



# Andalucía

*Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Andalucía*

## AUTORES:

**Rafael Moreno Rojas**, *Catedrático de Nutrición y Bromatología, Universidad Córdoba.  
Director de la Cátedra de Gastronomía de Andalucía*

**Mariemma I. Yagüe del Valle**, *Vicedecana Facultad de Turismo, CC. Gastronómicas y Gestión Hotelera.  
Cátedra Fundación Mahou, Universidad de Málaga*

## GRUPO DE TRABAJO:

**Provincia de Málaga**, colabora **La Carta Malacitana**

**Provincia de Granada**, colabora **Emilio Martínez de Victoria**

**Consultados:** Biblioteca de la Gastronomía de Andalucía (Instituto Europeo de Alimentación Mediterránea),  
Almudena Villegas (Academia de Gastronomía de Córdoba) y Fernando Rueda (Gastroarte)

## CORRESPONDENCIA:

Rafael Moreno Rojas. rafael.moreno@uco.es

Fecha recibido: 15 octubre 2020 / Fecha aceptado: 10 diciembre 2020

## Resumen

La gastronomía andaluza tiene profundas huellas de la cocina árabe de al-Ándalus. Los productos de sus huertas, el jamón y las carnes de cerdo ibérico, el aceite de oliva, los pescados y los mariscos de sus costas enriquecen su patrimonio cultural gastronómico.

Combina en sus recetas la cocina mediterránea con las profundas raíces de la herencia árabe, una perfecta fusión culinaria de productos de la tierra y el mar con los sabores más propios de esta comunidad. Los potajes de legumbres y verduras, los guisos de caza, las formas de preparar el pescado muestran la magia de esta cocina, así como postres de clara influencia Andalusí.

**Palabras clave:** Andalucía; gastronomía; dieta Mediterránea, aceite de oliva, frutos secos.

## Abstract

Andalusian gastronomy has deep traces of the Arab cuisine of al-Andalus. The products from its gardens, the Iberian ham and pork, the olive oil, the fish and the shellfish from its coasts enrich its gastronomic cultural heritage.

It combines Mediterranean cuisine with the deep roots of the Arab heritage in its recipes, a perfect culinary fusion of products from the land and the sea with the most typical flavors of this community. Legume and vegetable stews, game stews, the ways of preparing the fish show the magic of this cuisine, as well as desserts with a clear Andalusian influence.

**Key words:** Andalucía; gastronomy; Mediterranean diet, olive oil, nuts.

## Introducción

Andalucía posee una cuidada gastronomía con una gran diversidad. La gastronomía andaluza tiene profundas huellas de la cocina árabe de al-Ándalus. Su refinamiento transformó muchas costumbres. Las distintas culturas históricamente han enriquecido su gastronomía. Los productos de sus huertas, el jamón y las carnes de cerdo ibérico, el aceite de oliva, los pescados y los mariscos de sus costas enriquecen su patrimonio cultural gastronómico.

En cada provincia encontramos muchos platos exquisitos. Una rica gastronomía propia, muy variada y con

diferencias entre la costa y el interior. Muy vinculada al uso del aceite de oliva y los frutos secos, entre otros productos propios de la zona. No podemos olvidar la repostería de la cocina andalusí, con el uso de almendras y miel, con productos como los mantecados, polvorones y alfajores.

Combina en sus recetas la cocina mediterránea con las profundas raíces de la herencia árabe, permitiendo una perfecta fusión culinaria de productos de la tierra y el mar con los sabores más propios de esta comunidad. Los potajes de legumbres y verduras, los guisos de caza, junto a las formas de preparar el pescado muestran la magia de esta cocina.

## Salmonetes con ajoblanco

### Ingredientes

- 1 kg de salmonetes de roca pequeños
- Aceite de oliva virgen extra para freír

### Para el ajoblanco

- 1 diente de ajo
- Sal
- 50 g de almendras peladas
- 25 g de miga de pan duro

- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Agua

El ajoblanco es conocido como uno de los más antiguos aliños, que aparece ya en los recetarios medievales. En algunas comarcas andaluzas, especialmente en Málaga, se hace con este nombre un gazpacho que ya es muy popular pues se ha incorporado a la cocina actual. En algún pueblo de Almería también se hace ese gazpacho; pero, como se ha utilizado siempre aquí especialmente en las costas próximas a la capital, es en forma de salsa sin apenas diluir con agua para acompañar salmonetes fritos y verduras cocidas, especialmente judías verdes y patatas; también, a veces con huevos duros y con atún en conserva.

Cenar pescado frito era muy común en Almería, incluso hasta los años sesenta o setenta del pasado siglo. Pero unas décadas antes, como no había frigoríficos, el pescado sobrante había que guardarlo en la nevera y cubrirlo con un ajoblanco espesito era ideal para su conservación: tanto el ajo como el vinagre, la sal y el aceite son buenos conservantes, y de paso adquiere el pescado unos ricos aromas.

### Técnica culinaria

Frito.

### Preparación

Se remoja el pan en agua con un chorrillo de vinagre; se maja el ajo con sal, se añaden las almendras y se tritura bien; luego, se añade aceite sobre el mortero en un hili-llo, sin dejar de batir hasta conseguir una esperada pasta blanca de textura similar a una buena mahonesa. En

la batidora de mano se puede poner todo a la vez y no sale nada mal. El punto de aceite lo da el brillo que toma la salsa, porque hay almendras más grasas que otras.

Se limpian los salmonetes y se les deja la cabeza. Se enharinan y se frien en abundante aceite a 190° C. Se cubren con el ajoblanco y se dejan reposar un poco, o toda la noche como antiguamente. Si los pescados son lo suficientemente pequeños se comen con cabeza y raspa.

## Marraná de pulpo

### Ingredientes

- 1 pulpo de 1,5 kg aproximadamente
- 1 cebolla hermosa

- 2 tomates
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajo
- Pimienta negra en grano

- Vino blanco para cubrir
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

El nombrecito se las trae, ¿de dónde vendrá?, puede que se deba a que se ponen todos los ingredientes juntos, sin más elaboraciones ni filigranas. Claro que también la mayoría de los cocidos se hacen así y no se da un nombre tan despectivo, porque lo de olla podrida va por otros derroteros.

Es un guiso sencillo, originario de los barrios de pescadores del oeste de la capital (La Chanca y Pescadería). Una de las primeras noticias que se tienen de este plato fue por un viejo pescador retirado, Antonio Ferrón, allá por 1992. Ya entonces no se encontraba en bar ni restaurante alguno, pero en estos últimos tiempos, pongamos desde 2010, han empezado a ponerlo de tapa en bastantes bares del centro de la capital. No se tiene constancia de donde ha surgido la moda, pero el caso es que el sabor es intenso y pide vino.



### Técnica culinaria

Guisado.

### Preparación

Se trocea el pulpo y se pone en una olla con la cebolla y los tomates, todo picado, el laurel, unos granos de pimienta, la cabeza de ajos entera, aceite y sal.

Se cubre con vino y se deja cocer a fuego suave hasta que el pulpo está tierno.

## Tarbinas o Talvinas (postre)



### Ingredientes

- 100 g de harina de trigo
- 4 rebanadas de pan
- 1 l de leche o agua
- 50 g de almendras peladas
- 100 g de azúcar o miel
- Aceite de oliva virgen extra
- Canela
- Matalahúva

Las talvinas son unas gachas dulces que se hacen por media España, cosa normal si tenemos en cuenta que es una de las más primitivas formas de consumir los cereales: harina, generalmente tostada, mezclada con un líquido —agua, leche, vino—, azúcar o sal y alguna poquita de grasa: el puls grecorromano. La receta que se describe a continuación es la más habitual en toda la provincia, desde la Alpujarra al desierto de Tabernas, pasando por la costa de Almería o Vera.

En la zona del Bajo Andarax la harina se tuesta antes. En los cortijos del norte de Adra freían, además de pan y almendras, unos trocillos de longaniza y de tocino. A veces también les ponían azúcar y canela espolvoreados por encima. Parece un plato salido de la Edad Media, con esa mezcla de carnes, aliños y azúcar.

En Líjar (Sierra de los Filabres), se hacen siempre con leche, las llaman talvinas o gachas dulces y se solían comer el Día de los Santos. La víspera por la noche se hacían reuniones en las casas, se asaban castañas y se bebía aguardiente. A la una de la madrugada el personal iba a la iglesia y luego, a la vuelta, se comían las talvinas. Algunos aprovechaban para gastar bromas, como tapar con estas gachas la cerradura de las puertas de los que estaban en la iglesia.

Es un plato que más de un 60% de los encuestados en Almería, declaran no haber comido nunca, un 22% rara vez y un 7% cuando viene alguien de fuera.

### Técnica culinaria

Fritura y cocción/Hervido.

### Preparación

Se fríen las almendras y el pan cortado en cuadraditos. Se sacan y se ponen a escurrir. Se quita casi todo el aceite, se echa la leche o el agua con un poco de sal y, antes de que empiece a hervir, se le va añadiendo la

harina de trigo y se cuece hasta formar unas gachas blandas.

Se pone la matalahúva, se deja unos minutos y se aparta.

### Emplatado

Se les echa por encima azúcar o miel, canela en polvo y las almendras y el pan frito que estaba apartado.

## Morena en adobo o frita

### Ingredientes

- 1 kg de morena
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada sopera de orégano
- ½ cucharada sopera de comino en grano
- ½ vaso de vinagre de vino de Chiclana de la Frontera
- 1 cucharilla de pimiento molido
- 1 vaso de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina gorda de sémola de trigo
- Sal

Pese a que la morena es un pescado que habita por diferentes mares de todo el mundo, fundamentalmente en aguas tropicales, es una especie que se suele capturar mucho en el litoral gaditano, donde existe una gran tradición a este pescado en adobo, de hecho, hay quienes se piensan que es autóctono de esta zona; pese a ello, es un tanto denostado por una parte de la población.

Realmente es un pescado que no tiene muchas posibilidades culinarias, siendo, por tanto, frito la manera más común —por no decir la única—, pero no de una forma cualquiera, sino con ese adobo especial que solo en estos pagos saben darle.

Cuenta un oriundo de la zona que recuerda que cuando era niño, a la salida de las clases de «permanencia» ya por la tarde-noche, cuando un grupo de chicos lograban juntar algunas pesetillas para comprar aquel papelón de «mijitas» en el freidor de Prado, de la calle San Rafael, y se encontraban algún diminuto trozo de morena, entremezclado con los demás restos de pescado frito, ¡como lo celebraban!

### Técnica culinaria

Adobado/macerado, frito.

### Preparación

Tras limpiar la morena, trocearla y lavarla perfectamente, se echa en un barreño, mientras se prepara el adobo.

En un mortero se pone el comino en grano previamente tostado para que tenga más aroma, la cabeza de ajos, un puñadito de sal y se maja hasta que quede tri-

turad. La masa resultante se incorpora al barreño con el pescado y se le añade también el orégano, el pimiento molido, el vinagre, un poco de agua y la sal necesaria. Se remueve bien todo el conjunto para, a continuación, dejarlo en este adobo durante, al menos, una hora.

Pasado este tiempo, se escurren ligeramente los trozos con las mismas manos y, a continuación, se enharinan y se frien en abundante aceite de oliva virgen extra bien caliente.

## Perrunillas (postre)

### Ingredientes

- ½ de aceite de oliva virgen extra
- 1 kg de harina fina
- ½ de azúcar
- 6 huevos
- 3 claras de huevos
- 200 g de piñones (pelados)

Aunque es justo reconocer que en Extremadura es muy típico este dulce, sin embargo, es en Andalucía donde cuenta con un gran arraigo. Y dentro de la región andaluza, en la provincia de Cádiz, es donde se considera un postre típico de esta provincia. Y pese a que históricamente siempre se ha hecho con manteca de cerdo, en esta ocasión la referida grasa se ha sustituido por aceite de oliva virgen extra. La cual, además de proporcionarles ese inconfundible aroma, no altera en nada el resultado final de este dulce. Sin olvidarnos que el zumo de oliva es mucho más beneficioso para la salud que la manteca de cerdo.



### Técnica culinaria

Horneado.

### Preparación

En un barreño se incorpora la harina y se le va añadiendo, poco a poco, el aceite. Una vez mezclado ambos ingredientes, se le incorporan los huevos y el azúcar. Amasar bien todo el conjunto y de esta masa se irá formando

las Perrunillas de unos 10 centímetros de diámetro cada una. Se colocan en una placa de horno, previamente engrasada con aceite de oliva virgen extra, se pintan con las claras de los huevos ligeramente batidas y se cuecen al horno a una temperatura moderada de unos 150°C aproximadamente durante unos 30 minutos. A media cocción se les incrusta los piñones sobre la superficie de las tortas.

## Tortas de Nochebuena (postre)

### Ingredientes

- 1 kg de harina fina de trigo
- 3 cucharillas de matalahúva molida
- 1/2 taza de azúcar
- 2 vasos de zumo natural de naranja
- 1/2 vaso de vino blanco de Chiclana
- 1 taza de aceite de oliva virgen extra
- 6 huevos
- Aceite de oliva virgen extra para freír las tortas
- Sal

Esta rica y tradicional especialidad, autóctona de San Fernando, es el postre navideño que nunca falta en la nochebuena de La Isla.

Cuando se acercan las fiestas navideñas, se empezaban hacer en la práctica totalidad de las casas isleñas estas tortas de nochebuena en cuya elaboración participaban todos los miembros de la familia, apoyados por vecinos y amigos.

Primero la masa, luego estirarlas para después ir dándoles su forma romboide o rectangular, según cada una, después se fríen y, por último, se bañan bien en almíbar, y así conseguir el gran lebrillo de este típico postre isleño tan tradicional de la nochebuena.

### Técnica culinaria

Frito.

### Preparación

En una sartén se echa la taza de aceite para freír las tres cucharillas de matalahúva. Una vez frita se pasa el aceite por un colador fino para retirar los granos de matalahúva.

Cuando esté frío el aceite, se pasa a un barreño y se le añade el zumo de naranja, los huevos, el azúcar, el vino y una pizca de sal, removiendo bien la mezcla. A este preparado se le irá añadiendo, poco a poco y sin dejar de mover con las manos, la harina hasta que quede bien incorporada y sin grumos. Si fuera necesario porque re-

sultara demasiado dura, se le puede añadir un poco de agua hasta que quede más blanda.

Se vuelca la masa en una mesa de trabajo, previamente espolvoreada de harina, y se trabaja hasta que la pasta alcance la textura adecuada; esto es, cuando la masa no se nos adhiera a los dedos.

Dejar reposar la masa al menos una hora. Pasado este tiempo, con la ayuda de un rodillo, se va estirando la masa para hacer luego unos triángulos y/o rectángulos finos y éstos freírlos en abundante aceite bien caliente.

Una vez fritas, se pasan por miel caliente diluida con un poco de agua.

### Emplatado

Opcionalmente, se pueden espolvorear con azúcar.

# Zumaque

## Ingredientes

- 12 alcauciles
- 4 dientes de ajo
- 6 granos de pimienta
- Comino
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Primos de los cardos, de las alcachofas y de los cardos borriqueros, los alcauciles son idénticos a las alcachofas, aunque, de menor tamaño y más delicados. Son más fibrosos, pero también tienen más sabor. No se comercializan, son silvestres y en la actualidad apenas se encuentran. Se pueden sustituir por alcachofa fina, la primera de temporada.

## Técnica culinaria

Cocido/Hervido.

## Preparación

Se limpian y preparan los alcauciles como las alcachofas, retirando las hojas duras exteriores y la pelusilla interior. Se vierte el aceite sobre ellas, de manera que queden levemente impregnadas.

Se prepara una olla amplia llena de agua y se introducen los ajos, la pimienta y la sal. Cuando esté caliente se añaden los alcauciles, se tapan y se dejan hervir hasta que estén tiernas. Se sacan del agua y se desecha todo.

## Emplatado

Se ponen los alcauciles en una fuente, se acompañan de patatas hervidas y se mojan con zumo de limón.

# Bolo lucentino

## Ingredientes

- 250 g de magro de cerdo muy picado
- 500 g de pechuga de pollo picada
- 250 g de jamón serrano picado
- 150 g de almendras crudas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- Pan rallado
- Azafrán
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- 200 ml de vino fino
- 200 ml de brandy
- 200 ml de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Unas albóndigas de gran tamaño, típicas de la localidad de Lucena, de ahí el nombre de bolo. Se acompañan de una salsa con almendra picada, y la masa está muy sazonada. Es clásica, en el bolo lucentino, la mezcla de carnes. Un plato de diario y popular.

## Técnica culinaria

Macerado, frito, guisado.

## Preparación

Se mezclan las carnes, y se añade el brandy, la sal los huevos, el azafrán molido y la nuez moscada. Se tapa y se deja que tome sabor. Pochar la cebolla en el aceite de oliva. Añadir el ajo y reservar. Mientras, en una sartén con dos cucharadas de aceite se tuestan las almendras y la pimienta en grano. Se sacan, se escurren y se majan en mortero. Se añaden a la carne.

Con esa masa de carne, que estará muy bien mezclada, hacemos unas bolas como croquetas. Se frien en el aceite hasta que se doren, se sacan, escurren y añaden al guiso de cebolla.

Una vez frito todo se añade el vino y se cubre con agua. Se deja hervir a fuego suave 20 minutos.

## Emplatado

Se acompañan de patatas pochadas.

# Gajorros (postre)

## Ingredientes

- 12 huevos
  - 400 ml de aceite de oliva virgen extra
  - 1 kg de harina
  - 1 kg de harina candeal
  - 1 kg azúcar
  - Canela
  - Raspadura de limón
  - 24 cañas de unos 20 cm de largo
  - Aceite de oliva virgen extra para freír
- \*También se puede medir como doce cascarones de los mismos huevos llenos de aceite

Un postre típico de Cabra y en general de la Subbética. También se conocen como gaznates. Son dulces fritos, alargados y en forma de espiral, grandes y algo secos, muy apropiados para mojar en chocolate o café con leche.

## Técnica culinaria

Frito.

## Preparación

Se baten los huevos y añadir el azúcar. Después, poco a poco, se va añadiendo el aceite, la canela y la cáscara de limón. Añadir el kilo de harina normal y después,

poco a poco la harina candeal hasta que la masa lo admita.

Se hacen cordones finos y largos y se enrollan sobre las cañas, apretados. Se frien en una sartén muy honda, con el aceite de oliva bien caliente. Después se separan y se introducen en el aceite de nuevo unos segundos, para que se hagan por dentro. Al dorarse se sacan y se dejan enfriar.

# Resol, Resoli, Rosoli o Arresol (bebida)

## Ingredientes

- Anís
- Café
- Canela en rama
- Corteza de naranja y limón
- Azúcar
- Clavo
- Agua

Bebida muy típica de diferentes municipios de Córdoba, que con algunas variantes, sobre todo en el nombre, la elaboran. En Cardeña y otros pueblos es típico tomarlo sobre todo en las matanzas.

## Técnica culinaria

Macerado.

## Preparación

Se hace el café y se mezcla en un cuenco, a partes iguales con anís seco. Se añade el azúcar, una rama de canela, unos clavos de olor, una cáscara de naranja y otra de limón. Se deja macerar al menos un mes, se cuele y listo para consumir.



## Fritá gitana

### Ingredientes

- 1 kg patatas
- 5 pimientos verdes
- 2 cebollas medianas
- 3 o 4 tomates rojos
- 750 g calabaza marranera
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Tocino veteadado

La cocina gitana se caracteriza por ser una cocina sólida, nutritiva, colorida y picante, la que se necesita para combatir el frío, el gran enemigo de la gente humilde. No se caracteriza por tener gran variedad de ingredientes, pero, a pesar de ello, sus platos demuestran estar preparados con gran cariño y el esmero que les caracteriza. Las semillas (como los garbanzos y las habichuelas) son muy utilizadas con bastante grasa y vegetales, junto con el azafrán serían los ingredientes más consumidos, mientras que el pescado no lo es tanto. En las familias gitanas, muchos mayores comentan cuando están comiendo una comida que tiene poco color amarillo (del azafrán), que parece que la ha hecho una paya. Su cocina se basa en platos fuertes y sustanciosos, elaborados en la lumbre (hoy con gas) como por ejemplo el potaje, los arroces y las ollas o pucheros. Cuidan mucho el tiempo en la cocción de sus platos, haciéndose estos a fuego lento (como son las semillas, etc.) y servidos muy calientes.

Entre los platos más conocidos gitanos se encuentran la olla de col o berza, los fideos, la olla de peras, los andrajos con bacalao, arroz con hinojos, el arroz con carne de caza y el potaje de Nochebuena.

### Técnica culinaria

Frito.

### Preparación

Se pelan y cortan las patatas a rodajas gruesas, el pimiento y la cebolla a cascajos no grandes de forma cuadrada, la calabaza en trozos del tamaño de un dado, y el tocino veteadado y salado en tiras delgadas.

Poner en una sartén un poco de aceite a calentar, dorar en primer lugar el tocino, se saca y reserva. En el mismo aceite rehogar toda la verdura y las patatas; una vez rehogado todo bien, se saca y, en la grasa que queda, se fríe el tomate sin piel y cortado finamente.

A continuación, se mezcla todo, se le echa el tocino doradito por encima y queda listo para servir.

## Pulpo seco a la salobreña

### Ingredientes

- 1 pulpo (1,5 kg)
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 4 ajos
- 1 guindilla
- 2 cucharaditas de pimentón
- Vinagre
- Sal
- Agua
- 2 cucharadas de orégano

Este molusco consta de 8 brazos que son quizá lo más llamativos de él. Cada brazo tiene numerosas ventosas pegajosas, cada brazo se conecta con el cerebro que es el que le da las órdenes; todos estos brazos luego convergen en la parte del cuerpo, donde se encuentra la cabeza, con la boca, los ojos, el cerebro y llamativamente tres corazones.

En Granada y en especial la costa granadina es muy típico en los bares y restaurantes el pulpo seco, su secado se hace limpiándolo bien, abriéndolo por las patas y bolsa que se quede bien abierto. Se cuelga, abriéndole las patas con trozos de caña, y por la noche se mete dentro de la vivienda para que no le dé el relente. Se seca mejor al aire que al sol (al sol solo las primeras horas del día). Para elaborar el pulpo semi-seco las patas se meten en salmuera a un 4% de sal durante un periodo de tiempo de unas 12 horas aproximadamente, «masajeando» las patas periódicamente. Se escurren, cuelgan y ponen a secar durante 2 o 3 días, según sea verano o invierno, donde haya corriente de aire o bajo el aire de un ventilador. A continuación, se guardan



en el frigorífico a una temperatura de unos 4 a 6° C. A la hora de elaborarlo se procede de la siguiente forma: poner una plancha a calentar a temperatura mediana, poner las patas del pulpo y dejar que tome color o tuesten. A continuación, se cortan en rodajas finas con un cuchillo bien afilado y se sirven con ensalada de col aliñada ligeramente y cortada muy fina. Son muchos los bares en Granada y la costa donde se han especializado y este plato y la clientela no les falta. El pulpo seco es un producto mediterráneo de supervivencia traído por los navegantes fenicios a la costa española, donde se ha perpetuado durante siglos como alimento de pescadores.

### Técnica culinaria

Cocido/Hervido.

### Preparación

Poner una olla con agua y sin sal a calentar. Cuando rompa a hervir, asustar el pulpo 3 veces (meter el pulpo y sacarlo así 3 veces), se deja cocer por espacio de unos 25 a 30 minutos aproximadamente con los tomates y la cebolla. Cuando el pulpo esté cocido se le pone sal al agua y se deja enfriar en su propia cocción. Sacar el

pulpo y cortarlo en trocitos pequeños. El tomate y la cebolla se trituran con el agua de la cocción. En el mortero se majarán los ajos, la sal, guindilla, orégano, pimentón, un chorreoncito de vinagre y por último el aceite de oliva. Todo este majado y el pulpo se incorporan a la olla donde está el caldo del pulpo. Hervir unos minutos y poner a punto de sal.

### Emplatado

Decorar con una ramita de perejil.

## Soplillos alpujarreños (postre)



### Ingredientes

- 150 g de almendras peladas
- 6 claras de huevo
- 300 g de azúcar
- Ralladura de un limón

Son de origen morisco, muy conocidos en la Alpujarra, aunque se hacen en muchos otros lugares donde se conocen como suspiros. Fueron los moriscos los mejores expertos en la mezcla de miel, almendras, huevos, aceite de oliva y la harina, logrando dulces como los soplillos alpujarreños. Su origen se remonta a cuando estaban aquí los musulmanes, que eran excelentes reposteros. Antiguamente no utilizaban azúcar si no miel, el azúcar es posterior. Este dulce es probablemente de los que mejor han pervivido, y todo por guardar las tradiciones artesanas que tan bien conservan y practican los habitantes de estos lugares. La gente del lugar presume de tener una cocina sencilla y sobre todo natural, siempre basada en productos de la tierra, siendo uno de los productos estrella la almendra. Son los árabes los que la introdujeron en la Alpujarra. Ellos fueron los que no solamente la utilizaron en la repostería junto con la miel y su infinidad de combinaciones como con los frutos secos, sino en ingrediente imprescindible en una gran variedad de platos de cocina. Tradición que ha pasado de padres a hijos y que hoy día se siguen haciendo lo mismo.

Esta receta se hizo famosa también en los monasterios donde las monjas han sido excelentes reposteras. En pueblos de la Alpujarra como Ugíjar, Cádiar o Murtas son muy conocidos y exportados a muchos lugares de Granada y resto de España. Es muy típico consumirlos sobre todo en fiestas como Semana Santa o Navidad; Siendo sus ingredientes la almendra, clara de huevo, miel, azúcar y limón. Se suelen tomar con el café de la tarde. Se han introducido máquinas nuevas a la hora de elaborarlos, pero siempre con la misma receta, ingredientes de primera calidad de la zona, y cuidada elaboración.



### Técnica culinaria

Cocido/Horneado.

### Preparación

Se pone agua a hervir, y cuando esta rompa a hervir, añadir las almendras crudas y apagar el fuego, tapar y dejar 2 o 3 minutos.

Retirar el agua y pelar las almendras. Cortarlas en a lo largo en trozos (del tamaño de los piñones) y tostarlas en el horno. Separar las claras de las yemas (las yemas se utilizan para las natillas de almendra, tocino de cielo, etc.), poner en un recipiente las claras con el azúcar y la ralladura de limón.

Se ponen al baño maría estas claras y cuando se derrita el azúcar (a unos 60-65 °C.), se baten hasta

que adquiera punto de nieve. Se añaden las almendras tostadas y mezclan con el merengue o claras a punto de nieve. Con esta pasta se irán haciendo montoncitos (del tamaño de una cucharada sopera llena con colmo de este merengue con almendras) y poniéndolos sobre una chapa de horno con papel de horno o sulfurizado, con una separación entre soplillo de unos 5 centímetros.

Se en el horno a una temperatura moderada (sobre los 100 °C. y unas 2 horas aproximadamente), y cuando los soplillos empiecen a abrirse y dorarse sin llegar a tostarse o tomar demasiado color, se sacan del horno. Tienen que quedar crujientes por fuera, blandos y pegajosos por dentro y un poco rajados a la vista exterior. Sacar del horno y dejar enfriar.

## Limonada albaicinerá (bebida)

### Ingredientes

- Vino blanco
- Azúcar

- Plátano
- Manzanas picadas
- Hielo

- Hierbabuena
- Limón

Históricamente existía la Cofradía de los Amigos de la Olla. Un grupo de personas que se reunían todos los sábados de verano a las 8 de la tarde armando un poco de jaleo con cohetes para despertar de la siesta al personal. Procesionaban diligentemente con los avíos de su festín desde el mítico Bar Ocaña hasta el Mirador de San Nicolás pasando por diferentes estaciones para aliviar el calor con un buen refrigerio. Para conseguir un mayor refresco de la situación, llenaban la Gran Olla, bien con Sangría (sin canela, que da dolor de cabeza, ni licores, que se bebían por la mañana para aliviar el gusanillo), bien con la limonada descrita en la receta.

### Técnica culinaria

Macerado.

### Preparación

Se enfría previamente el vino para que no quede demasiado aguada con el hielo, se mezcla con azúcar al gusto y el plátano y las manzanas picadas.

### Emplatado

A la hora de servirla se le añaden unas hojas de hierbabuena o menta y un poco de ralladura de limón.