guisante o pimiento entre otros. La gastronomía de esta zona está fundamentalmente basada en estos productos anteriormente mencionados y recetas como

las “tortillas campesinas”, “calandrajos” o “ajo puercos” que se muestran más abajo, confirman dicha información sobre este territorio noble.





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante La Ruta, Carretera De Linares S/N, Arquillos, Tlf: 953633208
- Restaurante Torres, Avenida De Hospitales 6, Castellar, Tlf: 953460486
- Restaurante Piscina Municipal, Área Los Llanos, Chiclana de Segura, Tlf: 953 466300
- Hostal Restaurante La Curva, C/ Nueva 27 Venta de los Santos, Montizón, Tlf: 953469102
- Restaurante La Alacena, Carretera de Úbeda S/N, Navas de San Juan, Tlf: 953125387
- Restaurante Finca Puerto Laca, C/ Puerto Laca, Santisteban del Puerto, Tlf: 670010166
- Hostal Restaurante San Ageda, Avenida De Andalucía 16, Sorihuela del Guadalimar, Tlf: 953430032
- Restaurante Miralrío, Carretera de Guadalen 1, Vilches, Tlf: 953638576
- Hostal Restaurante La Noria, Avenida de Andalucía 81, Arquillos, Tlf: 953633372
- Restaurante Gasparines II, C/ San Juaquin 7, Arquillos, Tlf: 953633106
- Hostal Restaurante El Cazador, C/ Constitución 14, Venta de los Santos, Montizón, Tlf: 95349010
- Restaurante El Rincón Taurino, Carretera de Santisteban s/n, Navas de San Juan, Tlf: 953689583
- Restaurante El Cabo, Carretera De Navas de Santisteban Km 4, Navas de San Juan. Tlf: 953125239
- Restaurante Casa Curro, C/ Isidro 2, Vilches, Tlf: 953638577
- Restaurante Mesón Chacha, C/ Camino Real 137, Vilches, Tlf: 953631101



RECETARIO:

Arroz a la concha

300 gr. de arroz de grano
corto
1 Morcilla
1 Chorizo
1 Cebolla
2 Tomates maduros
2 dientes de ajo
Laurel
Agua
Huevo
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En una cazuela de barro hacemos un sofrito de ajo picado, cebolla, el laurel y tomate maduro rallado. Después añadimos la morcilla y el chorizo en rodajas. Rehogamos unos minutos más y lo mojamos con agua. Le incorporamos el arroz y lo dejamos cocer unos 16 minutos hasta que quede meloso. Una vez esté, batimos huevo y cubrimos toda la superficie del arroz. Lo horneamos hasta que dore.



RECETARIO:

Ajo puerco

900 gr. de hígado de cerdo
Agua
1 Cebolla
3 dientes de ajo
Perejil
75 gr. de almendras peladas
Nuez moscada
Clavo
Sal
Aceite de oliva virgen extra

En un cazo ponemos a cocer el hígado troceado con un poco de sal y dejamos enfriar después escurrido. En un perol rehogamos ajo, cebolla, perejil picado y almendra picada. Mientras majamos en el mortero el hígado cocido con el clavo y la nuez moscada. Una vez obtengamos un pasta, ésta la añadimos al rehogado con un poco de agua de la cocción del hígado. Le damos un hervor y después dejamos enfriar. No debe quedar ni muy seco ni muy líquido y se come frío a sopas.

Calandrajos

Una liebre
1 Cebolla
1 Pimiento
2 Tomates maduros
1 Berenjenas
1 Zanahoria
2 Patatas
Laurel
Agua
Comino
Colorante
Perejil
Hierbabuena
Aceite de oliva virgen extra
Harina
Sal

Una vez limpia y desollada la liebre, la ponemos a cocer hasta que este tierna y después desmenuzamos su carne reservando parte del caldo. En un perol hacemos un rehogado con el ajo picado, la cebolla, el pimiento, el tomate rallado y toda la verdura troceada pequeña con el laurel. Añadimos agua de la cocción de la liebre y ponemos a hervir con el colorante. Mientras hacemos un majado con ajo, perejil, hierbabuena, comino y un poco de sal, lo añadimos a la olla también. Por último hacemos una masa con harina y agua con sal. Trabajamos hasta obtener una masa homogénea y después extendemos muy fina. Agarrándola, vamos sacando pellizcos que iremos incorporando al guiso para que cuezan unos 15 minutos más. Debe quedar con salsa.



Tortillas campesinas

Harina, la que admita
Un vaso de agua templada
Anís en grano
Una cucharada de bicarbonato
Sal
Canela molida
Azúcar
Aceite de oliva virgen extra para freír

Con la harina, el agua, el anís, la sal y el bicarbonato hacemos una masa. La extendemos con un grosos algo menos de un centímetro. Cortamos círculos de unos 10 ó 15 centímetros y las freímos en aceite de oliva virgen extra caliente. Una vez fritas las pasamos por harina y canela molida.





La Loma y Las Villas

Los árboles frutales son los protagonistas en esta comarca, con un porcentaje muy alto de su superficie. La variedad olivarera picual, utilizada para la confección de aceite de oliva virgen extra y para aceituna de mesa es la más destacada. Dentro del mismo grupo podemos resaltar el cultivo de la almendra y la uva para la elaboración de buenos vinos y fruto de mesa para el uso doméstico. Los cultivos herbáceos destacados en esta zona son en primer lugar los cereales de grano como el trigo o la cebada, seguidos de los cultivos industriales como el algodón y hortícolas como el espárrago, pimiento y alcachofas, entre otros. Sus carnes de mayor producción son la avícola, el ovino y el caprino, sin desmerecer el porcino, ya que posee un merecido puesto dentro de sus particularidades culinarias. Dentro de su repostería debemos nombrar las tortas de candelaría o los sobaos, entre otros. Así pues, en

su rica gastronomía tenemos platos tan singulares como el “ajete”, donde se utiliza gran parte de su huerta, el “lomo de orza”, donde aparece el mencionado cerdo como principal exponente y la “pipirrana”, todas ellas merecedoras de representar a esta zona jienense.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una escuela de hostelería Privado-concertada. **Centro Docente Privado Escuelas Profesionales de la Sagrada Familia.** Avda/ Cristo Rey 25, C.P. 23400, Tlf: 953796102, Úbeda.

- Restaurante: La Almazara de Baeza. Gaspar Becerra, 8. Baeza. Jaén 23440. 953741650
- Restaurante: Vandelvira. San Francisco, 14. Baeza. Jaén 23440. 953748172
- Restaurante: Juanito. Pº Arca del Agua, s/n. Baeza. Jaén 23440. 953740040
- Restaurante: Arcediano. Calle Barbacanas, 4. Baeza. Jaén 23440. 953748184
- Restaurante: Castillo de Biatia. Calle Guadalquivir, 35. Baeza. Jaén 23440. 953741184
- Restaurante: Las Viñas. Carretera Vieja Rus, s/n. Baeza. Jaén 23411. 953799734
- Restaurante: Hermanos Gallego Pardo, C.B. Polígono Industrial Dehesilla, s/n. Baeza. Jaén 23440. 953748383
- Restaurante: La Loma. Carretera Úbeda, s/n. Baeza. Jaén 23440. 953743302
- Restaurante: El Sali. Pje. Cardenal Benavides, 15. Baeza. Jaén 23440. 953741365
- Restaurante: El Pasaje. Pje. Cardenal Benavides, 3. Baeza. Jaén 23440. 953741729
- Restaurante: La Bodega. Calle San Francisco, 49. Baeza. Jaén 23440. 953740375
- Restaurante: La Encomienda de Sagasta. Juan Pasquau, 5. Úbeda. Jaén 23400. 953796043
- Restaurante: La Abadía. Calle San Juan de la Cruz, 10. Úbeda. Jaén 23400. 953792645
- Restaurante: El Rincón del Chef. Calle Picasso, 12. Úbeda. Jaén 23400. 953793774
- Restaurante: El Seco. Calle Corazón de Jesús, 8. Úbeda. Jaén 23400. 953791452
- Restaurante: El Gallo Rojo. Calle Manuel Barraca, 16. Úbeda. Jaén 23400. 953752038
- Restaurante: San Miguel. Avenida Libertad, 69. Úbeda. Jaén 23400. 953752049
- Restaurante: El Porche. Redonda de Santiago, 7. Úbeda. Jaén 23400. 953757287
- Restaurante: Navarro. Plaza Ayuntamiento, 2. Úbeda. Jaén 23400. 953790638
- Restaurante: Colorvino. Corr. San Fernando, 5. Úbeda. Jaén 23400. 953755940
- Restaurante: Alvar Fañez Restaurante.C/ Juan Pasquau 5. Úbeda. 953 796 043
- Restaurante: Museo Agrícola. C/ San Cristóbal 17. Úbeda. 953 790 108
- Restaurante: Román Ruiz, C. Fuensanta, 77. Villanueva del Arzobispo. Jaén 23330. 953452122
- Restaurante: Tropezón. Plaza Constitución, 9. Villatorres. Jaén 23630. 953377032

Parador de Ubeda Restaurante. Plaza Vázquez de Molina S/N. Ubeda. Tel. : 00 34 953 75 03 45 / Fax: 00 34 953 75 12 59ñ . ubeda@parador.es

Museo del Jamón/ Manuel Machado 11. Baeza. 953 740 776

Museo de la Cultura del Olivo. Complejo Hacienda La Laguna. Puente del Obispo - Ctra. N- 321 Baeza - Jaén, km. 8. Baeza. Tlf: 953744370. e-mail: populo@pueblo.es

RECETARIO:

Pípirrana

2 Tomates
1 Pepino
1 Pimiento verde
1 Cebolla
1 diente de ajo
Orégano
Aceite de oliva virgen extra
de oliva
Sal



*Cortamos en daditos el pepino, la cebolla, el tomate pelado y el pimiento.
En un mortero machacamos el ajo con el orégano y sal. Lo incorporamos a la pipirrana y
movemos. Por último incorporamos agua y aceite de oliva virgen extra. Debe quedar con líquido.*



RECETARIO:

Ajete

4 Patatas
2 Tomates maduros
1 Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Harina
Pimentón
2 dientes de ajo
Comino
Colorante alimentario
Agua
Raspas de bacalao desalado
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En una olla hacemos un rehogado con la cebolla picada, patata pelada y troceada, el pimiento picado y el tomate rallado. Lo sofreímos unos minutos y después añadimos una cucharada de harina y movemos para que se disuelva. Después añadimos el pimentón, movemos y después agua. Esperamos a que hierba mientras majamos un diente de ajo y comino, lo incorporamos al guiso junto con el colorante y las raspas de bacalao, rectificamos de sal y dejamos cocer hasta que la patata este tierna.

Grañones

300 gr. de trigo limpio en remojo (grañones)
200 gr. de almejas frescas
1 Tomate maduro
Colorante alimentario
Pimentón
Pimienta molida
1 Pimiento verde
Perejil
1 Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Agua

En una olla hacemos un rehogado con la cebolla, pimiento verde y tomate rallado. Después, le añadimos el trigo y movemos, le incorporamos el pimentón y rápidamente lo mojamos con agua dejándolo cocer con el colorante. Unos 10 minutos antes de sus 40 minutos de cocción, le incorporamos un majado de ajo crudo con perejil y pimienta, también añadimos las almejas y lo terminamos de cocer. Debe quedar caldoso.



Lomo de orza

800 gr. de lomo de cerdo
Ajos picados
Pimienta
Perejil picado
Limón
2 Cebollas
2 Patatas
2 Tomates
200 gr. de niscalos
Una copa de aguardiente
Aceite de oliva virgen extra

Picamos el ajo y el perejil mezclándolo en un plato con pan rallado y sal. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y lo mezclamos todo bien hasta conseguir una pasta. Limpiamos los niscalos y sobre ellos añadimos una cucharada del preparado anterior y horneamos tapándolo a temperatura normal. A media cocción añadimos gotas de vino a cada pieza y dejamos hornear unos minutos más.



Sierra Mágica

Enigmática comarca, con tradición agrícola basada en el cultivo de cereales como la cebada o maíz, de legumbres como el garbanzo, habas secas, lentejas o yeros. Su huerta es rica en tomate, patata, habas, lechuga, acelga, pimiento, espinaca, escarola, berzas, pepino, espárrago, melones y sandía, entre otros. Al estar situada en un enclave de serranía, ésta nos dá miel para elaboración de dulces tradicionales y entre sus municipios se encuentra caza menor como el conejo o la liebre, que forman parte de sus carnes más usadas en su gastronomía. Las aves de corral, la oveja y la cabra también forman parte de este grupo junto con el cerdo y sus derivados. Entre sus árboles frutales está el almendro, el cerezo, la higuera o la alcaparra, algunos de cuyos frutos son utilizados para la elaboración de artesanales mermeladas. Pícuál

es la variedad más exprimida en esta zona y con su zumo se elaboran platos como el “vinagrillo de espárragos”, “tortilla con gazpacho” o “guiso de collejas” entre otras exquisiteces.





DATOS DE LA COMARCA:

- Restaurante: Bello Valle. Polígono Industrial Los Llanos, s/n. Bedmar y Garcéz. Jaén 23537. 953772276
- Restaurante: Sierra Magina. Parq. Nacimiento, s/n. Bélmez de la Moraleda. Jaén 23568. 953394302
- Restaurante: Estación de Servicio Frontera. Carretera Bailén-Motril, km 68. Campillo de Arenas. Jaén 23130. 953309400
- Restaurante: Los Abades de Santa Lucía. Autov. Bailén-Motril, km 67. Campillo de Arenas. Jaén 23130. 953309031
- Restaurante: Complejo el Oasis. Autov. Bailén-Motril, km 59. Cárcheles. Jaén 23191. 953302083
- Restaurante: Mesón Restaurante Sol. Avenida Andalucía, 41. Huelma. Jaén 23560. 953390134
- Restaurante: Venta San Francisco. Carretera Córdoba-Almería, km 161. Huelma. Jaén 23560. 953390724
- Restaurante: Las Piezas. Carretera Córdoba-Almería, km 165. Huelma. Jaén 23560. 953120211
- Restaurante: Cueva de los Majuelos. Carretera Mancha Real, km 0,6. Pegalajar. Jaén 23110. 953360309
- Restaurante: Marroquino Rodríguez, A. Tercia, 16. Pegalajar. Jaén 23110. 953361104
- Restaurante: Asador Fuenmayor. Carretera Fuenmayor, km 3. Torres. Jaén 23540. 953120019
- Restaurante: Garrido Fernández, J. Carretera Fuenmayor, km 3. Torres. Jaén 23540. 953120019

RECETARIO:

Vinagrillo de espárragos

500 gr. de espárragos verdes
Harina
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Agua
Cáscara de naranja
Pimentón
4 dientes de ajo
Sal

Una vez limpios y troceados los espárragos, los pasamos por harina y los freímos en aceite de oliva virgen extra caliente. Con el mismo aceite de freírlos, doramos ajo laminado con la cáscara de la naranja y añadimos pimentón. Rápidamente después le incorporamos agua, vinagre y sal. Lo rectificamos de sal y lo dejamos enfriar. Debe resultar con bastante caldo ya que se come con cuchara.



RECETARIO:

Potaje de garbanzos con verdolagas

Verdolagas frescas
300 gr. de garbanzos en remojo
2 Patata
2 Berenjenas
Aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
Comino
1 Pimiento seco
Pimienta molida
Sal
Agua

En una olla ponemos a cocer los garbanzos con agua y sal hasta que estén tiernos. Después en un perol doramos el ajo picado en aceite de oliva virgen extra de oliva con el pimiento seco troceado y también, todo esto lo añadimos a los garbanzos. Le incorporamos las berenjenas cortadas sin pelar, el comino, la patata troceada y la verdolaga. Lo dejamos cocer unos 15 minutos más a fuego lento.

Tortilla con gazpacho

Harina
1 Pepino
1 Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
3 Tomates maduros
Agua
Sal
Aceite para freír

Con un vaso de agua, la sal y la harina hacemos una masa que luego extenderemos con rodillo. Cortamos unos cuadrados de unos 4 centímetros y se fríen en aceite de oliva virgen extra caliente. Mientras hacemos un gazpacho en librillo con el tomate, el pepino y la cebolla. Añadimos agua y vinagre. Rectificamos de sal y le añadimos las tortillas fritas, dejándola empapar. Se come frío.

Guiso de collejas

Collejas frescas
Aceite de oliva virgen extra
Ajo
Pan
Pimentón
Sal
Agua

Una vez limpias las collejas se hierven durante unos segundos en agua para quitarles el amargor un poco. En un perol amplio freímos ajo entero y pan en trozos. Cuando estén fritos los machacamos en un mortero con sal y pimentón. Todo esto lo incorporamos de nuevo al perol y le añadimos las collejas escurridas. Rehogamos unos minutos y listo.

Sierra de Segura

Es rica en cereales como el trigo, la cebada o el centeno, esta comarca posee fuertes producciones de estos cereales. Su variedad picual compone casi el 99% de su cultivo leñoso, que se reparte entre el uso para la elaboración de aceite de oliva virgen extra y el consumo de aceituna de mesa. Otras producciones de este grupo son el almendro, cerezo o manzano y algo de nogal, entre otros. En su huerta podemos encontrar el tomate, garbanzo, cebolla, acelgas, pepino, pimiento o la patata mayoritariamente. Entre sus explotaciones cárnicas tenemos en primer lugar la oveja segureña, seguido de la carne de cordero. Posee monte para la recogida de setas en temporada como la guíscano, chopo o el cardo. La apicultura, especialmente de la flor de romero, dando a lugar a ser una de las principales productoras andaluzas de este género. Es rica en hierbas aromáticas y medicinales como el

espliego, romero, tomillo y mejorana, entre otras. Sus platos ricos en sabores intensos son destacados por el uso de carnes de caza menor como el conejo o ciervo. Entre otras podemos nombrar “ciervo en salsa” o “galianos con conejo”.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería IES Doctor Francisco Marín**. Siles. Jaén

- Restaurante Casa Rubio, Arroyo Del Ojanco, Tlf: 953420524
- Restaurante El Albero, Arroyo Del Ojanco, Tlf: 687887892
- Restaurante Menos Villa De Veas, Veas de Segura, Tlf: 953424027
- Restaurante Casa Arturo, Veas De Segura, Tlf: 953424278
- Restaurante Losan, Hornos, Tlf: 953495088
- Restaurante El Mirador, Hornos, Tlf: 953495019
- Restaurante La Motenria, Orcera, Tlf: 953480496
- Restaurante Casa Paco, Orcera, Tlf: 953482133
- Restaurante Sierra de Segura, Puente De Genave, Tlf: 902435000
- Restaurante El Jaraiz de Peñolite, Puente de Genave, Tlf: 953435297
- Restaurante Venta San Jose, La Puerta de Segura, Tlf: 953486293
- Restaurante Casa Paco, La Puerta de Segura, Tlf: 953487001
- Restaurante San Fernando, Santiago-Pontones, Tlf: 953720102
- Restaurante La Hortizuela, Santiago-Pontones, Tlf: 953713150
- Restaurante El Yermo, Segura De La Sierra, Tlf: 953496238
- Restaurante Mirador de Peña Alta, Segura de la Sierra Tlf: 953482071
- Restaurante Cruz, Siles, Tlf: 953490231
- Restaurante La Loma, Siles, Tlf: 953490064
- Mesón Rural El Picarzo, Torres De Albanchez, Tlf: 953494213
- Restaurante El Mirador, Villarodrigo, Tlf: 953484107



RECETARIO:

Pícaillo Segureño

En un perol doramos la carne de cordero con sal y pimienta. Una vez esté, la apartamos y en esa misma grasa hacemos un sofrito con el ajo, la cebolla, los pimientos, el pimentón y el tomate rallado. Lo dejamos rehogar y después añadimos las judías, el azafrán, el perejil en rama, el cordero, las patatas y el agua. Lo dejamos cocer hasta que la carne este tierna. Ya por último, le colocamos el huevo duro y el jamón en trozos. Debe quedar con salsa.

500 gr. de carne de cordero
100 gr. de judías verdes
100 gr. de jamón
2 Patatas
1 Cebolla
1 Tomate maduro
1 Pimiento rojo
1 Pimiento verde
2 Huevos duros
1 diente de ajo
Azafrán
Pimentón
Perejil
Sal
Aceite de oliva virgen extra



RECETARIO:

Galianos con conejo

1 Conejo
Galianos (torta fina de pan)
2 Tomate maduro
2 dientes de Ajo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Agua

En una sartén doramos el conejo limpio y troceado con sal. Después añadimos el ajo picado y el tomate rallado. Lo dejamos cocer unos minutos y después añadimos agua, dejándolo cocer hasta que la carne este tierna. Ya por último añadimos los galianos troceados y dejamos cocer unos minutos más para que empape. El resultado debe quedar seco.

Ciervo en salsa

800 gr. de carne de ciervo
1 Cebolla
1 Tomate maduro
Harina
Azafrán
Pimienta en grano
3 dientes de ajo
Laurel
Perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En una olla doramos la carne de ciervo limpia con sal y pimienta. Después añadimos agua y laurel, dejándolo cocer hasta que la carne este tierna. Mientras hacemos un sofrito con ajo, cebolla y tomate maduro. Seguidamente le añadimos una cucharada de harina y movemos, le añadimos parte del caldo de la cocción y la carne de ciervo. Lo dejamos cocer con el azafrán y el perejil picado unos minutos más. Debe quedar con salsa.

Pípirrana Segureña

3 Tomates maduros
2 dientes de ajo
1 Pimiento verde
2 Huevo cocido
Tiras de bacalao salado
Miga de pan
Sal
Aceite de oliva virgen extra

En un lebrillo majamos el ajo con sal y el pimiento verde. Después añadimos la miga de pan y la yema de huevo cocida. Mezclamos hasta conseguir una pasta a la cual le añadiremos aceite de oliva virgen extra y el bacalao sin desalar en tiras. Por último añadimos un poco de agua si nos hiciera falta y las claras de los huevos cocidos picada. Se deja enfriar.

Sierra Sur de Jaén

Un alto porcentaje del terreno de esta comarca está destinado a cultivo leñoso, así pues, podemos encontrar grandes extensiones de olivos con aceituna picual para la elaboración de aceites de oliva virgen extra, cerezo de gran calidad, almendros, viñedo para buenos vinos del terreno y alcaparras para encurtir, entre otros. Cultivos herbáceos como la patata, la haba, el pistacho, el ajo, el tomate “huevo de toro” de variedad autóctona o la cebolla podemos encontrar en sus huertas, siendo muy representados en muchos de sus platos. La oveja, las aves de corral, el choto o el cerdo, son básicamente las carnes más utilizadas en sus elaboraciones, recetas como “pollo a la secretaria”, “sobreusa” o “choto al ajo marteño” certifican la existencia de la gran variedad de productos culinarios ya mencionados. De entre algunos de sus pueblos destacamos los dulces navideños

artesanos y de los más altos, podemos encontrar fresas silvestres, licores caseros como el “resol” y producción de excelentes quesos y leche de cabra.





DATOS DE LA COMARCA:

Quesería Ibáñez y Valverde, S.L. 953 59 75 84. C/ Ventorrillo nº 55 - Ermita nueva. Alcalá la Real

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche cruda/leche pasteurizada	Queso Fresco Queso Semicurado Queso Curado	Oveja Cabra Mezcla

- Los Canarios. Pasaje del Coto, s/n. Alcalá la Real. 953580774 .
- Andalucía-Casa Pedro. Avda. Andalucía, s/n. Alcalá la Real. 953580483.
- Marino. Dr. Sanz Torres, 1. Alcalá la Real .953580483
- Kalua. Marines, 1. Alcalá la Real. 953582427
- Autobuses-Rabillo. Avda. Andalucía, s/n. Alcalá la Real .953582731
- El Edén. Santo Domingo de Silos, 1. Alcalá la Real. 953580469
- Torrepalma. Conde de Torrepalma, 2. Alcalá la Real .953583010
- La Recta-Casa Rafa. Ctra. Badajoz-Granada, km 398. Alcalá la Real 953597501
- La Gaviota. Ctra. Badajoz-Granada, km-397. Alcalá la Real.953597622
- Rey de Copas. Ribera Alta, 27. Alcalá la Real. 953593305
- Zacatín. Pradillo, 2. Alcalá la Real .953580568
- Nuestra Señora de la Fuensanta. Ctra. Jaén, 35. Alcaudete. 953560293
- Hidalgo. Ctra. Córdoba, 7. Alcaudete. 953561078
- La Parrilla. Ctra. Alcalá la Real. Alcaudete. 953560836
- Esparrueda. Ctra. Jaén, 39. Alcaudete. 956561014
- El Conde. Ctra. Córdoba, 2. Alcaudete. 953560350
- El Cruce 432. Ctra. N-432 Cruce con Ctra. N-321. Alcaudete.
- La Cazuela Andaluza* 26 Ctra. Fuensanta, 60. Alcaudete. 953708974
- Justo 27 N-432 Km. 375. Ventas del Carrizal. Castillo de Locubín. 953590282
- El Charco 40 N-432. km 382,700. Castillo de Locubín. 953590310
- Inma. 30 Ctra. Granada, s/n. Ventas del Carrizal. Castillo de Locubín. 953595140
- Kiosco El Parque 27 Paseo de la Constitución, s/n. Castillo de Locubín. 953591209
- Candelaria. 60 Paseo de la Constitución, s/n. Castillo de Locubín. 953590760
- Venta de San Juan 36 plazas Ventas del Carrizal. Castillo de Locubín. 953595035
- Servicios Alkauufin 56 Avda. Andalucía, 1. Castillo de Locubín. 953591028
- Avenida 415 Ctra. Alcalá la Real, s/n. Frailes. 953593481
- Choto 42 Deán Mudarra, 24. Frailes. 953593285
- La Posá 60 Cuevas, s/n. Frailes. 953593218
- Mesón La Huerta. 150 Huerta del Lobo, s/n. Fuensanta. 953120137
- Escaramujo 136 Crta. Martos. Km 9. Fuensanta. 953120966
- Andalucía. 250 Avda. de Martos, 3. Jamilena .953566366
- Bella Vista. 80 plazas El Cerrillo, s/n. Martos .953550198
- Moris. 40 José Luis Moris, 2. Martos . 953550783
- Victoria. 20 Lope de Vega, 3. Martos. 953551012
- Club Gourmet El Rosalejo. 60 Rosalejo, 13. Martos.953550276
- El Pinar. 90 Paseo Parque Manuel Carrasco, s/n. Martos. 953702176
- La Gran Muralla. 54 Juan Ramón Jiménez, 9. Martos. 953702296
- Estación Autobuses 50 Estación de Autobuses. Martos.953554956
- La Estrella 80 Ctra. Nacional Úbeda-Málaga. Martos. 953553405
- El Polígono. 61 Bailén, 12. Martos.953553904
- El Andaluz. 140 Bailén, s/n. Martos
- Il Duomo**. 23 Avda. Pierre Civié, 55.Martos. 953551510
- Torrezaf. 92 Ctra. de Córdoba, s/n. Torredelcampo. 953567100
- Lola. 50 San Miguel, 2. Torredelcampo.953567921
- Casa Vacas. 70 plazas Paseo de la Estación, 3. Torredelcampo. 953567724
- La Floresta. 50 plazas Sol, 1. Torredelcampo. 953411571
- El Duque. 36 Avda. de la Constitución, 50. Torredelcampo
- El Parque. 250 Paseo del Chorrillo, s/n. Valdepeñas . 953310497
- Patatillas. 32 Real, 34 . Valdepeñas .953311345
- Mesón El Granaíno. 40 Avenida de Granada, 28. Valdepeñas . 953310697
- El Chamizo. 30 Fondón, s/n. Valdepeñas . 953310258
- El Polos. 15 Obispo, 11. Valdepeñas . 953311002
- Mesón Los Caballeros. 30 Ctra. Valdepeñas, s/n. Los Villares . 95332054
- Puchero de Roma (antiguo Dioni). 40 Antonio Molina, 8. Los Villares . 953320375
- Casa Aniceto, 40.Zurradero, 2. Los Villares. 953320029
- El Molino. 400 plazas Arroyo, 80. Los Villares. 953320492
- Mesón La Pandera. 70Ctra. Los Villares-Valdepeñas. Los Villares . 953321485
- Niño Cádiz 69 plazas Ctra. Valdepeñas, s/n. Los Villares .953320290

RECETARIO:

Choto al ajo marteño

800 gr. de carne de choto
Cabeza de ajo
Vinagre
Pimentón
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Troceamos el choto en porciones pequeñas y lo rehogamos en aceite de oliva virgen extra con sal hasta dorar. Mientras, vamos asando las cabezas de ajo sin pelar y seguimos dorando la carne. Una vez estén asados los ajos, presionamos sobre la piel para que salgan estos y lo majamos con el pimentón, sal y un poco de vinagre. Toda esta mezcla se la añadimos a la carne y que rehogaremos unos minutos más.



RECETARIO:

Pollo a la secretaria

Un pollo y su hígado
1 Cebolla
Laurel
3 dientes de ajo
Un vaso de vino blanco
2 Pimientos rojos asados
100 gr. de guisantes frescos
1 Tomate maduro
100 gr. de jamón serrano
Pimienta molida
Agua
Azafrán y colorante alimentario
Aceite de oliva virgen extra

En una olla hacemos un rehogado con el ajo, cebolla, tomate pelado y laurel. Después, añadimos el pollo ya troceado y limpio junto con el hígado. Rehogamos unos minutos más y añadimos el vino y el agua. Pelamos y cortamos en tiras los pimientos asados y lo incorporamos junto con los guisantes, el azafrán y sal si hiciera falta. Lo dejamos cocer todo hasta que el pollo este tierno. Debe quedar con abundante salsa, pero nunca caldoso.

Sobreusa

400 gr. de habas sin coroneta
1 Cebolla
1 Pimiento verde
Perejil
Aceite de oliva virgen extra
1 Tomate maduro
Sal
Huevo
Agua

Cocemos las habas en agua con sal, mientras hacemos un rehogado con cebolla, el ajo, el pimiento y sal, todo muy picado. Una vez pocho añadimos el tomate pelado, y rehogamos unos minutos más. Ya por último añadimos las habas cocidas y escurrida y el huevo sin batir. Movemos bien conforme se va cuajando y rectificamos de sal. Espolvoreamos con perejil y añadimos agua de la cocción de las habas si hiciera falta. Listo.

Ochíos de patata

2 Patatas
250 gr. de masa cruda de pan
Aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de bicarbonato
Azúcar

Cocemos la patata y una vez esté tierna las pelamos y dejamos enfriar. Ya fría la pasamos por el pasapurés y le incorporamos la masa de pan con el bicarbonato, lo trabajamos para ir consiguiendo una masa homogénea. Después sacamos porciones de masa que extenderemos y le daremos forma ovalada de unos 2 centímetros de grosor. Por último le damos unos pellizcos en la superficie para que se introduzca una mezcla de aceite de oliva virgen extra y azúcar que untaremos ya para finalizar. Lo horneamos a temperatura media hasta dorar.

provincia de

Málaga



Antequera

Con un alto contenido en terrenos de cultivos herbáceos y leñosos, la Comarca de Antequera es una de las que más terreno dedica a este menester. Su producción herbácea destacamos el trigo duro y blando, girasol, avena, garbanzos, guisantes, cebolleta, espárrago, patata y ajo. Dentro de los leñosos tenemos la aceituna hojiblanca mayormente, siendo la mitad destinada a consumo de mesa, el almendro, la uva para la elaboración de vinos con denominación de origen Málaga y Sierras de Málaga, principalmente en Mollina y Fuente Piedra, el nogal, el naranjo o el limonero entre otros. Gracias a su clima, también nos surte de frutas tropicales como el kakí, guayaba o la frambuesa entre otras. A nivel ganadero, la Comarca de Antequera, se caracteriza principalmente por la cabaña de pequeños rumiantes, siendo el caprino el más representativo contando con una raza autóctona y de gran aptitud lechera

que nos aporta unos excelentes quesos. Además nos encontramos en menor porcentaje cabaña equina, porcina, apícola, avícola y cunícula. Su gastronomía es rica y variada gracias a todo lo ya mencionado, pero quizás el “gazpachuelo estrellao”, el “pimentón” o “sopa de maímones” podrían ser unas de las más representativas.



DATOS DE LA COMARCA:

Los municipios de Alameda, Antequera y Casabermeja en esta comarca poseen viñedos amparados bajo la **Denominación de Origen de Málaga**. Fernando camino 2, 29016 Málaga. Tlf: 952227990.

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería Pública IES Pedro Espinosa**. C/ Carrera, 12. 29200 Antequera (Málaga)

Parador de Antequera. Pº García Del Olmo, s/n. 29200. Antequera , Málaga. Tel. : 00 34 952 84 02 61 / Fax: 00 34 952 84 13 12. antequera@parador.es

Hojiblanca - **Museo del Aceite-Antequera-Málaga**. Ctra. Córdoba-Málaga s/n. Tlf: 952841451. Fax: 952842555

Quesería Angel Cañero S.L. Tlf:952 71 11 02

Avda Libertad nº 10. 29530 Alameda

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Semicurado

Queso Fresco

Queso Tierno

Queso Curado

Requesón

Animal/es de procedencia:

Cabra

Quesos Santa María del Cerro. Tlf: 952 11 11

64. Barriada Lomas de Rojas-Casa Carlos. 29230 Tlf:

952 11 11 64. Villanueva de la Concepción

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Requesón

Animal/es de procedencia:

Cabra

Quesos Martín Lara. Tlf:952 03 41 86. Ctra. La

joya- Vva. de la Concepción. Barriada La Higuera s/n.

Antequera

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra



- Restaurante Angel, C/ Jacinto Benavente 12, Alameda, Tlf: 952710531
- Mesón Posada de Jose Maria El Tempranillo, Carretera Alameda-Antequera, Km 1, Alameda, Tlf: 952711009
- Resturante Coso San Franciso, C/ Calzada 25, Antequera, Tlf: 952840014
- Restaurante San Benito, Carretera Malaga-Cordoba, Km 108, Antequera, Tlf: 952111103
- Restaurante Plaza San Sebastián, Plaza San Sebastián 4, Antequera, Tlf: 952844239
- Venta Pedro, Carretera Casa Bermeja V. Concepción, Km 3, Casa Bermeja, Tlf: 952758135
- Restaurante El Corte, Autovía A45, Salida 150, Casa Bermeja, Tlf: 952758429
- Restaurante El Lagar De Pepe, Carretera Casa Bermeja V. Concepción, Tlf: 952758296
- Restaurante La Laguna, Avenida De Malaga 9, Fuente Piedra, Tlf: 952735242
- Bar Salvador, C/ Capitan Velasco 13, Humilladero, Tlf: 952737492
- Bar Luna, Travesia Dolores 29, Humilladero, Tlf: 607945316
- Hotel Restaurante Molido de Saydo, Autovia A92 Salida 142, Mollina, Tlf: 952740475
- Mesón Restaurante 5 Espigas, Avenida La Fuente, Mollina, Tlf: 952741545
- Restaurante Hoyo La Turca, Venta El Torcal, Villa Nueva de la Concepción, Tlf: 651338658
- Mesón Ibérico El Pajarito, Avenida Blas Infante 14, Villa Nueva de la Concepción. Tlf: 952753087



RECETARIO:

Costillas adobas

1 kilo de costillas de cerdo
troceadas
Pimienta
3 dientes de ajo
Orégano
Pimentón
Sal
Vinagre

Hacemos un majado con todos los ingredientes menos las costillas y reservamos. Colocamos las costillas en un recipiente hondo y le añadimos el majado que luego mezclaremos bien para impregnar todas las piezas. Dejamos un día macerando y después se fríen en aceite de oliva virgen extra caliente.



RECETARIO:

Gazpachuelo estrellao

Aceite de oliva virgen extra
3 Huevos
Sal
¾ l. de Agua
Pan
Vinagre

Hervimos agua con un chorreón de aceite, la sal y el vinagre, incorporamos los huevos batidos y movemos. Rectificamos de sal y añadimos el pan dándole un último hervor.

Pimentón

2 Tomates maduros
1 Pimiento verde
Pan
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
2 dientes de ajo
Sal

En un mortero majamos el ajo y el pimiento. Añadimos el tomate maduro pelado y el pan. Machacamos bien hasta formar una pasta grumosa y por último añadimos el agua y el vinagre. Lo dejamos en el espesor deseado.

Sopa de ajo con maímones

Pan
6 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Azafrán
¾ l. de Agua

Freímos el pan en trozos medianos y el ajo en lámina en aceite de oliva virgen extra caliente. Una vez este dorado ambas cosas le añadimos agua, azafrán y la sal. Dejamos hervir unos minutos.

Buñuelos de cardo de gazpacho

Un vaso de agua
Un vaso de aceite de oliva virgen extra
Una cucharada de vinagre
Sal
Harina
Azúcar
Canela molida

Hacemos una masa con agua, sal, vinagre, aceite de oliva virgen extra y harina. Dejamos reposar unos minutos mientras, calentamos aceite de oliva virgen extra. Con ayuda de una cuchara freímos los buñuelos que pasaremos después por azúcar y canela molida mezclada. Dejamos enfriar.



Axarquía

Esta comarca escarpada y espolvoreada por municipios serranos y costa, es rica en caña de azúcar y huerta variada que nos aporta, alcachofa, lechuga, tomate, patata, garbanzo, judía verde, sandía, melón, pimientos, col, repollo, cebolla y acelga, entre otros productos. Con un 28% de cultivo leñoso, el clima de esta zona nos ofrece almendra, aceituna de variedad verdial de velez y nevadillo, limones, aguacates, algarrobas, naranjo, uvas pasas y vinos con denominación de origen, higos, mandarina y chirimoya con denominación de origen, entre otros frutos. Dentro de sus productos carnicos mayoritariamente son los transformados del cerdo los más significativos (embutidos propios de los montes) no obstante se producen aves de corral, cabra, oveja y cerdo a nivel ganadero, siendo el

caprino el más representativo, así como sus quesos. Por poseer costa y por todo lo ya mencionado, su gastronomía es de las más variadas, ya que mezcla productos de serranía basados en chivo y cordero y de costa, como por ejemplo los espetos o las friturillas. Valga como ejemplo la “caballa al estilo axárquico”, la “ensalada de aguacates” o las frituras y espetos tan indetificativos de esta zona del litoral.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca se produce chirimoya con **Denominación de Origen Protegida “Chirimoya de la Costa Tropical de Granada-Málaga”**.

En esta comarca se producen pasas con **Denominación de Origen Protegida “Pasas de Málaga”**.

Ésta comarca posee viñedos amparados bajo la **Denominación de Origen de Málaga**. Fernando Camino 2, 29016 Málaga. Tlf: 952227990. Sus variedades de uva son pedro ximénez y moscatel. Los tipos de vinos son: *lágrima, vino dulce, pedro ximénez y moscatel*, ambos dulces también, *málaga dulce color, pajarete semidulce y malaga seco*.

Museo del Vino. Avenida Constitución 6. 29754 Competa. 952 553 314.

Museo del Aceite de Mondrón. Ctra. Riogordo – 29710 Periana Málaga.

Parador de Nerja. C/ Almuñecar, 8. 29780. Nerja , Málaga. Tel. : 00 34 952 52 00 50 / Fax: 00 34 952 52 19 97. nerja@parador.es.

Quesería La Chivirrina. Tlf: 952 11 53 87. Los

Ventorros. Comares

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra

Quesería Montes de Málaga. Tlf: 952 73 05 92

C/ Triana s/n. 29170 Colmenar.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra



- Restaurante: Gallego Ramos, F. Pte. Don Manuel, 8. Alcaucín. Málaga 29711. 952510803
- Restaurante: Laurel. Pg. Alcazar, 7. Alcaucín. Málaga 29711. 952510220
- Restaurante: Mesón de la Villa. Erilla, 12. Alfarnate. Málaga 29194. 952759190
- Restaurante: Río Algarrobo. Mayora, 2. Algarrobo. Málaga 29750. 952550785
- Restaurante: La Barca. Urbanización Centro Internacional, s/n. Algarrobo. Málaga 29750. 952511819
- Restaurante: Mesón Guadalmina. Avenida Karat, 32. Algarrobo. Málaga 29750. 952552675
- Restaurante: Los Pepes, C.B. Arroyo Alpechín, s/n. Benamargosa. Málaga 29718. 952517029
- Restaurante: Posada del Bandolero. Calle Cristo, 1. El Borge. Málaga 29718. 952519450
- Restaurante: La Sociedad. Iglesia, 12. Canillas de Aceituno. Málaga 29716. 952518292
- Restaurante: La Covacha de Macondo. Calle Llanillo, 16. Canillas de Aceituno. Málaga 29716. 952518057
- Restaurante: Mesón la Casona los Moriscos. Carretera Málaga-Granada, km 530. Colmenar. Málaga 29170. 952730522
- Restaurante: Ortega. Calle Las Cuevas, s/n. Comares. Málaga 29195. 952033502
- Restaurante: Cortijo Paco. Canillas, 6. Cómpeta. Málaga 29754. 952553647
- Restaurante: Romántica. Calle San Sebastián, 8. Frigiliana. Málaga 29788. 952534367
- Restaurante: Bar el Mirador Panoramic, C.B. Santo Cristo, s/n. Frigiliana. Málaga 29788. 952533291
- Restaurante: Acosta García, J. Don Íñigo, 2. Frigiliana. Málaga 29788. 952533049
- Restaurante: Hermanos Jaime. Amargura, 15. Frigiliana. Málaga 29788. 952533168
- Restaurante: Platero Castillo, M.J. Chorruelo, 7. Frigiliana. Málaga 29788. 952534116
- Restaurante: García Sánchez, E.J. Chorruelo, 16. Frigiliana. Málaga 29788. 952534133
- Restaurante: Sollun Restaurante. Almirante Ferrandiz, 53. Nerja. Málaga 29780. 952525982
- Restaurante: Casa Luque. Plaza Cavana, 2. Nerja. Málaga 29780. 952521004
- Restaurante: Marisquería la Marea. Plaza Cantarero, s/n. Nerja. Málaga 29780. 952525778
- Restaurante: Haveli. Cristo, 44. Nerja. Málaga 29780. 952524297
- Restaurante: El Gato Negro. Calle Hernando de Carabeo, 19. Nerja. Málaga 29780. 952525611
- Restaurante: El Mirador de Güilche. Carretera Málaga Almería, km 288,5. Nerja. Málaga 29780. 952521923
- Restaurante: El Refugio. Calle Diputación Provincial, 12. Nerja. Málaga 29780. 952524139
- Restaurante: Cielito Lindo, Calle Barrio, 26. Nerja. Málaga 29780, 952527495
- Restaurante: Cuevas de Nerja, Carretera Cuevas, s/n. Nerja. Málaga 29780, 952529600
- Restaurante: Merendero Moreno.. Playa Burriana, s/n. Nerja. Málaga 29780. . 952525480
- Restaurante: El Antojito. Avenida Mediterráneo, s/n. Nerja. Málaga 29780. 952525410
- Restaurante: Venta Cantarrijan. Cantarriján, s/n. Nerja. Málaga 29787. 952115922
- Restaurante: Paco Mari. Calle Gloria, 4. Nerja. Málaga 29780. 952520138
- Restaurante: José Cruz Restaurante. Playa Burriana, s/n. Nerja. Málaga 29780. 952521240

RECETARIO:

Ensalada de aguacate

4 Aguacates maduros
1 Limón
100 gr. de jamón picado
100 gr. de queso de cabra
½ Lechuga
2 Tomate
1 Naranja
Sal y pimienta

Pelamos los aguacates y troceamos, lo mismo hacemos con la naranja y el tomate. Picamos la lechuga y todo el resto de los ingredientes de la receta. Lo mezclamos en una fuente de ensalada y presentamos.



RECETARIO:

Ajobacalo

1/5 bacalao desalado o fresco
Aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
Pan
Pimienta molida

Cocemos el bacalao en agua y reservamos, una vez frío desmenuzamos. Cortamos el pan en rebanadas y lo mojamos bien con el agua de cocción. En un mortero majamos el ajo, el pan remojado y la pimienta. Debe quedar una salsa espesa a la cual le añadimos el bacalao que anteriormente habíamos reservado. Se come frío.

Caballa al estilo axarquico

4 Caballas medianas
1 Cebolla
1 Pimiento verde
200 gr. de setas de la zona
1 Tomate
100 gr. de almendras peladas
Un vaso de vino blanco
Azafrán
Sal y aceite de oliva virgen extra

Limpiamos la caballa librándola de las raspas, cortamos en trozos medianos y freímos enharinado, reservamos. En ese mismo aceite de oliva virgen extra picamos la cebolla y la rehogamos junto con el tomate pelado y el pimiento, también picado. Lo mojamos con el vino y añadimos un majado de almendras, azafrán y sal. Colocamos la caballa y un poco de agua. Dejamos cocer unos minutos.

Sopa cachorreña

400 gr. de bacalao desalado
Naranja
Pan asentado
4 Huevo
1 dientes de ajo
Pimentón
Pimienta molida
Agua

Pelamos las naranjas y la piel la ponemos a hervir. En un mortero majamos el ajo, el pan, pimentón y la pimienta por último añadimos el vinagre a gusto. Todo esto lo colocamos en un cazo hondo y añadimos el agua de la cocción de la piel de la naranja. Lo dejamos hervir unos minutos y después añadimos el bacalao y un huevo cuajado por persona.



Comarca Nororiental de Málaga

Gran productora de ganado caprino y sus derivados como el queso, esta comarca produce también ganadería porcina, caballar y cunícula entre otras. Su producción olivarrera está basada sobre todo en la variedad aceitunera hojiblanca y algo de picual. Su huerta es variada y rica en productos como espárrago, anís, maíz, cardo o guisante entre otros herbáceos, sin descartar cereales como el trigo o la cebada, entre otros. Frutas como la naranja, el limón, uva para mesa y vinos con denominación de origen, membrillo mandarina o chirimoya, son cultivados en la zona, en mas o menos medida. El pescado también forma parte de su identidad culinaria,

dada la proximidad a mercados de la costa malagueña, recetas como “salpicón de naranja y boquerón” da fe de ello. Otras fórmulas como la “porra de patata”, son reflejo de su variedad hortelana anteriormente mencionada.



DATOS DE LA COMARCA:

Los municipios de Cuevas de San Marcos y Archidona en esta comarca poseen viñedos amparados bajo la **Denominación de Origen de Málaga**. Fernando camino 2, 29016 Málaga. Tlf: 952227990.

Quesería Lopez Moreno S.L. Tlf:952 72 80 89 C/ Málaga nº 69. 29210 Cuevas de San Marcos

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche: Leche pasteurizada	Grado/s de curación: Queso Fresco	Animal/es de procedencia: Cabra
---	---	---

Quesería Artesanal Blanca Serrana. Tlf: 952

71 70 50. Finca Dehesa Cantarín. Ctra. de Archidona- Salinas N-342 Km. 182. 29300. Archidona

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche: Leche pasteurizada	Grado/s de curación: Queso Fresco Queso Semicurado Queso Curado	Animal/es de procedencia: Cabra
---	---	---

- Restaurante: Benítez Benítez, J. Avenida Llano de Pablo Picasso, s/n. Archidona. Málaga 29300. 952714802
- Restaurante: Escua. Carretera Jerez-Cartagena, km 176. Archidona. Málaga 29300. 952717021
- Restaurante: Muñoz Tirado, F. Carretera Jerez-Cartagena, km 181,2. Archidona. Málaga 29300. 952714941
- Restaurante: La Marguerita II. Urbanización Montecristo, 2. Archidona. Málaga 29300. 952717535
- Restaurante: Bar Cafetería Lola. Calle Real , 171. Cuevas Bajas. Málaga 29220. 952729881
- Restaurante: Rupi's. Calle Reja, 68. Cuevas Bajas. Málaga 29220. 952729614
- Restaurante: La Rincona. Avenida Olivar, parc. 1-2. Villanueva de Algaidas. Málaga 29310. 952745008
- Restaurante: Ortega Parejo, C. Archidona, 79. Villanueva de Algaidas. Málaga 29310. 952743308
- Restaurante: Ulises. Cno. Huertas, s/n. Villanueva del Rosario. Málaga 29312. 952742492
- Restaurante: Mesón Restaurante las Tres Piedras. Fca. Tres Piedras, s/n. Villanueva del Rosario. Málaga 29312. 952742608
- Restaurante: Molina Aranda, M. Carretera Salinas, s/n. Villanueva de Tapia. Málaga 29315. 952750114
- Restaurante: Romero Romero, M. Cortijo Cortijuelo, s/n. Villanueva del Trabuco. Málaga 29313. 952752080

RECETARIO:

Salpicón de naranja y boquerones

300 gr. de boquerones
Pan
2 dientes de ajo
1 Piel de naranja agria
Colorante alimentario
Sal
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra

Enharinamos los boquerones una vez limpios y los freímos en aceite de oliva virgen extra caliente. Una vez fritos lo sacamos y dejando un poco del mismo aceite, freímos el ajo pelado entero y el pan en trozos. Lo majamos con un poco de sal y la cáscara de la naranja. Lo volvemos a añadir a la sartén donde se han frito y le incorporamos agua y los boquerones fritos y libres de espinas. Dejamos hervir unos minutos con unas gotas de vinagre, con el colorante y después dejamos enfriar. Se come frío.



RECETARIO:

Papandúa

300 gr. de bacalao fresco
Agua
Perejil
2 dientes de ajo
Azafrán
Harina
Levadura o bicarbonato
Aceite para freír

Cocemos el bacalao en agua y una vez esté, dejamos enfriar el caldo y desmenuzamos el pescado. Seguidamente en un cuenco mezclamos el bacalao desmenuzado, perejil picado, ajo muy picado, el azafrán, la levadura y agua de la cocción del pescado. Vamos añadiendo harina hasta obtener una pasta de textura a papilla y con ayuda de una cuchara sopera, vamos friendo las papandúas en aceite de oliva virgen extra caliente.

Fideos con bacalao

4 Colas de bacalao desalado
1 Cebolla
3 dientes de ajo
1 Pimiento verde
2 Tomate maduro
Agua
Colorante alimentario
Sal
Aceite de oliva virgen extra

Hacemos un sofrito de ajo, cebolla, pimiento., tomate y lo rehogamos unos minutos. Después añadimos agua, colorante, rectificamos de sal y añadimos las colas de bacalao. Por último añadimos los fideos y dejamos hervir hasta que éstos estén cocidos. Servimos desechando las espinas con cuidado.

Porra de patata

4 Patatas medianas
1 diente de ajo
1 Cebolla
2 Tomates maduros
Miga de pan
Colorante alimentario
Vinagre
Sal
Agua
Aceite de oliva virgen extra

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas de 1 cm. de grosor. Las freímos y después las reservamos escurridas, en ese mismo aceite freímos un diente de ajo y se reserva también. En una sartén hacemos un sofrito de cebolla, pimiento y tomate maduro. Lo rehogamos unos minutos y añadimos las patatas, el agua, un majado de miga de pan cruda y el ajo frito. Incorporamos este majado y el colorante con unas gotas de vinagre. Se le da un hervor y listo.



Valle del Guadalhorce

Debido a su especial situación geográfica, en esta comarca abundan los frutales como el almendro, limonero, naranjo, peral y melocotonero, entre otros. También nos aporta excelentes quesos artesanos de cabra y entre sus cultivos leñosos tenemos aguacate, granado, uva para vino con denominación de origen, algarrobo, pomelo e higuera, por nombrar algunos. El manzanillo aloreño es su variedad olivarera más explotadas, ofreciéndonos joyas como la "Aceituna Aloreña, considerada la pata negra de las aceitunas de aderezo". De entre sus variedades cárnicas más destacadas podemos encontrar el ave de corral y la producción caprina u ovina. Ofreciendo así, un extenso repertorio de posibilidades culinarias que, conjugado con sus huertas herbáceas de patata, alcachofa, caña

de azúcar, melón, cardo, habas, tomate o ajo, entre otros, nos invita a un extenso abanico culinario como la "chanfaina de bacalao y espárrago", las "sopas perotas" o el "emblanco malagueño".



DATOS DE LA COMARCA:

El municipio de Almogía, esta comarca posee viñedos amparados bajo la **Denominación de Origen de Málaga**.
Fernando camino 2, 29016 Málaga. Tlf: 952227990.

Quesería Artesanal Lacteos El Pastor del Valle.

Tlf: 952 49 03 57 Huertas Altas, s/n. 29120 .

Alhaurin el Grande

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Oveja

Cabra

Quesería la Hortelana. Tlf: 952 45 45 38.

Polígono Industrial Cantarranas. 29100 Coín

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra

Satgama: Ganaderos Malagueños S.A.T. Tlf:

952 42 40 27. C/ Jardinillo s/n. 29570. Cártama

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Animal/es de procedencia:

Vaca

Mezcla

Quesería Artesanal Hnos. Vargas Jiménez s.l.

Tlf: 952 49 55 12. Polígono Industrial La Molina.

29500. Álora.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Oveja

Cabra

Mezcla



- Restaurante: El Edén. Partido El Zángano, 28. Alhaurín el Grande. Málaga. 952-59-62-97
- Restaurante: Vegetariano Café de la Paz. Fuente del perro s/n. Alhaurín el Grande. Málaga 29120. 952595683
- Restaurante: El Postillón. Carretera Mijas, 9. Alhaurín el Grande. Málaga 29120. 952594488
- Restaurante: Santiago del Calvario. Calle Calvario, 40. Alhaurín el Grande. Málaga 29120. 952499057
- Restaurante: Los Candiles. Carril Almendros, parc.4. Alhaurín el Grande. Málaga 29120. 952594679
- Restaurante: Venta Casa Pedro Lucena. Carretera Coín-Alhaurín el Grande, s/n. Alhaurín el Grande Málaga 29120. 952451843
- Restaurante: Aguilar Cueto, J. Benito Pérez Galdós, s/n. Alhaurín el Grande Málaga 29120. 952595353
- Restaurante: Carolina. Calle Zángano, 10. Alhaurín el Grande Málaga 29120. 952490467
- Restaurante: La Taberna. Calle Cristo de la Agonía, loc. 1. Alhaurín el Grande Málaga 29120. 952596110
- Restaurante: El Tentadero. Calle San Sebastián, 19. Alhaurín el Grande Málaga 29120. 952596311
- Restaurante: Los Caballos. Carretera Málaga, km 36. Álora Málaga 29500. 952496145
- Restaurante: Venta los Conejitos. Carretera Carratraca, km 5. Álora Málaga 29500. 952496942
- Restaurante: Hermanas Martín Pérez, S.L. Carretera Valle de Abdalajís, 25. Álora Málaga 29500. 952497432
- Restaurante: Fuente Nueva. Calle Partido San José, s/n. Álora Málaga 29500. 952497629
- Restaurante: Cortijo Real. Carretera Alhaurín el Grande, s/n. Cártama. Málaga 29570. 952422366
- Restaurante: Río Grande. Carretera Campillos-Málaga, km 47. Cártama. Málaga 29570. 952118363
- Restaurante: Berrocal. Carretera Málaga-Álora, km 18. Cártama. Málaga 29580. 952420423
- Restaurante: Buenavista. Bda. Los Limoneros, s/n. Cártama Málaga 29580. 952421104
- Restaurante: La Bodega. Calle Miguel Berrocal, 24. Cártama Málaga 29580. 952420349
- Restaurante: La Cruz de Piedra. Carretera Marbella, km 1,5. Coín. Málaga 29100. 952452178
- Restaurante: Cruz Río Cuevas. Avenida Reina Sofía, s/n. Coín Málaga 29100. 952452949
- Restaurante: Los Arcos. Carretera Cártama, km 6. Coín. Málaga 29100. 952112590
- Restaurante: El Tropezón. Bda. Estación, 1. Pizarra. Málaga 29560. 952483025
- Restaurante: Cristina Reyes Ramos. Calle Viento, s/n. Valle de Abdalajís Málaga 29240. 952489114
- Restaurante: Tajoncillo, 1. Valle de Abdalajís. Málaga 29240. 952489197

RECETARIO:

Enblanco de bacalao

Agua
4 Lomos de bacalao fresco o
desalado
4 Patatas
1 Cebolla
2 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
de oliva
Pan
Limón

En una olla con agua y sal ponemos todos los ingredientes. La patata pelada y troceada, el bacalao en trozos enteros para que no se deshaga mucho, la cebolla en cascós, el ajo entero pelado, un chorreón de aceite de oliva virgen extra y lo dejamos cocer todo hasta que la patata este tierna. Aparte, en el plato de servir, colocamos rebanadas de pan blanco, lo mojamos con el caldo y servimos. Con el bacalao y la patata cocida se hace una pasta, a la cual se le añade cebolla cruda muy picada y un chorreón de aceite de oliva virgen extra de oliva.



RECETARIO:

Chanfaina de bacalao y espárrago

4 Patatas medianas
300 gr. de espárragos
2 Lomos de bacalao
Aceite de oliva virgen extra
Agua
Orégano
Azafrán
Laurel
50 gr. de almendras peladas crudas
Pan

En una olla rehogamos primero el espárrago limpio y troceado, una vez dorado rehogamos las patatas peladas y troceadas y después juntamos todo y ponemos a cocer cubriéndolo de agua. Añadimos un majado de pan frito, ajo frito o y almendra también frita. Se lo añadimos al guiso conjunto con el bacalao troceado, el azafrán, el orégano y el laurel. Lo ponemos todo a cocer a fuego lento hasta que la patata este tierna.

Sopas perotas

Pan asentado
1 Tomate maduro
1 Pimiento verde
1 Cebolla
400 gr. de espárragos
3 Patatas medianas
Aceite de oliva virgen extra de oliva
Agua
Sal

En una olla rehogamos las patatas peladas, cortadas unos minutos, después se reservan. Ahí mismo agregamos los pimientos, la cebolla, los espárragos todo picado y una vez pochados le incorporamos los tomates rallados hasta tener el refrito listo y agregamos las patatas. A continuación le añadimos el agua y se deja cocer hasta que la patata este tierna. Por último lo vertemos el pan picado previamente extendido en un lebrillo. Es conveniente dejar reposar unos minutos y seguidamente aplastar. Es una sopa de consistencia firme.

Sopa económica

4 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Pan
Perejil
Azafrán
Sal
Agua
1 bulbo de hinojo

En una olla con aceite de oliva virgen extra doramos el ajo picado con trozos de pan pequeños. Una vez dorado añadimos el perejil troceado no picado, y el azafrán, ramas de hinojo y agua. Lo dejamos cocer todo unos minutos.



Guadalteba

Sus guisos y potajes están mojados con aceites de oliva vírgenes extra de variedad hojiblanca mayoritariamente. Sus generosas huertas nos ofrecen espárrago, cebolleta, cardo, cebolla, guisante, ajo, patata, melón y patata tardía, entre otros. Frutos leñosos como el almendro, la uva para vino con denominación de origen, el nogal ó algunos tropicales como el kaki o la guayaba, están entre los más destacados en esta zona. No podemos descartar otros cultivos como el de cereales, trigo, cebada o la avena, ni tampoco el sector de la apicultura, el cual, se sitúa con mas fuerza en el mercado. Ésta comarca es la principal productora del sector porcino, mas concretamente del cerdo de capa blanca, siendo éste también, uno de los principales pilares económicos de la comarca, seguido del porcino y el ovino. También podemos encontrar caza menor como el conejo, perdiz o

liebre y hierbas silvestres como la tagarnina o el palmito. Su gastronomía esta basada en todos estos productos anteriormente citados, así pues, platos como "patas de pollo al ajillo" o "gazpacho tóstao" pueden ser más que representativos de este territorio.





DATOS DE LA COMARCA:

El municipio de Campillos en esta comarca posee viñedos amparados bajo la **Denominación de Origen de Málaga**. Fernando camino 2, 29016 Málaga. Tlf: 952227990.

Quesos Monte Cabra: Quesería Lacteas Almargen S.L. Tlf:952 72 60 52. C/ Severo Ochoa, 246.

Polígono Industrial Campillo. 29320. Campillo.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche cruda/leche pasteurizada	Queso Fresco Queso Semicurado Queso Curado	Cabra

Quesería Artesanal El Arquillo Tlf: 952 72 22 00. Finca El Arquillo. Ctra. A- 357, Km. 4. 29320. Campillo.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche pasteurizada	Queso Semicurado Queso Curado	Oveja Cabra

Quesería El Serranito. Tlf:952 74 70 38 C/ La Era s/n. 29328 Sierra Yeguas

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche pasteurizada	Queso Fresco	Cabra

**Quesería La Pedrica** Tlf:952 74 81 38 C/ Nueva, 12 Teba

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche pasteurizada	Queso Fresco Queso Semicurado Queso Curado	Cabra

Rey Cabra. Tlf: 952162256. Calle Real 3. Cuevas del Becerro.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche cruda/leche pasteurizada	Requesón	Cabra

- Restaurante: El Coto. Carretera Jerez-Cartagena, km 127. Almargen. Málaga 29330. 952182151
- Restaurante: Hierros y Mallas de Almargen, S.L. Carretera Jerez-Cartagena, km 14. Almargen. Málaga 29330. 952182162
- Restaurante: Parador Pantano del Guadalhorce, S.L. Bda. Conde de Guadalhorce, s/n. Ardales. Málaga 29550. 952112508
- Restaurante: Hidalgo Rengel, F. Lug. Embalse de Guadalhorce, s/n. Ardales. Málaga 29550. 952112506
- Restaurante: El Cruce. Carretera Álora-Campillos, 46. Ardales. Málaga 29550. 952459012
- Restaurante: El Mirador. Parq. Ardales, s/n. Ardales. Málaga 29550. 952112400
- Restaurante: Los Chopos. Carretera Jerez-Cartagena, km 135. Campillos. Málaga 29320. 952722770.
- Restaurante: La Perdiz. Carretera Jerez-Cartagena, km 140,8. Campillos. Málaga 29320. 952722491
- Restaurante: Romero Rebollo, F. Avenida Constitución, 20. Campillos. Málaga 29320. 952722025
- Restaurante: La Piedra. Carretera Almargen, s/n. Cañete la Real. Málaga 29340. 952183138
- Restaurante: Venta el Cordobes. Carretera Campillos-Ronda, km 18. Teba. Málaga 29327. 952748492
- Restaurante: La Parrilla. Carretera Campillos-Ronda, s/n. Teba. Málaga 29327. 952748214
- Restaurante: Reina Maldonado, F. García Lorca, 84. Teba. Málaga 29327. 952749097



RECETARIO:

Patas de pollo al ajillo

8 Patas de pollo
Un vaso de vino blanco
Laurel
Pimienta en grano
Nuez moscada
Perejil
4 dientes de ajo
Agua
Limón
Sal

En fuego directo colocamos las patas para poder tostarlas por fuera y pelarlas. Mientras ponemos a calentar agua con el vino, la nuez moscada, laurel, pimienta en grano y chorreón de aceite de oliva virgen extra. Lo dejamos cocer hasta que este tierna y haya reducido el agua hasta obtener una salsa. A ésta le añadimos un majado de ajo crudo, perejil y un chorreón de limón. Que hierva unos minutos y listo.



RECETARIO:

Gaspacho tostado

Pan en rebanadas
1 Cebolla
2 Tomate
1 Pimiento
2 dientes de ajo
Agua
Pimentón
1 Pimiento seco
Aceite de oliva virgen extra

En una olla hacemos un rehogado de ajo, cebolla y pimiento. Mientras vamos tostando el pan al fuego. Una vez esté rehogado el sofrito le añadimos el pimentón y después el agua y pimiento seco, lo dejamos cocer unos 15 minutos. Sacamos el pimiento seco y lo descarnamos y machacamos en un mortero con un poco de pan tostado y agua de la sopa. Lo mezclamos bien y lo añadimos a la olla, le damos un hervor y listo. Se presenta colocando el pan tostado en el plato de servir y mojándolo con la sopa.

Cocina de habas

700 gr. de habas pequeñas con la vaina
Agua
1 Cebolla
2 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Pan
Pimentón
4 Huevo
Sal

En una olla ponemos a cocer las habas tiernas frescas cortadas, dejando su vaina. Mientras se cuecen a fuego lento con poca agua, freímos el pan y el ajo, lo machacamos en un mortero con un poco de sal y pimentón. En una sartén aparte, hacemos un rehogado con cebolla picada y una vez esté pocha, le añadimos las habas escurridas, el majado y un poco de caldo de la cocción. Lo dejamos hervir cuajándole un huevo por persona.

Porra

Pan
3 Tomates
1 Pimiento
2 dientes de ajo
Sal
Aceite de oliva virgen extra

En un lebrillo, majamos ajo con sal y el pimiento. Machacamos hasta conseguir una pasta, y después añadimos el tomate pelado, que seguiremos machacando hasta que todo este bien ligado y deshecho. Por último añadimos el pan, hasta que veamos que la consistencia es rígida y compacta, se le añade aceite de oliva virgen extra, se rectifica de sal moviéndose por última vez ante se consumir.



Serranía de Ronda

Con un gran porcentaje de monte, esta comarca es gran productora en nueces, castañas, algarrobas, almendras o uva para la elaboración de excelentes vinos, entre otros árboles frutales. Otras frutas como el “pero de Ronda”, en peligro de extinción y de especial aroma y sabor, la naranja, el melocotón y la ciruela mayoritariamente, componen su extenso terreno para este tipo de cultivo. Su variedad aceitunera en mayor parte es la lechín, siendo también la hojiblanca y la marteña muy usada para la elaboración de aceite de oliva virgen extra. Dentro de los herbáceos cultivamos en esta zona podemos nombrar el anís, el ajo, la patata, la haba, la alfalfa, el maíz ó el cardo entre otros. También presume de carnes de caza menor y mayor, de oveja y de cabra, sin olvidar el bovino de razas autóctonas como la pajuna o berrenda. En sus dehesas se alimenta el cerdo ibérico, dando como

resultado excelentes embutidos y jamones. Así, por tanto, su gastronomía está basada en productos del monte como las setas, excelentes quesos y sus carnes, mezclado con su huerta. Todo esto da como resultado platos como “sopa de castañas”, “ensalada de la serranía” o “conejo con setas”.



DATOS DE LA COMARCA:

Parador de Ronda. Pza. de España, s/n. 29400. Ronda. Tel. : 00 34 95 287 75 00 / Fax: 00 34 95 287 81. ronda@parador.es

- Restaurante: Ermita del Santo Cristo. Calle Ronda, 2. Algatocín. Málaga 29491. 952150230
- Restaurante: Carrillo Martínez, B. Antigua Carretera Ronda, km 91. Algatocín Málaga 29491. 952150186
- Restaurante: Museo Etnografico Molino de Antonio Almagro. Calle Alta, 115. Benalauría. Málaga 29491. 952152548
- Restaurante: Enriquez Trujillo, J. Carretera Dehesilla, s/n. Benaoján Málaga 29370. 952168046
- Restaurante: El Muelle. Avenida Estación, 1. Benaoján. Málaga 29370. 952167508
- Restaurante: Hotel Restaurante Casablanca. Calle Teodoro Molina, 12. Gaucín. Málaga 29480. 952151019
- Restaurante: Bautista Benito, C. Calle San Juan de Dios, 8. Gaucín. Málaga 29480. 952151029
- Restaurante: La Frutuosa. Calle Convento, 67. Gaucín. Málaga 29480. 952151072
- Restaurante: Breña Verde. Carretera Ronda-Jimena, km 40. Gaucín. Málaga 29480. 952151380
- Restaurante: Carrillo Navas, A. Duende, 4. Genalguacil. Málaga 29492. 952152130
- Restaurante: Martín Vallecillo, M.L. Bda. Estación, s/n. Jimera de Líbar. Málaga 29392. 952180041
- Restaurante: La Casita. Calle Cardenal Herrera Oria, 5. Montejaque. Málaga 29360. 952167120
- Restaurante: Doña Gil, A. Carretera Ronda-San Pedro de Alcántara, km 11,5. Parauta. Málaga 29451. 952114377
- Restaurante: Jerez. Paseo Blas Infante, 2. Ronda. Málaga 29400. 952872098
- Restaurante: Casa Elías Restaurante. Calle Ruedo Alameda, 27. Ronda. Málaga 29400. 952876212
- Restaurante: Sol y Sombra. Calle Virgen de la Paz, 26. Ronda Málaga 29400. 952187176
- Restaurante: Pedro Romero. Calle Virgen de la Paz, 18. Ronda Málaga 29400. 952871110
- Restaurante: Tragabuches. José Aparicio, 1. Ronda. Málaga 29400. 902404200
- Restaurante: El Capricho Ronda, S.L. Plaza Socorro, 5. Ronda Málaga 29400. 952879216
- Restaurante: Bar Restaurante los Cantaros. Calle Sevilla, 66. Ronda. Málaga 29400. 952876323
- Restaurante: Albacara. Calle Tenorio, 8. Ronda Málaga 29400. 952873855
- Restaurante: Casa Santa Pola. Calle Santo Domingo, 3. Ronda. Málaga 29400. 952879208
- Restaurante: Carmen de Ronda. Plaza Duquesa de Parcent, 10. Ronda. Málaga 29400. 952878735
- Restaurante: La Coquina. Calle Curro Guillén, 10. Ronda. Málaga 29400. 952878243
- Restaurante: Don Miguel. Plaza España, 4. Ronda. Málaga 29400. 952871090
- Restaurante: El Pinsapo. Carretera San Pedro, km 1,3. Ronda Málaga 29400. 952874199
- Restaurante: Vesubio. Sevilla, 24. Ronda. Málaga 29400. 952190398
- Restaurante: Savoy, S.L. Carlos Cobo, 1. Ronda. Málaga 29400. 952877385
- Restaurante: Casa María Restaurante. Calle Ruedo Alameda, 27. Ronda. Málaga 29400. 952876212
- Restaurante: Domínguez Andrades, P. Calle Lorenzo Borrego, 5. Ronda. Málaga 29400. 952873683
- Restaurante: Venta la Codorniz. Carretera Ronda-El Burgo, km 1. Ronda. Málaga 29400. 952871443
- Restaurante: Rincón de Antonio. Avenida Málaga, 22. Ronda. Málaga 29400. 952870458
- Restaurante: Casa Romero. Calle Córdoba, 34. Ronda. Málaga 29400. 952872068
- Restaurante: Duquesa de Parcent. Calle Tenorio, 12. Ronda. Málaga 29400. 952871965
- Restaurante: El Patio. C^o Espinel, 100. Ronda. Málaga 29400. 952871015
- Restaurante: Berlanga. Calle Genal, 16. Ronda. Málaga 29400. 952873336
- Restaurante: La Serranía. Carretera San Pedro-Ronda, 6. Ronda. Málaga 29400. 952114016
- Restaurante: Pedro Romero. Calle Virgen de la Paz, 18. Ronda. Málaga 29400. 952871110

RECETARIO:

Ensalada de la Serranía

Una col mediana
75 gr. de nueces peladas
2 Granadas
1 Pimiento rojo seco
1 diente de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Pan
Pimentón
Pimienta, sal y vinagre



Picamos la col y escaldándola la escurrimos y reservamos. Partimos las nueces dentro de un paño y desgranamos la granada. Hidratamos los pimientos, freímos los ajos y el pan machacándolo después en un mortero. Por último se mezclan todos estos ingredientes con un poco de aceite de oliva virgen extra frito y se presenta la ensalada.



RECETARIO:

Sopa de castañas

400 castañas
 2 l. caldo de pollo
 1 cebolla
 1 puerro
 100 ml. de nata
 1 yema de huevo
 Perejil
 Azafrán
 Aceite de oliva virgen extra sal y pimienta

Pelamos las castañas y escaldamos para pelarlas, reservar. Picamos el puerro y la cebolla libre de tierra. Calentamos aceite de oliva virgen extra y hacemos un rehogado con lo anterior hasta dorar. Añadimos las castañas troceadas si se quiere y el caldo de pollo. Hervir durante 30 minutos hasta que las castañas estén tiernas. Batimos si deseamos y pasamos por chino. Añadimos azafrán, nata semimontada, yema batida y rectificamos de sal y pimienta.

Tagarninas con tortillitas de atún

500 gr. de tagarninas
 4 Huevos
 2 dientes de ajos
 Perejil
 2 Latas pequeñas de atún
 Limón
 Sal
 Pan rallado
 Harina
 Aceite de oliva virgen extra
 50 gr. de almendras peladas

Rehogamos las tagarninas ya limpias y troceadas en aceite de oliva virgen extra y reservamos. Hacemos unas tortillas con huevo, sal, ajo picando, perejil, zumo de limón, pan rallado y el atún bien escurrido. Una vez hechas las tortillas se trocean a gusto y pasan por harina friéndolas en aceite de oliva virgen extra. En un poco mas de aceite nuevo freímos las almendras, los ajos y el pan. Hacemos un majado con todo esto con el azafrán, perejil y sal. Añadimos agua, las tagarninas, las tortillas y el majado. Cocemos durante unos 15 minutos a fuego lento.

Conejo con setas a la serranía

Un conejo limpio
 300 gr. de setas de la zona
 Aceite de oliva virgen extra
 1 Cebolla
 2 dientes de ajo
 Un vaso de vino blanco
 Laurel
 Orégano
 Tomillo
 Pimienta
 Harina
 Sal y agua

Sazonamos el conejo y salpimentamos, doramos en aceite de oliva virgen extra. Después ahí mismo añadimos las setas y la cebolla troceada y el orégano, erogándolo unos minutos. Sacamos las setas y reservamos para más adelante. Añadimos el vino al conejo, después el caldo y se deja cocer hasta que la carne este tierna. Por último añadimos las setas reservadas.

Sierra de las Nieves

Productora de excelentes quesos de cabra, esta comarca de serranía es rica en espárrago, tagarninas, setas, miel o cardos y con una importante explotación caprina en todas sus vertientes. Otras producciones como el ovino o el caballar son también importantes en esta zona malagueña, sin descartar la caza menor. Su productos herbáceos más destacados podrían ser calabaza, alcachofa, acelga, pimiento, cebolla patata y coliflor, sin descartar otras producciones como el trigo, maíz, ó sorgo. En el apartado de árboles frutales podemos encontrar aceituna de variedad campañesa, verdial ó picuda entre otras, frutas como la naranja, el limón, aguacate, níspero, granado, mandarina, uva para mesa y buen mosto, ciruelo, almendro, castaño, nogal y pomelo entre otros. Su gastronomía es muy rica y variada ya que mezcla todo lo anteriormente mencionado. Dado que tiene proximidad costera, los pescados también

forma parte de su gastronomía, pero quizás los productos de huerta son los más usados. Así pues, recetas como “guiso de coles” o “gazpachuelo” serían algunas de las más representativas de esta zona.





DATOS DE LA COMARCA:

Museo del Aceite y Sede del Festival de la Luna Mora. Las instalaciones están ubicadas en la Avda. de Andalucía. Guaro, Málaga.

Quesería Naizalao S.L.L. Tlf: 626 22 47 20. C/ Picadero nº 11. 29567. Alozaina

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche pasteurizada	Queso Fresco Queso Semicurado Queso Curado	Cabra

Quesería Artesanal La Ruiseñora. Tlf: 952 45 74 48. Paseo de la Villa s/n. Monda.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:	Grado/s de curación:	Animal/es de procedencia:
Leche pasteurizada	Queso Fresco	Cabra

- Restaurante: Venta Río Grande. Carretera Ronda, km 52. Guaro. Málaga 29108. 952452245
- Restaurante: Naranjo Granada, I. Marbella, 8. Istán. Málaga 29611. 952869866
- Restaurante: Bar Restaurante Troyano. Calle Plaza, 3. Istán. Málaga 29611. 952869734
- Restaurante: El Balcón de la Jaula. Calle Dolores, 11. Monda. Málaga 29110. 952459709
- Restaurante: Messina La Mairena
- Restaurante: Calle Madrid. Ojén. Málaga 29600. 952852050
- Restaurante: El Fogón de Flore. Calle Carrera, 10. Ojén. Málaga 29610. 952881461
- Restaurante: Venta de Pula. Carretera Monda, km 5,3. Ojén. Málaga 29610. 952113068
- Restaurante: Romero Ortiz, A. Carretera Ojén, km 5,6. Ojén. Málaga 29610. 952881191
- Restaurante: Refugio de Juanar. Sierra Blanca, s/n. Ojén. Málaga 29610. 952881000
- Restaurante: Blanco González, M. Carrera, 12. Ojén. Málaga 29610. 952881115
- Restaurante: González Urbano, S. Carretera Marbella, km 3,1. Ojén. Málaga 29610. 952881173
- Restaurante: Fernández Gil, F. Avenida Balneario, 39. Tolox. Málaga 29109. 952487205

RECETARIO:

Arroz con hinojos

300 gr. de habichuelas
blancas
1 bulbo de hinojo
300 gr. de carne de cerdo
1 trozo de tocino
2 Costillas de cerdo
1 Morcilla
1 hueso añejo
300 gr. de arroz
1 Patata
Agua
Sal

Se pican los hinojos muy finos y se hierven durante cinco minutos y se reservan. En una olla se ponen a hervir las habichuelas blancas junto con la carne, el tocino, el añejo y la costilla, hay que ponerlos a cocer con bastante agua, pues a ese caldo una vez cocido los ingredientes que hay en la olla se le añaden los hinojos y una patata o dos enteras. Una vez cocido todo se deja el caldo hasta la hora de comer en la que se pone a hervir nuevamente y se le añade el arroz y la morcilla hasta estar cocido.



RECETARIO:

Guiso de coles

1 Col mediana
1 Hueso añejo
1 trozo de tocino
300 gr. garbanzos en remojo
2 Patatas
Un trozo de magro de cerdo
Sal
Agua

En una olla ponemos a cocer todos los ingredientes en crudo menos la patata, dejándolo hervir hasta que los garbanzos estén tiernos. Espumando de vez en cuando. Unos 20 minutos antes se incorpora la patata pelada en trozos y se rectifica de sal.

Gachas fritas

Pan
Aceite de oliva virgen extra
Matalahúga
Canela en rama
Leche
Harina
Azúcar

En una perol con la base de aceite freímos daditos de pan y reservamos, añadimos la matalahúga y la canela en rama y cuando se esté empezando a dorar, añadimos la harina. Vamos trabajando para que la harina se fría un poco en ese aceite y después añadimos la leche. Movemos y movemos hasta obtener una pasta espesa que después de unos 15 minutos cociendo, dejaremos enfriar. Por último añadimos azúcar por encima.

Gazpachuelo

2 huevos
un tazón de aceite de oliva virgen extra
½ Kg de patatas
Sal
Limón

En una olla se pone agua a calentar, cuando rompa a hervir se le echan las patatas peladas y cortadas a rodajas y un poco de sal. En un mortero se monta una mayonesa con el huevo, aceite de oliva virgen extra de oliva y sal. Después se le añade un chorreón de limón al gusto. Una vez estén las patatas tiernas se aparta del fuego y se espera que repose un poco antes de incorporar la mayonesa que se ha diluido previamente con un poco de agua templada para que no se corte al contacto con el agua demasiado caliente.

provincia de

Sevilla



Campiña y Los Alcores

Rica comarca sevillana que nos abastece de herbáceos como trigo, girasol, maíz, garbanzo, patata, cardo, altramuz o haba seca entre otros. Entre sus cultivos leñosos más destacados podemos encontrar naranjo, naranjo amargo, limonero, melocotonero, ciruelo y pomelo, entre otras frutas. Su variedad olivarera es manzanilla, ojiblanca y arbequina mayoritariamente, produciendo así excelentes aceites de oliva vírgenes extra y magníficas aceitunas de mesa. Su explotación cárnica por excelencia es la porcina, seguida de la caprina y ovina, teniendo también importancia la caballar, la caza menor como la perdiz, el conejo o la codorniz, y una importante producción de gallinas ponedoras. Sus identidades gastronómicas son variadas, pero quizás, las basadas en la huerta son las más representativas. Por tanto, las “espínacas

con garbanzos” y la “boronías”, serían algunas de las más señaladas de esta zona Sevillana, no descartando por supuesto, el uso del cerdo y cualquier producto cárnico anteriormente citado.



DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería IES Maese Rodrigo**. Ctra. de Alcalá, s/n. Carmona (Sevilla)

Parador de Carmona. Alcázar s/n. 41410. Carmona, Sevilla. Tel. : 00 34 954 14 10 10 / Fax: 00 34 954 14 17 12.
carmona@parador.es

- Restaurante: Apolo XV. Autov. N-IV, km 482. La Campana. Sevilla 41429. 954199392
- Restaurante: Los Potros. Autov. A-4, km 487,70. La Campana. Sevilla 41429. 954838328
- Restaurante: Casa de Carmona. Plaza Lasso, 1. Carmona. Sevilla 41410. 954191000
- Restaurante: El Zahorí. Costanilla del Pozo Nuevo, s/n. Carmona. Sevilla 41410. 954190105
- Restaurante: Almazara de Carmona. Santa Ana, 33. Carmona. Sevilla 41410. 954190076
- Restaurante: Mesón la Cueva. Calle Barbacana Baja, 2. Carmona. Sevilla 41410. 954191811
- Restaurante: El Potro. Sevilla, 78. Carmona. Sevilla 41410. 954141465
- Restaurante: Ferrara. Plaza Lasso, 2. Carmona. Sevilla 41410. 954196200
- Restaurante: San Fernando. Sacramento, 3. Carmona. Sevilla 41410. 954143556
- Restaurante: El Tentadero. Carretera A-4, km 506. Carmona. Sevilla 41410. 954140581
- Restaurante: La Vereda. Carretera Mairena de Albor a Brenes, km 6,3. Carmona. Sevilla 41410. 955943779
- Restaurante: El Ancla. Calle Bonifacio IV, 8. Carmona. Sevilla 41410. 954143804
- Restaurante: Alcázar del Rey Don Pedro. Alcázar, s/n. Carmona. Sevilla 41410. 954141010
- Restaurante: Plaza. Calle Ramón de Olla, 4. Carmona. Sevilla 41410. 954190067
- Restaurante: Torrepalma. Urbanización Torrepalma, 298. Carmona. Sevilla 41410. 954149022
- Restaurante: Café Bar Prado Llano. Calle Guillena, 164. Carmona. Sevilla 41410. 955953384
- Restaurante: La Reforma. Alda. Alfonso XII, s/n. Carmona. Sevilla 41410. 954143340
- Restaurante: Bodegón del Gallego. Arcipreste Aparicio, 3. Écija. Sevilla 41400. 954832618
- Restaurante: Mesón Juan Antonio. Plaza Gilés y Rubio, 10. Écija. Sevilla 41400. 955901648
- Restaurante: Casa Machín. Carretera Écija a Jerez, km 7,5. Écija. Sevilla 41400. 954835356
- Restaurante: Hermanos de la Vega. Carretera Madrid-Cádiz, km 460. Écija. Sevilla 41400. 954830048
- Restaurante: Santiago Montañó. Avenida Genil, 18. Écija. Sevilla 41400. 954830004
- Restaurante: El Chozo. Carretera Luisiana, s/n. La Luisiana. Sevilla 41430. 955907095
- Restaurante: El Volante. Avenida Andalucía, 129. La Luisiana. Sevilla 41430. 955907378
- Restaurante: Casa Eloy. Avenida Andalucía, 9. La Luisiana. Sevilla 41430. 955907377
- Restaurante: El Cine. Calle Cantarito, 12. Mairena del Alcor. Sevilla 41510. 955745458
- Restaurante: Mesón Alfonso. Carretera Alcalá de Guadaira, 13-15. Mairena del Alcor. Sevilla 41510. 955943302
- Restaurante: Los Conejos. Cno. Gandul, s/n. Mairena del Alcor. Sevilla 41510. 955745985

RECETARIO:

Espinacas con garbanzos

700 gr. de espinacas frescas
5 dientes de ajo
Pan asentado
Comino
1 Naranja agria
200 gr. garbanzos cocidos
Pimentón
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Cocemos las espinacas ya limpias en agua con sal. Mientras freímos dientes de ajo y trozos de pan. Lo majamos en un mortero con sal y le añadimos el pimentón y seguidamente un poco de aceite de oliva virgen extra caliente de haber frito el ajo. Movemos y le añadimos la naranja agria exprimida. Todo lo incorporamos de nuevo en el mismo perol junto con los garbanzos y las espinacas escurridas y lo dejamos cocer unos 15 minutos sin dejar de mover.



RECETARIO:

Fideos

Harina
 Agua
 Sal
 1 Hueso añejo
 1 Pierna o brazuelo de cordero
 1 trozo de tocino

Con la harina, la sal y el agua hacemos una masa. Después, la pasamos por la máquina de picar carne utilizando los agujeros mas finos. En un paño los ponemos al sol para dejarlos secar. Mientras preparamos un puchero con el agua, el hueso, la pierna y el tocino. Lo dejamos hervir hasta que todo este tierno, pero minutos antes añadimos los fideos partidos. Dejamos hervir unos 16 minutos y rectificamos de sal.

Arroz con caracoles y espárragos

300 gr. de arroz
 Un manojo de espárragos amargueros
 200 gr. cabrillas (caracoles grandes)
 1 Tomate maduro
 1 Cebolla
 1 Pimiento verde
 3 dientes de ajo
 Laurel
 Colorante alimentario
 Aceite de oliva virgen extra
 Agua
 Sal

En una olla rehogamos ajo, cebolla, pimiento y tomate rallado con laurel y los espárragos limpios y troceados.. Mientras cocemos las cabrillas después de limpias con agua tibia. Una vez estén cocidas mojamos con el caldo resultante el rehogado anterior. Añadimos colorante y dejamos que hierba. Depuse añadimos el arroz y lo dejamos cocer unos 16 minutos. Un poco antes añadimos las cabrillas cocidas.

Boronías

300 gr. de judías verdes
 3 Patatas medianas
 1 Tomate maduro
 1 Cebolla
 2 dientes de ajo
 Aceite de oliva virgen extra
 Laurel
 1 Pimiento verde
 Comino
 Sal

En un perol hacemos un sofrito con le ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate, todo en trozos medianos. Añadimos la hoja de laurel y después la judías limpias y troceadas. Incorporamos un poco de comino y agua si hiciera falta, lo dejamos cocer hasta que la judía este tierna.

Bajo Guadalquivir

Esta zona que ocupa parte de la provincia de Sevilla y Cádiz, tiene un alto porcentaje de tierra dedicada al cultivo herbáceo, por consiguiente, nos ofrece una de las huertas más ricas y variadas. Dicha explotación nos aporta remolacha azucarera, trigo, arroz, garbanzo, patata, melón, sandía, tomate, pimiento, guisante, cardo, alcachofa, espárrago y lechuga entre otros muchos más. A pesar de su bajo porcentaje destinado al cultivo leñoso, esta zona nos suministra de uva para elaboración de vinos reconocidos y olivar de variedad lechín y pícual mayoritariamente. Entre su ganadería está la explotación de aves de corral y sus derivados, el cerdo con todas sus aplicaciones, la oveja y la cabra, ya estos en menos cantidad. De su gastronomía, cabe destacar el uso del arroz, productos fluviales y frutos del mar como

mariscos y peces de roca. Recetas como el “ajo de albuces” o “arroz con galera”, dan un pequeño ejemplo de ello.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existen dos **Escuelas de Hostelería Pública Centro de Convenio IES José Cabrera**, Avda/ Chipiona, s/n C.P. 11560, tlf: 956395263, Sanlúcar De Barrameda. - IES Arroyo Hondo. C/ Maestro Manuel Casal Egea, 2 .C. P. 11520 Rota.

Lonja de Chipiona Muelle Pesquero, s/n. Chipiona. 11550 Cádiz. España. Telf. : +34 956 371 769.
Fax : + 34 956 372 604.

- Restaurante: Venta Jiménez. Carretera Madrid-Cádiz, km 595. Las Cabezas de San Juan. Sevilla 41730. 955870139
- Restaurante: El Cruce. Carretera A-4, km 595. Las Cabezas de San Juan. Sevilla 41730. 955871495
- Restaurante: Casa Carmen. Poeta Miguel Benítez de Castro. El Coronil. Sevilla 41760. 955830336
- Restaurante: Mesón Restaurante el Salado. Carretera Utrera-Villamartín, km 24,7. El Coronil. Sevilla 41760. 954875424
- Restaurante: Pololo. Doctor Escassis, 5. El Coronil. Sevilla 41760. 955830802
- Restaurante: Venta Manolo. Carretera Madrid-Cádiz, km 613. El Cuervo de Sevilla. Sevilla 41749. 955979112
- Restaurante: Venta Santa Luisa. Carretera Madrid-Cádiz, km 608. Lebrija. Sevilla 41740. 955898041
- Restaurante: Venta Renault. Carretera Cabezas, km 0,5. Lebrija. Sevilla 41740. 955972613
- Restaurante: Santa Brígida. Avenida Cruz de Mayo, 71. Lebrija. Sevilla 41740. 955973377
- Restaurante: Avenida Andalucía. Avenida Andalucía, 54. Lebrija. Sevilla 41740. 955974416
- Restaurante: Casa Manolo el Castillo. Calle Duque de Alcalá, 4. Los Molares. Sevilla 41750. 955833605
- Restaurante: Los Monos. Plaza Constitución, s/n. Los Molares. Sevilla 41750. 955833684
- Restaurante: El Rinconcillo. Calle San Juan Ribera, 8. Los Molares. Sevilla 41750. 955833795
- Restaurante: Casa Ricardo. Calle Palomar, s/n. Los Molares. Sevilla 41750. 955833779
- Restaurante: Casa Moral. Real de Villafranca, 29. Los Palacios y Villafranca. Sevilla 41720. 955816216
- Restaurante: Los Arcos. Rusiñol, 98. Los Palacios y Villafranca. Sevilla 41720. 955810217
- Restaurante: Manolo Mayo. Avenida Sevilla, 29. Los Palacios y Villafranca. Sevilla 41720. 955811086
- Restaurante: Almudaine. Carretera Madrid-Cádiz, km 567. Los Palacios y Villafranca. Sevilla 41720. 955810037
- Restaurante: El Pájaro. Avenida Sevilla, 118. Los Palacios y Villafranca. Sevilla 41720. 955810299
- Restaurante: Casa Valentín. Avenida San Juan Bosco, 48. Utrera. Sevilla 41710. 954860431
- Restaurante: Venta Ya Veremos. Carretera Utrera-Carmona, km 2. Utrera. Sevilla 41710. 955862573
- Restaurante: Bar Casa el Lebri. Avenida San Juan Bosco, 88. Utrera. Sevilla 41710. 954860005
- Restaurante: Juan el Marchenero. Polígono Industrial El Torno, 2. Utrera. Sevilla 41710. 955862849
- Restaurante: La Perla Casa Curro. Calle Canarias, 37. Utrera. Sevilla 41710. 955861512
- Restaurante: La Abuela María. Juan de Anaya, 3. Utrera. Sevilla 41710. 954864791
- Restaurante: El Sombrero. Carretera Sevilla-Utrera, km 20. Utrera. Sevilla 41710. 954862758



- Restaurante: La Herradura. Calle Corredera, 11. Utrera. Sevilla 41710. 955864080
- Restaurante: Los Quinteros. Carretera Écija-Jerez, km 76. Utrera. Sevilla 41710. 954860278
- Restaurante: Ibense Ohlala. Calle San Juan Bosco, 26. Utrera. Sevilla 41710. 955862824
- Restaurante: Venta Aurelio. Carretera A-480 Jerez a Chipiona (Pista de Montijo). Chipiona Cádiz 11550. 956 389 473
- Restaurante: Alfonso. Avenida Diputación, 16. Chipiona. Cádiz 11550. 956370805
- Restaurante: Casa Antonio. Avenida Rocío Jurado, s/n. Chipiona. Cádiz 11550. 956374371
- Restaurante: Peña. Paseo Costa de la Luz, s/n. Chipiona. Cádiz 11550. 956370603
- Restaurante: Trebujena. Pº Cruz del Mar, 22. Chipiona. Cádiz 11550. 956372318
- Restaurante: Azteca. Avenida San Fernando, 58. Rota. Cádiz 11520. 956815305
- Restaurante: La Forestal. Catavino de oro, 1. Rota. Cádiz 11520. 956840239
- Restaurante: Verano Benítez, M. Virgen de la Soledad, 2. Rota. Cádiz 11520. 956840369
- Restaurante: Casa Bigote. Avenida Bajo de Guía, 10. Sanlúcar de Barrameda. Cádiz 11540. 956362696
- Restaurante: Casa Juan. Avenida Bajo de Guía, 26. Sanlúcar de Barrameda. Cádiz 11540. 956362695
- Restaurante: Joselito Huerta. Avenida Bajo de Guía, 30. Sanlúcar de Barrameda. Cádiz 11540. 956362694
- Restaurante: Mirador de Doñana. Avenida Bajo de Guía, s/n. Sanlúcar de Barrameda. Cádiz 11540. 956364205
- Restaurante: Delgado. Carretera Jerez, km 2. Sanlúcar de Barrameda. Cádiz 11540. 956364647

RECETARIO:

Pachocha, catana ó guaríto

Canto de pan de pueblo
Sal
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Bacalao salado (opcional)
Azúcar (opcional)

En un canto de pan de pueblo hueco, añadimos sal, aceite de oliva virgen extra y vinagre al gusto. A partir de aquí tenemos dos opciones, una con bacalao salado y desmigado para comer en el campo, ó azúcar para merendar.



RECETARIO:

Ajo de albures

4 Albures
4 dientes de ajo
2 Tomates maduros
Agua
Pan
Agua
Sal
Aceite de oliva virgen extra

En una olla hacemos un sofrito con el ajo y bastante tomate pelado y picado. Después lo mojamos con agua, le añadimos el pescado limpio y lo dejamos cocer unos 15 minutos. Después y ya por último se saca el pescado y se desmorona, lo volvemos a añadir a la olla y le incorporamos el pan desmigado. Se come como una sopa.

Arroz con galera

300 gr. de galeras
1 Cebolla
2 dientes de ajo
1 Pimiento verde
2 Tomate maduro
300 gr. de arroz
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Agua

Hacemos un sofrito con cebolla, ajo, pimiento verde y bastante tomate maduro. Una vez esté todo pocho, lo sacamos y lo batimos, lo añadimos de nuevo a la olla y lo mojamos con agua. Una vez que esté hirviendo se le incorpora la galera y cuando vuelva a hervir le añadimos el arroz. Debe quedar meloso.

Potaje de berza

150 gr. de judías blancas
150 gr. de garbanzos en remojo
Agua
150 gr. de cardos
Aceite de oliva virgen extra
1 Cabeza de ajo
Pimentón
Agua
Sal

En una olla ponemos agua y las alubias blancas, una vez este hirviendo añadimos los garbanzos, dejamos hervir espumando de vez en cuando. Mientras pelamos los cardos y las hebras, lo ponemos a cocer en agua aparte para que suelte el amargor. Después lo escurrimos y lo añadimos al potaje con un chorreón de aceite de oliva virgen extra de oliva, la cabeza de ajo pelada entera y el pimentón. Lo dejamos cocer hasta que todo este tierno.



Aljarafe - Doñana

*P*ríncipal productora de arroz de Andalucía, esta comarca posee además, otras producciones herbáceas como el garbanzo, la patata, sandía, melón, tomate, habas secas, pimiento para pimentón, maíz o

col entre otras más. Su variedad manzanilla mayoritariamente, nos aporta principalmente aceitunas para mesa y aceites de olivas vírgenes extra, siendo la gordal también usada para envasado y exportación. Sus pilar ganadero es el avícola, porcino, ovino y entre sus árboles frutales más destacados tenemos el naranjo, uva de mesa y vinos reconocidos, nectarinos, melocotonero, limonero y mandarina, entre otros. Su representación gastronómica está marcada por la utilización de productos de la huerta y las carnes ya mencionadas. Así pues, recetas como la “caldereta de cordero”, “arroz con gurumelos” o “habas con hierbabuena”, resultan representativas de este territorio sevillano.





DATOS DE LA COMARCA:

Pesquerías Isla Mayor S.A.: C/ Real 43 (San Juan de Aznalfarache), telf: 955950056. esta dirección es de la razón social, todo el sistema productivo e instalaciones se encuentran el Veta la Palma, Isla Mayor. (lubinas, doradas, camarones, albures, tec.)


Isla Sur S.A.: Avda Rafael Beca s/n. (Isla Mayor), telef: 954777611

- Estopa, C/ Ambrosio Lorenzo Lope 24, Albaída del Aljarafe, Tlf: 954710219
- Restaurante: Alfredo, C/ Jazmin 3, Almensilla, Tlf: 955767354
- Restaurante: La Alacena, C/ Cabo De Gata 3 y 5, Benacazón, Tlf: 955705083
- El Latino, Urbanización Hazas de Arriba, s/n, Carrión de Los Céspedes.
- Ankar Tony, Avenida de Andalucía 39, Castilleja del Campo, Tlf: 954755788
- Narciso Antigua Casa Raton, C/ Amante Laffon 4, Huévar, Tlf: 954756146
- El Moro, C/ Colombia 2, Isla Mayor, Tlf: 954777502
- Ramete, C/ Larga 117, Olivares, Tlf: 955718688
- La Parra, C/ Andalucía 75, Pilas Tlf: 954751125
- Sabor Andaluz, Avenida Pozo Concejo 5, La Puebla del Río, Tlf: 955771911
- Mesón Palomo Verde, C/ Nogal 34, Salteras, Tlf: 955707250
- Rupe, C/ Real 42, Sanlúcar La Mayor, Tlf: 955703060
- Restaurante La Luna, C/ Bollullos de la Mitación 1, Umbrete, Tlf: 955715318
- Aljaima, Carretera de Circunvalación, Villamanrique de la Condesa, Tlf: 651811082
- Colón, C/ Cristo Rey 2, Alb Aida del Aljarafe, Tlf: 954111413
- Baía, C/ Sevilla, Aznalcazar, Tlf: 955750253
- Los Galgos, Avenida Sanlúcar La Mayor 23, Benacazón, Tlf: 955705511
- Gadafi, C/ Raquejo 19, Bollullos de la Mitación, Tlf: 955765025
- La Pepa, C/ La Fuente 19, Huévar, Tlf: 665666409
- La Reja, C/ Blas Infante 32, Isla Mayor, Tlf: 955773023
- Coliseo, Plaza De España 11, Olivares, Tlf: 955718224
- La Soledad, C/ Granada 6, Pilas, Tlf: 955752474
- Restaurante Asado de la Puebla, C/ 4 De Diciembre 30, La Puebla del Río, Tlf: 955772562
- Gato Pardo, C/ Aljarafe 13, Salteras. Tlf: 955707553
- Emisol, Avenida de España 1, Sanlúcar La Mayor, Tlf: 955701482
- Restaurante Casa Rufino, C/ Traspalacio 1, Umbrete, Tlf: 955716272
- Doñana, Plaza de España 6, Villamanrique, Tlf: 955755310
- El Velero: Plaza Blas Infante nº 1 (La Puebla del Río), telf: 955770511
- La Resolana: C/ Sor María de la Pasión s/n. Salteras. Telf: 955707747
- La Coquina: C/ Juan Carlos I nº 15 Sanlúcar la Mayor, telf: 955700689
- Alhucema: Avda. Polideportivo nº 4 Sanlúcar la Mayor, telf: 955700929
- Restaurante la Alquería- Hacienda Benazuza: C/ Virgen de las Nieves s/n. Sanlúcar la Mayor, telf: 955702489.
- La Cancela Verde: C/Plaza Navarrete nº 6 Aznalcazar, telf: 955750462
- La Alacena: C/ Cabo de Gata nº 3 Benacazón, telf: 955705083
- Mesón de Gato: C/ Veredilla de Gato s/n. Villamanrique de la Condesa, telf: 955755400

RECETARIO:

Habas con hierbabuena

800 gr. de habas frescas
Hierbabuena
Comino
Aceite de oliva virgen extra
2 Cebollas
Huevo
Pimentón
Agua
Sal



En un perol hacemos un rehogado con la cebolla y aceite de oliva virgen extra. Una vez esté pocha le incorporamos el pimentón y rápidamente le añadimos agua, el comino, la hierbabuena y las habas frescas. Lo ponemos a cocer todo hasta que esté tierno y por último, minutos antes le cuajamos un huevo entero por persona.



RECETARIO:

Chícharo y troncho

150 gr. de alubias blancas (chícharo)
300 gr. de tronchos (pencas de acelgas)
150 gr. de garbanzos en remojo
1 Corteza de cerdo salada
Pimentón
Aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
Agua

En una olla con agua ponemos a cocer las alubias, los garbanzos en remojo, los tronchos, la corteza de cerdo desalada y pimentón. Después de que todo este tierno lo apartamos y troceamos la corteza para incorporarla de nuevo al cocido. Como segundo plato, se saca parte de las legumbres y las acelgas y se rehoga en aceite de oliva virgen extra con un ajo picado frito antes.

Caldereta de cordero

Un kilo de carne de cordero	Laurel
1 vaso de vino viejo	Tomillo
2 Tomates maduros	Nuez moscada
1 Cebolla	Guindilla
2 dientes de ajo	Pimienta en grano
1 Pimientos verdes	Agua
1 Pimiento morrón	Aceite de oliva virgen extra
Pimentón dulce	Sal
Pan asentado	

Comenzamos a cortar la verdura picada. En una olla rehogamos la verdura con un poco aceite de oliva virgen extra. Una vez rehogada añadimos el cordero troceado y lo rehogamos unos minutos más. Añadimos el vino, agua y las especias. Todo esto lo ponemos a cocer hasta que la carne este tierna. Debe de quedar con caldo para poder sacar la sopa. Sacamos el caldo y hacemos una sopa con el pan y los pimientos morrones. Se presenta con la carne.

Arroz con gurumelos

300 gr. de gurumelos
300 gr. de arroz
Aceite de oliva virgen extra de oliva
3 dientes de ajo
Laurel
Perejil
Agua
Sal

Se limpian bien los gurumelos y se dejan aclarar con unas gotas de limón. A continuación se trocean en láminas y se ponen a cocer con una pizca de sal, agua y laurel, donde van soltando su propio jugo; una vez que estén tiernos, se cuelean y se reserva el caldo de la cocción. En una cazuela se fríen unos ajos y se rehogan con el arroz; pasados uno o dos minutos, se añade el caldo de los gurumelos y se deja cocer durante unos 15 minutos. Por último, se añaden los gurumelos y una pizca de perejil.



Corredor de la Plata

Manzanillo, gordal y algo de lechín son sus principales variedades olivareras. Produciendo un excelente aceite de oliva virgen extra y aceituna de mesa. Entre otros árboles frutales, podemos nombrar el melocotonero, peral, higuera, manzano, pomelo, uva para vinos del terreno, naranjo y manzano entre otros. Entre sus carnes más destacadas están las explotaciones avícolas, porcinas, caballar y cunícolas, produciendo también caprina y derivamos de ésta como son unos excelentes quesos. Dentro de su gastronomía, podemos decir que esta basada en productos de cultivo y carnes de caza menor y mayor como el venado, la perdiz, el conejo o el uso del cerdo y sus derivados. Ya que está próxima a la sierra, también aparece la apicultura tradicional en la

comarca, como la producción de pura miel de romero, eucalipto, de azahar y mil flores, entre sus más reconocidos productos.



DATOS DE LA COMARCA:

Mare Nostrum Postres y Lacteos. Tlf: 955 73 48 89. Ctra.Castilloblanco-Almadén, Km. 2,6 41230. Castilloblanco de los Arroyos.

Quesos Tío Manolo. Tlf: 955 95 25 84. El Ronquillo.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche: Leche Cruda	Grado/s de curación: Queso Semicurado Queso Curado	Animal/es de procedencia: Cabra
--	---	---

- Restaurante: Salvi .C/ Miguel de Cervantes, 46 .41860 Gerena. Sevilla.Tfno.: 955783272/615474756.
- Restaurante: Escuela de Hostelería La Posada de Aznalcóllar. Ctra. Aznalcóllar-Gerena, s/n. 41870 Aznalcóllar. Sevilla. Tfno.: 954134141
- Mesón: La Colina. Ctra. Sevilla-Castilblanco, Km 29. 41230 Castilblanco de los Arroyos. Sevilla. Tfno.: 955734514
- Mesón: Restaurante La Alacena. C/28 de Febrero, 20. 41870 Aznalcóllar. Sevilla. Tfno.: 650167750/6695992060
- Restaurante: Venta de la Plata. Ctra. Sevilla-Lisboa, Km 48 (Arroyo de la Plata). 41890 El Castillo de las Guardas. Sevilla. Tfno.: 954130572/660448870
- Rincón de la Brasa. Ctra. Sevilla S/N. 41890 El Castillo de las Guardas. Sevilla. Tfno.: 954130685
- Restaurante: El Recreo. Ctra. Sevilla S/N. 41890 El Castillo de las Guardas. Sevilla. Tfno.:954130854/608127335
- Mesón: Casa Juanito. Ctra. Sevilla-Lisboa, Km 48 (Arroyo de la Plata). 41890 El Castillo de las Guardas. Sevilla. Tfno.: 955952077
- Restaurante: Caserío Serrano. Ctra. Sevilla-Lisboa, Km 48 (Arroyo de la Plata). 41890 El Castillo de las Guardas. Sevilla. Tfno.: 954130621
- Restaurante: Las Cumbres-Venta el Alto. Ctra. Sevilla-Extremadura, N-630 Km 780. 41888 El Garrobo. Sevilla. Tfno.: 954130028 Fax: 954130122
- Restaurante: Puerto Blanco. Ctra. Extremadura, Km 781. 41888 El Garrobo. Sevilla. Tfno.: 954130009
- Mesón: Bodega Lito. C/ Aceite, 14. 41860 Gerena. Sevilla. Tfno.: 955783211/ 685968217.
- Bodega La Bomba. C/ Federico García Lorca, 9. 41860 Gerena. Sevilla. Tfno.: 647993398/955782378
- Restaurante: Cerca San Diego. Callejón de serrano, 14. 41860 Gerena. Sevilla. Tfno.: 955782562
- Restaurante: El Esparragal. Ctra. N-630, Km 795. 41860 Gerena. Sevilla. Tfno.: 955782702
- Casa Paco. Avenida de Andalucía, 70. 41880 El Ronquillo. Sevilla. Tfno.: 954131405
- Bar-Restaurante: Casa Ferrer. Plaza de España, 10. 41880 El Ronquillo. Sevilla. Tfno.: 954131045/666545028
- Restaurante: El Desembarco. Avenida de Andalucía, 6 . 41880 El Ronquillo. Sevilla. Tfno.: 954131188/954131385

RECETARIO:

Salmorejo

1 Conejo
2 dientes de ajo
1 Pimiento verde
2 Tomates maduros
Pan
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Agua
Sal

Una vez desollado el conejo lo salamos y lo asamos en trozos con sus hígados. Mientras vamos majando en un lebrillo el ajo, sal y pimiento verde. Una vez obtengamos una pasta, el incorporamos el tomate maduro pelado, el pan y el aceite de oliva virgen extra. Rectificamos sal y le incorporamos un majado del hígado del conejo asado con un poco de vinagre y agua. Lo unimos con el salmorejo y por último le ponemos la carne del conejo desmenuzada.



RECETARIO:

Perreras

1 trozo de tocino
Aceite de oliva virgen extra
5 dientes de ajo
Pan
Agua
Sal

En una fuente honda mojamos bien el pan en trozos con agua templada y sal. Mientras vamos dorando ajo entero sin pelar con trozos de tocino en un perol con aceite. Una vez dorado, incorporamos el pan remojado y vamos moviendo hasta que el pan se seque. No debe quedar como unas migas corrientes, el aspecto final resultante ha de ser con grumos del propio pan y debe quedar algo jugoso.

Caldereta de venado

1 kilo de carne de venado
1 Cebolla
2 Tomate
1 Pimiento verde
2 Zanahoria
Pimentón
Tomillo
Un vaso de vino blanco
Agua
Sal

En agua colocamos la carne en trozos para que se desangre un poco. Mientras hacemos un sofrito de cebolla, pimiento, tomate pelado y zanahoria. Lo movemos un poco con sal y después le añadimos la carne bien escurrida de agua. Pasados unos minutos le incorporamos el vino, el agua y el tomillo. Lo dejamos cocer hasta que la carne esté tierna, añadiendo agua si hiciera falta.

Olla falsa con aguaillo

150 gr. de garbanzos en remojo
150 gr. judías blancas
100 gr. de acelgas
Agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Vinagre

En una olla ponemos a cocer las alubias en agua fría, una vez caliente le incorporamos los garbanzos. Lo ponemos a cocer todo con un poco de sal y aceite de oliva virgen extra hasta que todo este tierno. A mitad de la cocción se le añade las acelgas limpias y troceadas, dejándolo terminar de cocer después. Al momento de servir, este plato se acompaña con el aguaillo, una fuente honda con agua, vinagre y sal. Líquido que se toma con cuchara al mismo tiempo que se come la olla.



Estepa - Sierra Sur

Sus sembrados son en mayor parte de trigo, girasol y algodón, pero también nos abastece de garbanzo, habas, col, remolacha, maíz, guisantes y espárragos entre otros cultivos herbáceos. Una gran extensión de esta comarca está destinada al cultivo leñoso, de entre los cuáles el olivar es el más extendido, con variedad hojiblanco, manzanillo y lechín mayoritariamente. Esto nos da frutos para la elaboración de aceites vírgenes extra y también para aceituna de mesa. Entre las demás producciones ya de menos envergadura podemos destacar la uva para vino y mesa, el almendro y el cerezo. Avícola es su gran producción cárnica, abarcando casi su totalidad de este género, pero también produce otras carnes como ovino, porcino, caprino y caballar, sin descartar la producción apícola y cunícula. En esta comarca existe una de las producciones de

mantecados y dulces navideños mas importante de Andalucía. Su gastronomía es diversa, mezclando sierra y llanos, caza menor y huerta. Recetas como "sangre con cebolla y tomate" o "mojete de cardillo" se hacen representativas de esta comarca.



DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería IES Aguilar y Cano**. Camino del Cahíz, 36 - 1560 ESTEPA (Sevilla)

- Restaurante: El Caserío de Aguadulce. Autov. A-92, km 98. Aguadulce. Sevilla 41550. 954816420
- Restaurante: Río Blanco. Autov. A-92, km 96. Aguadulce. Sevilla 41550. 954816169
- Restaurante: El Peñón. Carretera Algámitas-Pruna, km 3,5. Algámitas. Sevilla 41661. 955855308
- Restaurante: Mesón Restaurante Caparrós. José María García Caparrós, 2. Los Corrales. Sevilla 41657. 955918064
- Restaurante: Cala D'or. Senda, 2. Estepa. Sevilla 41560. 955913245.
- Restaurante: Fernando Larios. Avenida Andalucía, 134. Estepa. Sevilla 41560. 955913192
- Restaurante: Don Polvorón. Carretera A-92, km 105. Estepa. Sevilla 41560. 955913456
- Restaurante: Casa Benito. Autov. Sevilla-Málaga, km 106. Estepa. Sevilla 41560. 954820153
- Restaurante: Hueso. Avenida Andalucía, 106. Estepa. Sevilla 41560. 954820952
- Restaurante: El Brillante. Avenida Andalucía, 48. Estepa. Sevilla 41560. 955913185
- Restaurante: Hostal Restaurante Rico. Avenida Andalucía, 98. Estepa. Sevilla 41560. 955912937
- Restaurante: Joasu. Plaza Iglesia, 14. Gilena. Sevilla 41565. 955826648
- Restaurante: Hostal Cora. Calle Doctor Marañón, 39. Herrera. Sevilla 41567. 954013560
- Restaurante: Monte Hacho. Autov. A-92, km 110. Lora de Estepa. Sevilla 41564. 955913217
- Restaurante: Taberna Jicales. Calle Espartero, 11. Osuna. Sevilla 41640. 954810423
- Restaurante: Hotel Restaurante el Molino. Avenida Constitución, s/n. Osuna. Sevilla 41640. 954812051
- Restaurante: Asador de Osuna. Calle San Pedro, 20. Osuna. Sevilla 41640. 954812223
- Restaurante: Doña Guadalupe. Plaza Guadalupe, 6-8. Osuna. Sevilla 41640. 954810558
- Restaurante: La Casa del Marqués. Calle San Pedro, 20. Osuna. Sevilla 41640. 954812223
- Restaurante: Palacio Marqués de la Gomera. Calle San Pedro, 20. Osuna. Sevilla 41640. 954812223
- Restaurante: Las Vegas. Antigua Carretera Sevilla-Málaga, km 85. Osuna. Sevilla 41640. 954810626
- Restaurante: Hostal Restaurante las Canteras. Carretera Gilena, km 6,8. Pedrera. Sevilla 41566. 955827312.
- Restaurante: Río Seco. Polígono Industrial Centro Sur, parc. 57. Pedrera. Sevilla 41566. 954819738
- Restaurante: Andalucía. Santo Cristo, 102. Pedrera. Sevilla 41566. 954819214
- Restaurante: La Bodega. Carretera Marinaleda, km 3. El Rubio. Sevilla 41568. 955829856
- Restaurante: Casa Carmen. Avda. de Andalucía, 9. Junto al Parque Blas Infante. El Rubio 41568. 635482234

RECETARIO:

Sangre con cebolla y tomate

1 kilo sangre de cerdo
2 cebollas medianas
4 Tomates maduros
Aceite de oliva virgen extra
Comino
Sal

En una sartén preparamos un sofrito con la cebolla picada y el aceite. Mientras movemos, vamos cortando la sangre en dados y friéndola en aceite caliente. Una vez esté pocha la cebolla añadimos el tomate pelado y rallado, lo dejamos cocer unos 20 minutos sin dejar de mover con algo de comino molido. Una vez esté, le añadimos la sangre y ya solo queda hervir unos minutos más.





RECETARIO:

Cocido de judías verdes

200 gr. judías verdes
300 gr. garbanzos en remojo
1 cabeza de ajo
200 gr. de calabaza
½ jarrete de ternera
1 trozo de tocino salado
1 costilla de cerdo
2 Zanahorias
1 Tomate maduro
1 Pimiento verde
2 Patatas
Pimienta en grano
Agua

En una olla con agua ponemos a cocer el jarrete, la cabeza de ajo entera, los garbanzos, la costilla, el tocino limpio de sal, la zanahoria en trozos grandes, la calabaza en trozos medianos, el tomate partido por la mitad y el pimiento también por la mitad. Lo dejamos cocer todos hasta que el garbanzo este tierno. Mientras, en un mortero majamos un diente de ajo crudo con granos de pimienta. Una vez bien machacado lo añadimos al cocido junto con las judías verdes troceadas y una o dos patatas peladas y troceadas. Lo dejamos cocer hasta que la patata este tierna.

Mantecados de ajonjolí

1 kilo de manteca de cerdo
300 gr. de azúcar
Una cucharada de canela molida
Una cucharada de ajonjolí tostado
3 copas de aguardiente
3 onzas de chocolate
Ralladura de 3 limones
3 huevos
2 kilos de harina
Una pizca de sal

Separamos las claras de los huevos y éstas las mezclamos con un poco de azúcar pero sin llegar a montarlas. Con el resto del azúcar, las yemas, la manteca, la canela, el ajonjolí, el chocolate fundido, la ralladura, la harina y una pizca de sal, hacemos una masa. Lo dejamos enfriar un poco para que se pueda trabajar mejor y después le damos forma de mantecado con ayuda de un molde similar. Luego los colocamos sobre papel parafinado o sulfurado y lo horneamos a unos 220° hasta dorar.



Menudo

1 cabeza de ajo
1 Cebolla
1 Zanahoria
1 Pimiento
1 Tomate
Perejil
Laurel
Hierbabuena
Tomillo
Pimienta en grano
1 Chorizo
1 vaso de vino blanco
Guindilla
Sal
2 Manitas de cerdo
500 gr. estomago de cerdo limpio
Aceite de oliva virgen extra
Agua

En una olla ponemos a cocer el ajo entero, la zanahoria pelada y entera, la cebolla entera pelada, el pimiento, el tomate, laurel, tomillo, chorizo, guindilla, manitas cortadas por la mitad y el estomago troceado en dados. Le añadimos un poco de sal y lo dejamos cocer hasta que todo este tierno añadiendo agua si hiciera falta. Mientras majamos en un mortero un diente de ajo, la pimienta en grano, el perejil y un poco de sal. Lo mojamos con el vino y todo esto lo añadimos a la olla con hojas de hierbabuena minutos antes de que este cocido. Después, lo dejamos hervir solo unos minutos más y listo.



Gran Vega de Sevilla

Como su propio nombre indica, está vega esta plagada de huerta herbácea y leñosa. Entre sus árboles frutales debemos destacar naranjo, melocotonero, mandarina, ciruelo, pomelo, higuera y olivos con variedad lechín, manzanillo y picual. Sus herbáceos se componen mayoritariamente por cebolla, remolacha azucarera, espárrago, tomate, melón, sandía, garbanzo y gran cantidad de cereales como el trigo y la avena. Sus carnes más productivas son avícolas, porcinas, bovinas, caprinas y ovinas entre otras. De entre su gastronomía, que se basa en sus productos ya mencionados como en la mayoría de las comarcas andaluzas, cabe destacar entre otras muchas fórmulas culinarias, “alcauciles esparragos” o “sopa de maíz”, y ya que posee rías, se debe

nombrar también el uso de pescados de río en alguna de sus elaboraciones, como es el caso de “barbo al gazpachuelo” por poner un ejemplo.





DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería IES Burguillos**. Albahaca, s/n. Burguillos (Sevilla)

- Restaurante: La Quinta Rueda. Avenida Paz, 8. Alcalá del Río. Sevilla 41200. 955650821
- Restaurante: El Ancla. Plaza Pescadores, 1. Alcalá del Río. Sevilla 41200. 955650218
- Restaurante: Restauración y Cátering Hnos. González, S.L. Polígono Industrial Canama, CL. D, 2-8. Alcolea del Río. Sevilla 41449. 955644648
- Restaurante: El Fogón de Segovia. Avenida Cruz de la Ermita, 96. Burguillos. Sevilla 41220. 955738265
- Restaurante: La Alquería. Calle Cañada Real, s/n. Burguillos. Sevilla 41220. 955738981
- Restaurante: Casa Luis. Avenida Cruz de la Ermita, 92. Burguillos. Sevilla 41220. 955738271
- Restaurante: Sierra Sol. Avenida Andalucía, 2. Burguillos. Sevilla 41220. 955738261
- Restaurante: Tanjo. Calle Joaquín Turina, 8. Brenes. Sevilla 41310. 955653785
- Restaurante: Casa Zarza. Calle Morales Gómez, 16. Brenes. Sevilla 41310. 955653131
- Restaurante: Malara II. Avenida Andalucía, 15. Cantillana. Sevilla 41320. 955730565
- Restaurante: López Garrido, A. Avenida Andalucía, 55. Guillena. Sevilla 41210. 955784150
- Restaurante: Venta los Arcos. Carretera Mérida, km 463. Guillena. Sevilla 41210. 955784647
- Restaurante: La Pringa. Carretera Comarcal 431, km 132. La Algaba. Sevilla 41980. 955787751
- Restaurante: Venta la Cuchara. Carretera Alcalá del Río, s/n. La Algaba. Sevilla 41980. 955787613
- Restaurante: La Ribera. Carretera Santiponce, km 2,2. La Algaba. Sevilla 41980. 955787072
- Restaurante: Casa Pepe Moreno. Calle Marcos Orbaneja, 7. Lora del Río. Sevilla 41440. 955802020
- Restaurante: Venta Tío Manolito. Carretera Carmona, km 1,5. Lora del Río. Sevilla 41440. 955801720
- Restaurante: Casa Modesto. Virgen del Carmen, 4. Tocina. Sevilla 41340. 954740340
- Restaurante: Antiguo Casino. Arache, 10. Tocina. Sevilla 41340. 954740367
- Restaurante: Venta el Tito Rufi. Carretera Cantillana. Villaverde del Río. Sevilla 41318. 955736248

RECETARIO:

Alcauciles esparragaos

8 Alcauciles pequeños
4 dientes de ajo
Pimentón
Pan rallado
Sal
Agua
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra

Una vez limpios los alcauciles de las hojas más duras, éstos los cortamos en 4 piezas y los doramos en aceite de oliva virgen extra caliente con sal. Mientras, preparamos una mezcla de ajo picado, pan rallado, pimentón y agua. Todo esto lo añadimos a los alcauciles y lo dejamos cocer con agua hasta que estén tiernos. Por último le incorporamos vinagre al gusto.



RECETARIO:

Sobreusa

400 gr. de habas frescas
½ Lechuga
Aceite de oliva virgen extra
3 Huevos
Sal
Vinagre
Miga de pan
3 dientes de ajo

En un perol rehogamos las habas frescas con lechuga cortada en juliana. Mientras majamos en un mortero sal, con ajo y miga de pan. Después de obtener una pasta le añadimos gotas de vinagre y todo esto lo incorporamos a las habas una vez estén tiernas. Lo mojamos con un poco de agua y después de cocer unos minutos, ya por último le cuajamos un huevo entero por persona.

Sopa de maíz

3 dientes de ajo
1 Cebolla
2 Tomates
Agua
1 Pimiento seco
Harina de maíz
Aceite de oliva virgen extra
Sal

En un perol hacemos un rehogado con el ajo, la cebolla y el tomate pelado y rallado. Aparte freímos el pimiento seco, el cual lo machacaremos en un mortero con sal. Lo añadimos al rehogado junto con el agua. Le vamos añadiendo la harina poco a poco hasta obtener la consistencia deseada. Rectificamos de sal.

Barbo o carpa al gazpachuelo

4 Barbos
3 dientes de ajo
Miga de pan
Pimentón
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Sal
Agua

En un mortero machamos el ajo, sal, y miga de pan con el pimentón. Una vez echo una pasta compacta, lo mojamos con aceite de oliva virgen extra y todo esto lo añadimos en una olla con agua. Lo ponemos a hervir mientras limpiamos el pescado. Después de ratito hirviendo, incorporamos el pescado y dejamos cocer unos minutos mas rectificando de sal. Se come una sopa.



Serranía Suroeste Sevillana

En esta comarca convergen grandes valles y serranía escarpada y es productora principalmente de cereales como harinas y piensos. Dentro de los herbáceos encontramos garbanzo, remolacha azucarera, habas, guisantes, pipas de girasol para consumo humano, altramuza, colza, maíz y centeno entre otros cultivos. En el grupo de los leñosos, obtenemos aceituna manzanilla y lechín, donde la primera es utilizada principalmente para el consumo de mesa, dejando la lechín para producción de aceites de oliva virgen extra en su mayor parte. También podemos encontrar cultivos leñosos como el naranjo o naranja amarga para la elaboración de mermeladas, la uva para confección de vinos y el almendro por nombrar algunos de los más destacados. Entre su ganadería más significativa está en primer lugar el ganado vacuno, seguida de la explotación ovina, caprina y porcina, tocando también carnes como el conejo o la liebre, pasando

por la caza de la perdiz. Todo este conjunto de elementos, nos da un amplio juego de posibilidades culinarias, siendo la “esparraga de col”, “ropa vieja” o las “sopas tóstas”, recetas bastante representativas de esta zona de Andalucía.



DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una escuela de hostelería Pública. **Instituto de Educación Secundaria Fray Bartolomé de las Casas**, Plz/ de la Alameda s/n, C.P. 41530, Tlf: 954850200, Morón de la Frontera.

- Restaurante: Chamizo. Carretera Villamartín, km 1. Arahal. Sevilla 41600. 954840277
- Restaurante: Rincón de Antonio. Avenida Verdeo, 41. Arahal. Sevilla 41600. 954840508
- Restaurante: Los Faroles. Calle Golondrina, 6. Arahal. Sevilla 41600. 954840990
- Restaurante: Los Dos Naranjos. Carretera A-92, km 38. Arahal. Sevilla 41600. 954840801
- Restaurante: Venta el Reondón. Carretera El Coronil, km 6,4. Arahal. Sevilla 41600. 955951137
- Restaurante: La Sua. Carretera Villanueva de San Juan, s/n. La Puebla de Cazalla. Sevilla 41540. 954847474
- Restaurante: Benítez. Granada, 3. La Puebla de Cazalla. Sevilla 41540. 954847222
- Restaurante: Casa Manolo. San Sebastián, 22. Marchena. Sevilla 41620. 954843011
- Restaurante: La Tranquera. Avenida Estación, s/n. Marchena. Sevilla 41620. 954844462
- Restaurante: Restaurante Casa Carrillo. Calle Torres, 39. Marchena. Sevilla 41620. 954843198
- Restaurante: El Fogón. Travesía San Ignacio, 3. Marchena. Sevilla 41620. 955846144
- Restaurante: Venta los Cazaos. Carretera A-92, km 55,5. Marchena. Sevilla 41620. 954847698
- Restaurante: Café Bar Valentino. Plaza Constitución, 3. Marchena. Sevilla 41620. 955847680
- Restaurante: Los Muleros. San Ignacio, 94. Marchena. Sevilla 41620. 955846120
- Restaurante: Los Bocoye. Fernando Alcaide Rivas, 44. Marchena. Sevilla 41620. 954844512
- Restaurante: Restaurante la Campiña. Luis Daoíz, 17. Morón de la Frontera. Sevilla 41530. 954852771
- Restaurante: Miguelito. Pozo Nuevo, 26. Morón de la Frontera. Sevilla 41530. 955853201
- Restaurante: Espartero. Carretera Coripe, km 3. Morón de la Frontera. Sevilla 41530. 954851413
- Restaurante: Hostal Restaurante Deli. Plaza de Andalucía, 10. Montellano. Sevilla 41770. 954875110
- Restaurante: Mesón Restaurante el Salado. Carretera Villamartín, km 7. Montellano Sevilla 41770. 955831128
- Restaurante: Albinilla. Avda. Pablo Iglesias 150. Pruna. Sevilla. 954858508
- Restaurante: The Sun Flower. Avda. Pablo Iglesias. Pruna. Sevilla. 675976949
- Restaurante: Mesón el Huerto. Camino de la Beuna Unión 3. Pruna. Sevilla. 954 858474
- Restaurante: Bodega Herrera. C/José Díaz. Pruna. Sevilla. 655631232
- Restaurante: Bar Pastor. Plaza de San Pedro 27. Coripe. Sevilla. 955858569
- Restaurante: Bar Ortega. Plaza de San Pedro 7. Coripe. Sevilla. 955858894
- Restaurante: Estación de Coripe. Ctra. Coripe-Algodonales km2. Coripe. Sevilla. 620013708

RECETARIO:

Esparraga de col

1 Col mediana
Aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
Comino
1 Naranja agria
Pan
Laurel
1 Pimiento seco
1 Tomate maduro
Sal



Ponemos en remojo el pimiento seco, mientras freímos ajo pelado y el pan, que machacaremos en un mortero con algo de sal y el comino. La col la cortamos en tiras y la rehogamos en una sartén amplia con laurel, tomate maduro pelado y rallado en aceite de oliva virgen extra caliente. Añadimos el majado anterior y el pimiento en remojo picado. Movemos todo el conjunto bien y añadimos un chorreón de naranja agria y rectificamos de sal.



RECETARIO:

Ropa vieja

300 gr. de garbanzos sobrantes
1 trozo de tocino sobrante
Aceite de oliva virgen extra
1 Cebolla
2 dientes de ajo
1 Tomate maduro
Sal

Hacemos un sofrito con ajo, cebolla y tomate rallado. Rehogamos unos minutos y añadimos los garbanzos sobrantes de la comida anterior, rehogamos unos minutos. Mientras machacamos el tocino con algunos garbanzos y todo esto lo añadimos al guiso con un poco de agua o caldo también de la comida anterior. Se caliente y listo.

Sopa de tomate

4 Tomates maduros
1 Cebolla
1 Pimiento verde
Hierbabuena
Aceite de oliva virgen extra
2 Dientes de ajo
Sal
Pan del día anterior
Agua

Se caliente el aceite de oliva virgen extra y se fríe la corteza del pan en dados reservándolo después. En el mismo aceite de oliva virgen extra añadimos el ajo y la cebolla, hacemos un rehogado durante unos minutos. Después, añadimos el tomate pelado y picado, lo dejamos cocer con un poco de agua durante unos 20 minutos. Por último añadimos el pan hasta dejarlo a nuestro gusto y los trozos de pan frito. Rectificamos de sal.

Sopas tostas

3 dientes de ajo
300 gr. de panceta de cerdo
Pan
1 Chorizo fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Picamos el pan y lo humedecemos con agua reservándolo después. Freímos en aceite de oliva virgen extra caliente la panceta muy picada, el chorizo y algunas migas de pan. Una vez dorado todo este conjunto añadimos agua y la miga humedecida, sal y dejamos hervir al mismo tiempo que lo vamos aplastando con la espátula sin partirla para que evapore el caldo dejándola seca y con estructura de tortilla.



Sierra Morena Sevillana

Con variedad olivarera pico limón en su mayor parte y manzanillo, esta comarca también abastece de frutales como el almendro, el membrillo, el castaño y el limonero. Posee uva para vinos ecológicos y entre sus carnes más destacadas tenemos el porcino, con sus derivados ibéricos, el caprino, produciendo excelentes quesos y el ovino ecológico, sin descartar otras producciones. Entre sus montes existe el cultivo apícola y en su huerta de herbáceos podemos destacar el maíz, el ajo, tomate, cebolla, tomate, pimiento y la col. Ya que posee sierra, la recogida de setas y espárragos en temporada conforman un exponente culinario destacado de esta zona, junto con los productos de caza menor y mayor en un porcentaje algo más bajo. Procutora de licores, cremas y dulces artesanales como los mantecados, entre otros, podemos decir que su gastronomía es rica y personal, gracias a

la conjugación de todos estos elementos y entre sus muchas recetas podemos resaltar “gazpacho con hígado asado” o “cardillos”, entre otras muchas.



DATOS DE LA COMARCA:

En esta comarca existe una **Escuela de Hostelería Pública Instituto de Educación Secundaria San Fernando**, Avda/ Cuesta Blanca s/n, C.P. 41450, Tlf: 955883827, Constantina.

Del municipio de Espial se utilizan cerdos para la elaboración de jamones con **Denominación de Origen Protegida "Los Pedroches"**, con sede en Villanueva de Córdoba.

Corsevilla. Tlf: 954 88 94 00. Paraje de las Viñas s/n. 41360. El Pedroso.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche cruda/leche pasteurizada

Grado/s de curación:

Queso Fresco

Queso Semicurado

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra

Quesería Jara Real. Tlf: 954 73 31 49. Polígono Industrial La Encina. 41250. Real de la Jara.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

- Casa Adriano, C/Barrio Nuevo 8, Alanís de La Sierra, Tlf: 658426197
- Palacio de San Benito, C/ San Benito, Cazalla de la Sierra, Tlf: 954883336
- Tena, C/Alcolea 5, Constantina, Tlf: 955881046
- Los Alamos, Carretera Sevilla Km 67 ,El Pedroso, Tlf:954889611
- La Encina, Plaza De La Encina 5, Manzana 1, Parcela 5, Real de la Jara, Tlf: 954773410
- El Serón, Plaza De España 13, Guadalcanal, Tlf: 954886962
- Las Palomas, Carretera Lora Del Río-Puebla de Los Infantes Km16, La Puebla de los Infantes, Tlf: 954808875
- Casa Kini, Plaza Juan Carlos 1º 12, Cazalla de la Sierra, Tlf: 954884483
- Cambio de Tercio, C/Virgen Del Robledo 51, Constantina, Tlf: 955881050

Leche Cruda

Grado/s de curación:

Queso Curado

Queso Viejo

Animal/es de procedencia:

Cabra

Quesos El Viar, S.L. tlf: 954-733-006. El Real De La Jara.

Características de sus quesos:

Tipo/s de Leche:

Leche Cruda

Grado/s de curación:

Queso Curado

Animal/es de procedencia:

Cabra

- Casa Montehueznar, Avenida de la Estación 15, El Pedroso, Tlf: 954889000
- Agredanos, C/ Cruz S/N, La Puebla de los Infantes, Tlf: 954808043
- La Pala, C/Egido 13, Cazalla de la Sierra, Tlf: 954883112
- Nortecaza, C/Naranja 2, El Pedroso, Tlf: 954889087
- La Serranía, Avenida de la Estación 30, El Pedroso, Tlf: 954889010
- Mesón Venta del Moro: Paseo del Moro s/n. Cazalla de la Sierra. 954884193
- Posada del Moro: C/ Paseo del Moro, s/n. Cazalla de la Sierra. 954884858
- La Locanda: C/ Juan Carlos I, 2. El Pedroso. 954889166
- Taberna El Cruce: Ctra. Cazalla de la Sierra, 3. El Pedroso. 954889090
- Agustina: Plaza del Concejo s/n. Cazalla de la Sierra .627532866

RECETARIO:

Potaje de Castañas

400 gr. de castañas
Canela en rama
Agua
Aceite de oliva virgen extra
Clavo
Leche
Anís en grano
Azúcar
Pan frito al gusto

En una sartén freímos pan y apartamos, en ese mismo aceite de oliva virgen extra tostamos el anís y también apartamos. En una olla escaldamos las castañas peladas para quitarle con facilidad la segunda piel. En la misma olla y con un poco de agua limpia, ponemos a cocer las castañas, el aceite de oliva virgen extra con el anís, la canela, el pan frito majado con un poco de sal, el azúcar, el clavo y la leche. Lo dejamos cocer hasta que la castaña este tierna. Se puede comer frío y caliente.



RECETARIO:

Sopa de berros

Berros frescos
Aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
Pimentón
Agua
Pan
4 Huevos

En un perol doramos ajo picado, cuando este dorado añadimos el pimentón y el berro. Le damos unas cuantas vueltas y lo mojamos con agua. Dejamos hervir unos minutos y le cuajamos un huevo entero por persona. Por último ponemos pan en pellizcos en el plato y lo mojamos con la sopa.

Gazpacho con hígado asado

300 gr. de hígado de cerdo
2 dientes de ajo
1 Pimiento verde
2 Tomates maduros
Pan
Sal
Vinagre
Agua
Aceite de oliva virgen extra

Asamos el hígado a la plancha con un poco de sal. Mientras hacemos un majado en lebrillo con el ajo, la sal, el pimiento, el tomate pelado y el pan. Lo mojamos con aceite y el añadimos el hígado asao. Lo seguimos majando y lo mojamos con agua. Rectificamos de sal. Es una sopa fría.

Cardillos

800 gr. de cardos
Pan
100 gr. de almendras peladas
2 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Huevo

Pelamos y limpiamos los cardos, luego lo cocemos hasta que estén tiernos con sal. En una sartén freímos ajo, almendras y el pan. Con todo esto último hacemos un majado con sal y lo incorporamos de nuevo a la sartén ya con poco aceite de oliva virgen extra. Le incorporamos los cardos tiernos y escurridos y lo dejamos rehogar todo unos minutos con un poco de agua de la cocción si hiciera falta. Ya por último le añadimos un huevo batido para que se cuaje.



PUBLICACIONES GASTRONÓMICAS DE LOS GRUPOS DE DESARROLLO RURAL

SABOR Y SABORES. GASTRONOMÍA DEL PONIENTE GRANADINO

Autor: Pablo Amate López
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural del Poniente Granadino
Sinopsis: Recetario de gastronomía autóctona de los 16 municipios del Poniente Granadino.
D. Legal.: GR-2034/2001
Año de Publicación: 2005
Nº de páginas: 167

GUÍA GASTRONÓMICA DE LA ALPUJARRA 1999

Autor: Antonio Zapata
Editorial: Iniciativas Leader Alpujarra, S.A. y Junta de Andalucía
Sinopsis: Guía de rutas, restaurantes y recetas de la Alpujarra
D. Legal.: AL-146-1999
Año de Publicación: 1999
Nº de páginas: 181

VINOS MERIDIONALES

Autor: Iniciativas Leader Alpujarra, S.A.
Editorial: Iniciativas Leader Alpujarra, S.A.
Sinopsis: Guía de vinos de la comarca de la Alpujarra Sierra Nevada
Año de Publicación: 2001
Nº de páginas: 8

PARQUE NATURAL DE LOS ALCORNOCALES. RECETAS DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL Y COSTUMBRISTA

Autor: Diego Romero Toscazo
Editorial: Centro de la Naturaleza El Barriche
D. Legal.: CA-816/04
Año de Publicación: 2004
Nº de páginas: 267

RECETAS GASTRONÓMICAS DE LA COMARCA DE SIERRA MÁGINA

Autor: GDR Sierra Mágina
Editorial: GDR Sierra Mágina y Editorial El Olivo, S.L.L.
I.S.B.N: 84-95244-12-8
Sinopsis: Recopilación de ochenta recetas de la gastronomía de la comarca
D. Legal.: J-163-99
Año de Publicación: 1999
Nº de páginas: 120

VINO, MESA Y BODEGA

Autor: Pedro A. Cantero
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra Aracena y Picos de Aroche

I.S.B.N: 607-6195-9
Sinopsis: Manual de introducción al vino destinado al público en general y a los restaurantes de la comarca
D. Legal.: SE-1833/99
Año de Publicación: 1999
Nº de páginas: 137

RECETARIO JORNADAS GASTRONÓMICAS

Autor: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra de Aracena y Picos de Aroche
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra de Aracena y Picos de Aroche
I.S.B.N: 607-7352-3
Sinopsis: Recopilación de las recetas de degustación a lo largo de las I Jornadas gastronómicas organizadas desde el Grupo de Desarrollo Rural
D. Legal.: 169/98
Año de Publicación: 1998
Nº de páginas: 87

GUÍA GASTRONÓMICA DE LOS VÉLEZ

Autor: Antonio Zapata
Sinopsis: Guía Gastronómica de la Comarca de los Vélez estructurada de la siguiente forma: rutas, restaurantes y recetas
D. Legal.: AL 181-2001
Año de Publicación: 2001
Nº de páginas: 123

RECETARIO DE LAS CONSERVAS DE NUESTRAS ABUELAS

Autor: Grupo de Desarrollo Rural Sierra de Aracena y Picos de Aroche
Editorial: Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche, S.A.
I.S.B.N: 607-7350-7
Sinopsis: Recetario de conservas tradicionales: fruta, verduras y setas de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche.
D. Legal.: 232/99
Año de Publicación: 1999
Nº de páginas: 47

TRADICIONALMENTE BUENO. DEL ORIGEN AL CORTE. JAMÓN DE HUELVA

Autor: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra Aracena y Picos de Aroche
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra Aracena y Picos de Aroche
Sinopsis: Vídeo divulgativo que muestra el proceso de elaboración del jamón ibérico desde la crianza natural del animal al momento del consumo. El documental se detiene en el arte del corte del jamón

RECETARIO III JORNADAS GASTRONÓMICAS

Autor: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra Aracena y Picos de Aroche
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra Aracena y Picos de Aroche
Sinopsis: Nueva publicación que recoge las recetas de la última edición de las Jornadas Gastronómicas organizadas por el Grupo de Desarrollo Rural de Sierra de Aracena y Picos de Aroche.
Año de Publicación: 2003

EL CERDO IBÉRICO. PIEZA A PIEZA

Autor: F. Javier Forero Vizcaíno
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra Aracena y Picos de Aroche
I.S.B.N: 84-607-5325-5
Sinopsis: Con este libro desde el Grupo de Desarrollo Rural de Sierra de Aracena y Picos de Aroche se da a conocer tanto a los especialistas como al gran público cada una de las piezas del cerdo ibérico que tiene un aprovechamiento culinario. El libro se completa con una exhaustiva descripción de las diferentes piezas del cerdo ibérico.
D. Legal.: SE-2753-2002
Nº de páginas: 121

EL CERDO IBÉRICO. CRIANZA, PRODUCTOS Y GASTRONOMÍA

Autor: AA.VV.
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche
I.S.B.N: 607-7351-5
Sinopsis: Esta publicación reúne una completa información sobre este animal. Posteriormente recoge un extenso recetario siguiendo el despiece del cerdo finalizando con el importante valor nutricional de su carne
D. Legal.: SE-3200/2002
Año de Publicación: 1998
Nº de páginas: 240

ENTRE HORNOS Y FOGONES

Autor: Grupo de Desarrollo Rural del Valle Lecrín Temple
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural del Valle Lecrín Temple
Sinopsis: Recetario gastronómico del Valle de Lecrín Temple
Nº de páginas: 120

LA COCINA TRADICIONAL DE FILABRES-ALHAMILLA

Autor: Antonio Gázquez
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de Filabres Alhamilla
I.S.B.N: 84-688-7965-7
Sinopsis: Recetario de cocina tradicional de la comarca de Filabres Alhamilla
D. Legal.: AL-294-2004
Año de Publicación: 2004
Nº de páginas: 137

GUÍA GASTRONÓMICA DEL GUADALTEBA

Autor: GAL Guadalteba
Editorial: GAL Guadalteba
Sinopsis: Guía gastronómica de la comarca del Guadalteba

Año de Publicación: 1999

Nº de páginas: 20

EL FOGÓN DEL SUR

Autor: Manuel Rincón y José Oneto
Sinopsis: Ciento cincuenta recetas gastronómicas antiguas y tradicionales de la Sierra Sur de Jaén. Precio destinado a la Fundación Angaró proyecto Hombre.
D. Legal.: J-34-2005
Año de Publicación: 2005
Nº de páginas: 209

LA DESPENSA DE ANDALUCÍA

Autor: Asociación para el Desarrollo Rural de Andalucía (ARA)
Editorial: Asociación para el Desarrollo Rural de Andalucía (ARA)
Sinopsis: Catálogo en el que se presentan los productos más representativos de las comunidades rurales andaluzas.
Nº de páginas: 20

LA ALMENDRA EN LOS FOGONES DEL GUADALHORCE

Autor: Grupo de Desarrollo Rural del Valle del Guadalhorce
Sinopsis: Recetas culinarias de la comarca y la importancia de la almendra como base e ingrediente fundamental en la cocina del Valle del Guadalhorce.
Año de Publicación: 2005
Nº de páginas: 4

LA OLLA DE GUADIX. RECETAS DE LA COCINA TRADICIONAL DE LA COMARCA DE GUADIX

Autor: Asociación Valle de Alahama y Líder Comarca de Guadix, S.L.
Editorial: Asociación Valle de Alahama y Líder Comarca de Guadix, S.L.
I.S.B.N: 84-699-6682-0
Sinopsis: Recetas de la cocina tradicional de la comarca de Guadix
D. Legal.: GR-1962/2001
Año de Publicación: 2001
Nº de páginas: 244

I y II GUÍA GASTRONÓMICA DEL JEREZ RURAL

Autor: Grupo de Desarrollo Rural de la Comarca de Jerez
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de la Comarca de Jerez
Sinopsis: Guía gastronómica de la comarca de Jerez

RITOS Y COSTUMBRES EN LA COCINA CONILEÑA

Autor: Francisco Vázquez
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural del Litoral de la Janda
Sinopsis: Gastronomía del pasado de Conil
D. Legal.: CA_322-2004
Año de Publicación: 2004
Nº de páginas: 104



SABORES DE LA SIERRA

Autor: Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra de Cádiz
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra de Cádiz
Sinopsis: Recorrido por la gastronomía de los pueblos blancos
D. Legal.: M_1791
Año de Publicación: 1998
Nº de páginas: 60

RECETARIO, CONCURSO GASTRONÓMICO. INTERCAZA, 05

Autor: Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra Morena Cordobesa
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra Morena Cordobesa
Sinopsis: Recetario gastronómico y concurso
Año de Publicación: 2005
Nº de páginas: 117

RECETARIO JORNADAS GASTRONÓMICAS

Autor: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra Aracena y Picos de Aroche
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de Sierra Aracena y Picos de Aroche
I.S.B.N: 607-7352-3
Sinopsis: Recopilación de las recetas de degustación a lo largo de las I Jornadas gastronómicas organizadas desde el Grupo de Desarrollo Rural de Sierra de Aracena y Picos de Aroche.
D. Legal.: 169/98
Año de Publicación: 1998
Nº de páginas: 87

RECETARIO

Autor: Asociación para el Desarrollo Rural de la Campiña de Jerez
Editorial: Asociación para el Desarrollo Rural de la Campiña de Jerez
Sinopsis: El grupo de Desarrollo de la Campiña de Jerez en colaboración con la Escuela Profesional de Hostelería ha editado el recetario "Mercado de Sabores de la Campiña" combina recetas tradicionales y de corte creativo sobre la base de productos de calidad de esta zona rural.
Nº de páginas: 36

RECETARIO DE SABORES DE LA CAMPIÑA

Autor: Grupo de Desarrollo Rural de la Comarca de Jerez
Editorial: Grupo de Desarrollo Rural de la Comarca de Jerez
Sinopsis: Campiña de Jerez ha editado el recetario "Mercado de Sabores de la Campiña" combina recetas tradicionales y de corte creativo sobre la base de productos de calidad de esta zona rural
Año de Publicación: 2006
Nº de páginas: 36

RECETARIO DE GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA SUBBÉTICA CORDOBESA

Autor: Ademur
Editorial: Ademur

Sinopsis: Recetario de mujeres rurales, portadoras de la cultura gastronómica de la Comarca de la Subbética
Año de Publicación: 2006

RUTA GASTRONÓMICA DEL ALJARAFE

Autor: Mancomunidad de Desarrollo y Fomento del Aljarafe
Editorial: Mancomunidad de Desarrollo y Fomento del Aljarafe y GDR Aljarafe Doñana
Sinopsis: La Mancomunidad del Aljarafe ha editado esta guía en la que se presenta una ruta gastronómica, su turismo y hostelería
Nº de páginas: 109

GUÍA DEL BUEN COMER Y EL TAPEO

Autor: Mancomunidad de Municipios del Bajo Guadalquivir
Editorial: Mancomunidad de Municipios del Bajo Guadalquivir
Sinopsis: Guía Gastronómica de los municipios del Bajo Guadalquivir en el que se recogen los establecimientos hosteleros de la comarca
Nº de páginas: 95

SABOR DE MÁGINA

Autor: Manuel Rincón y José Oneto
Editorial: Asociación para el Desarrollo Rural de Sierra Mágina
I.S.B.N.: 84-95233-12-6
Deposito legal: J-596-2005
Sinopsis: 192 recetas ilustradas antiguas y tradicionales de Sierra Mágina
Nº de páginas: 264
Año de publicación: 2006

COCINA DE SIEMPRE

Editorial: Consorcio Vía Verde
I.S.B.N.: 84-611-3773-6
Sinopsis: Guía gastronómica y turística con 115 recetas ilustradas tradicionales de Montellano, Caripe, El Coronil, Pruna, Algámitas, La Puebla De Cazalla, El Saucejo, Morón De La Frontera, Olvera, Puerto Serrano y Algodonales. Seleccionadas por Manuel Rincón.
Nº de páginas: 162
Año de publicación: 2007

LOS MIL SABORES DEL CORDERO SEGREÑO

Autor: Asociación Grupo de Desarrollo Rural Altiplano de Granada
Editorial: El Olivo
ISBN: 978-84-96307-75-9

AGRADECIMIENTOS

A Consuelo, Ramona y Yolanda de ARA y a todos los Grupos de Desarrollo Rural de Andalucía, gerentes y técnicos.

Instituto de Educación Secundaria Aguilar y Cano de Estepa. Aportando sus instalaciones y recursos humanos para la elaboración de los platos fotografiados en la publicación.

Alumnos:

Álvaro Díaz Cáceres

Sara Moreno Serrano

Alberto Cruz González

Heidi Alexandra Franco Patiño

Esther Guerrero Mendoza

Lucía Patricia Blanco Trujillo

Jesús Núñez Páez

Álvaro Jurado Ángel

Antonio Manuel García Carmona

Sandra López Fernández

Raquel Botello Carrasquilla

Antonio Javier González Carmona

Carmen María Núñez Martín

Almudena Tejada Castro

Genoveva Domínguez Jurado

Francisco Javier Hidalgo Durán

Laura Jiménez Delgado

María Dolores Jiménez Muñoz

Inmaculada Jiménez Ruiz

María Ángeles Torres Montero

Macarena Rojas Núñez

Joaquín Reina Rodríguez

Alicia Luna Pérez





Profesores:

Manuel Pérez Alcalá

Santiago Franco Fernández

Francisco Javier Segovia Montero

María Victoria Castillo Román

Rosalía Sabater Esplet

Colaboradores:

Antonio Jesús Caballero Sánchez

Francisco Javier Cobos Martín

Autor:

Manolo Rincón

mrincon@ono.com



BIBLIOGRAFÍA

Patrimonio Quesero Andaluz. Grupo de Desarrollo
Rural Valle del Guadalhorce
C/ Dehesa nº 80.
29560 Pizarra (Málaga)
Teléfono: 952 48 38 68
Fax: 952 48 38 69

Oficinas comarcales agrarias de Andalucía de la
Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de
Andalucía. OCA

Vino, mesa y bodega.
Pedro A. Cantero
Sierra de Aracena y Picos de Aroche
ISBN.: 607-6195-9

Besana Portal Agrario S.A.