

Habas enzapatas



Ingredientes

- 2 kg de habas verdes grandes
- 1 ramo grande de poleo
- 1 ramo de hierbabuena
- 1 cabeza de ajo fresco
- Sal

Esta receta, muy sencilla pero muy rica, es muy común a muchas zonas de la provincia, pero sobre todo en El Condado y La Campiña.

En La Palma del Condado se celebra la Muestra de las habas con poleo en la época de las habas; es decir, entre Semana Santa y las Cruces de mayo. También se hacen en Palos de la Frontera y Moguer, pero sustituyen el poleo por culantro, ingrediente muy característico de estos municipios.

Se ofrece en muchos bares de la capital y son muy demandados.

Se elaboran con frecuencia en las casas particulares y hay muchas variantes en sus ingredientes. Hay zonas que usan solamente poleo y hierbabuena para cocerlas, otras utilizan culantro e incluso hay amas de casa que usan limón para que no se pongan negras las habas.

La receta más común y más auténtica solamente lleva poleo, hierbabuena, ajo fresco y sal. Se hace con las últimas habas de las matas, las que se les marca el grano a través de la cáscara y tienen la «uña» de color negro, las tiernas no valen para esta receta porque se deshacen.

Su procedencia es árabe, como informó Antonio Zapata, de Almería. Él habló de la existencia de un manuscrito de un tratadista del siglo XIV llamado Al-Arbuli, encontrado en la Alpujarra, donde se aconseja añadir en el cocimiento de las habas una rama de poleo para así evitar la pesadez de la digestión.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se colocan en una olla el poleo, la hierbabuena, el ajo y encima las habas, y mucha sal. Se dejan cocer hasta un punto de cocción adecuado, que no estén ni muy pasadas ni demasiado crudas. Se dejan enfriar un poco.

Emplatado

Se pueden comer frías o calientes. Solamente se come el interior de las habas.

Variantes

Asociación de amas de casa «Reina Sofía» de Cartaya. Igual pero sin hierbabuena, ni ajo.

Fotografía: Cortesía de Javier Forero.

Agradecimientos: A Francisco Javier Forero Vizcaíno.

Raya al pimentón



Ingredientes

- 1 kg de raya limpia y el hígado de la raya
- 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 vaso de vinagre de la D.O. Condado de Huelva
- 1/2 vaso de agua
- 3 o 4 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan del día anterior
- Pimentón dulce
- Comino

La raya (*Raja* spp.) es un pez de aspecto aplastado, en forma de rombo, de ojos saltones y cola alargada, con grandes aletas pectorales y una piel muy dura y espinosa. De ella solo se comen las alas y se elimina la cabeza, la columna vertebral y la cola que se utilizan, una vez limpias por el pescadero, para hacer sopas.

No tienen espinas, solo cartílagos que son fáciles de quitar, por lo que es muy recomendable para los niños. Su carne tiene una estructura muy apetecible en forma de haces blancos. Se pescan con arrastres, palangres, redes de enmalle y líneas a mano.

En Huelva se cocina casi exclusivamente en pimentón, que es el plato típico. Se puede consumir en muchos bares y restaurantes. Recomendable la receta que elaboran en la playa de El Rompido en el restaurante «La Casa del Palo» cuyo propietario, Miguel Ángel Guerrero, amablemente ha facilitado.

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

Se fríe el pan y se aparta. Se fríe el hígado y se reserva.

En un mortero se machacan el pan, el hígado, los ajos pelados y el comino. Se añade el vinagre y el agua.

En el aceite que hemos utilizado para freír el pan y el hígado se le añade el pimentón dulce (con el aceite frío).

Se introduce la sartén en el fuego, se le añade la raya, una pizca de sal y el majado. Se deja en el fuego durante 10 o 15 minutos y, sin utilizar espumadera, mover la sartén.

Se prueba de sal y vinagre y se sirve.

Variantes

Sin el hígado de la raya y con media cebolla.

Fotografía: Cortesía de Javier Forero.

Agradecimientos: A Francisco Javier Forero Vizcaíno.

Coca de isla (postre)

Ingredientes

Masa

- 1/2 kg de harina
- 1/4 l de aceite
- 1/2 vaso de vino blanco de la D.O. Condado de Huelva
- 2 paquetitos de ajonjolí
- 2 paquetitos de matalahúga

- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas soperas de azúcar

Batido

- 1/2 kg de azúcar
- 12 huevos
- Ralladura de 1 limón
- 1 taza de aceite
- 1 cucharadita de canela molida

Esta receta es una muestra de la influencia de los catalanes y valencianos en la gastronomía de Isla Cristina y de la colonización que éstos hicieron a la Isla de la Higuera (nombre antiguo de este municipio). Aparece como un dulce relacionado íntimamente con una celebración festiva, por lo que adquiere además un carácter



antropológico, siendo consumida en los días de Semana Santa. La coca es el dulce típico por antonomasia y se sigue la tradición de aquellos que la legaron. Aquí la tradición manda que la coca sea dulce, compuesta por cidra o cabello de ángel y almendras como ingredientes principales. Es un dulce del que está documentado su consumo y elaboración de forma totalmente artesanal en los hogares isleños desde los tiempos fundacionales. Precisamente el Ayuntamiento de la localidad puso en marcha el pasado 2010 la I Muestra del Dulce Típico de Isla Cristina, «La Coca», en el que participaron numerosos vecinos. Un lugar donde degustar la coca tradicional es la Pastelería Pavón (C/ Los Reyes, 15), una de las más antiguas de la zona.

Técnica culinaria

Frito, horneado.

Preparación

En un lebrillo se echa la harina, el vino blanco, la levadura, el azúcar, un paquete de ajonjolí crudo y otro tostado y molido. En un perol aparte se echa el aceite y, cuando esté bien caliente, se frien dos o tres cáscaras de naranjas y se aparta del fuego, se quitan las cáscaras de naranja y se añade la matalahúga.

Una vez frita, se quita la mitad de la matalahúga y se agrega poco a poco el aceite y la matalahúga a la harina, amasándola muy bien hasta que pueda estirarse. Si la masa sale un poco dura se le agrega un poco de vino templado para reblandecerla.

Se cubre un molde redondo con un papel secante untado de aceite y se extiende sobre él la masa muy fina cuidando que los laterales tengan una altura de unos cinco centímetros, se pincha con un tenedor toda la masa, se rocía con un poco de azúcar y se rellena por el siguiente orden: almendras molidas, batido realizado con los ingredientes indicados, cabello de ángel en capa muy fina, almendras molidas y otra capa de batido.

Una vez colocadas las capas se rocía con un poco de azúcar y se ponen almendras enteras por encima. Se meten a un horno muy fuerte y el tiempo depende del peso de la coca.

Agradecimientos: A Francisco Javier Forero Vizcaíno.

Jaén

Violete

Ingredientes

- 100 g de carne picada de cerdo
- 50 g de jamón serrano picadito
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- ½ copa de brandy
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pan rallado
- Crepes

Masa

- ½ kg de leche
- 1 vaso de agua
- 2 huevos
- 250 g de harina fina repostería
- 2 cucharaditas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Los violetes son una antigua receta de Porcuna (Comarca de la Campiña de Jaén) que se suele hacer con bastante asiduidad. Los violetes son una especie de empanadillas que se rellenan de carne de cerdo, aunque hoy se innova rellenándolas de pescado, mariscos o incluso verduras. No obstante el relleno tradicional siempre ha sido con carne de cerdo o incluso con cordero.



Técnica culinaria

Frito.

Preparación

Las crepes se elaboran en un recipiente hondo se pone la harina, se añade el aceite, la sal y los huevos y se diluye poco a poco la mezcla con la leche y el agua hasta que no queden grumos. Tras dejarla reposar unos minutos, ya estarán a punto para ser utilizadas.

En una sartén se sofrien los ajos cortados muy finamente; a continuación, se incorporan la carne picada y el jamón, se salpimenta y se rocía con el brandy para flambear.

Se retira del fuego y, cuando el preparado haya perdido temperatura, se le agregan uno de los dos huevos.

Se coloca una crepe en la mesa de trabajo, se cortan las partes sobrantes para hacer un cuadrado sobre el que se pondrá una porción del relleno. Se cierra con la propia crepe como si de un paquetito se tratara, y se frien en abundante aceite de oliva bien caliente.

Variantes

También se suelen emplear obleas de pan de ángel que se ponen a remojo en leche tibia para ablandarlas, se rellenan, se pasan por huevo batido, pan rallado y se frien.

Rin-ran

Ingredientes

- 1 k de patatas
- 6 pimientos rojos secos
- 100 g de bacalao seco desmigado
- 2 huevos duros
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 6 aceitunas picadas
- 1/2 vaso de AOVE
- c. s. de vinagre
- c. s. de sal

Aunque se desconoce el origen de este curioso nombre, este plato típico es muy común en todos los municipios de la comarca de la Sierra de Cazorla. Sobrio, sencillo de preparar. Es una especie de puré con ingredientes que el labriego solía tener en su despensa durante el invierno.

El escritor y periodista Andrés Cárdenas en su libro Carriles de silencio, al contar su recorrido por las aldeas de la provincia, hace un buen reportaje de este popular plato.

En la provincia de Toledo (Consuegra) también es considerado tradicional el mismo plato y con el mismo nombre que, a veces, escriben rinrán; igual en Albarán, en pleno Valle de Ricote (Murcia), aunque se hace con menos ingredientes (bacalao, ñoras, cebolla y aceite).

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

En una olla con agua sazónada se ponen a cocer las patatas peladas y troceadas junto con los pimientos, limpios de semillas, y la cebolla. Una vez cocidos los in-

gredientes, se pasan por un pasapurés a un cuenco, reservando el líquido.

En un mortero se hace un majado con los ajos y las aceitunas, y se añaden a la mezcla anterior. A continuación, se añade el aceite y el agua de la cocción, sin dejar de mover la mezcla, hasta que se obtenga un puré. Finalmente, se añaden sobre la superficie el bacalao desmigado y los huevos duros en rodajas.

Paparajotes (postre)

Ingredientes

- 2 huevos
 - 1 cucharadita de bicarbonato
 - 2 cucharaditas de canela molida
 - 1/2 vaso de azúcar
 - 250 g de harina fina de repostería*
 - 3/4 l de agua
 - Aceite de oliva virgen extra
- *Aproximadamente o lo que admita

Los paparajotes se toman prácticamente en toda la provincia jienense; es un dulce que se come en ocasiones especiales en el desayuno y, casi siempre, con un buen tazón de chocolate calentito. No obstante, con este mismo nombre (Paparajotes) también se conocen en la huerta murciana y el Campo de Cartagena como postre típico, aunque su presentación es totalmente diferente a la que aquí se cita, pues se elaboran con hojas de limonero recubiertas con una masa similar a la que se ofrece en esta receta.

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

En un bol se echa el agua templada previamente, se incorporan también los huevos y el bicarbonato, y se bate, mientras se le va añadiendo, poco a poco y sin dejar de mover con la batidora manual, la harina en la proporción que esa cantidad de líquido admita hasta obtener una especie de crema más bien espesa.

Se deja reposar unos minutos. Mientras, se echa el aceite necesario hasta llenar a la mitad una sartén honda, una vez caliente, se toman cucharadas soperas de la masa, se echan en el sartén y se irán formando los paparajotes, que tendrán forma parecida a los buñuelos, pero no muy inflados.

Emplatado

Se escurren y se emborrizan en un preparado de azúcar y canela. Se comen calientes.

Ponche de melocotón (bebida)

Ingredientes

- 1 litro de vino blanco
- 1 litro de agua, gaseosa blanca o de limón.
- 2 limones
- 2 ramas de canela
- 300 g de azúcar
- Clavo (opcional)
- 1 kg de melocotones

Es una bebida con la que se inician o acaban las reuniones y fiestas en Jaén, en verano, la época en que los melocotones están en temporada. Bebida tradicionalmente de hortelanos, antiguamente, cuando no existía la gaseosa, se hacía con vino y agua. Los mayores del lugar ya la mencionan como algo tradicional por lo que debe tener al menos un siglo de antigüedad.

Técnica culinaria

Macerado.

Preparación

Se pelan y pican los melocotones, se ponen en una orza, jarra, lebrillo... normalmente se hace para reuniones y

se utiliza un recipiente grande. Se añade las ramas de canela, el azúcar, la piel de limón y opcional dos o tres clavos, el vino y se deja macerar. Se incorpora el agua muy fría y se sirve. O se añade el agua y se deja unas horas, normalmente se hace en la mañana para tomar por la noche.

Pimentón malagueño

Ingredientes

- ½ kg pescado fresco (caballas, sardinas, boquerones o jureles)
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva virgen extra malagueño
- Sal
- Comino
- Azafrán en hebra
- Pimentón dulce

El pimentón malagueño es una receta tradicional de los barrios marineros como El Palo, cuya materia prima vienen a ser pescados del mar de Alborán, muy populares y de bajo coste: sardinas, caballa, boquerones, jureles y con preferencia por los legendarios chanquetes, *Aphia minuta*. De estos últimos queda prohibida su captura porque, aun en estado adulto, conviven con las larvas de otras especies. Su extracción, de imposible diferenciación con las precitadas larvas, llevaría a esquilmar el caladero en su conjunto. De ahí el veto de su pesca desde 1984.

Este es un plato de pura tradición en el más marinero de los barrios de Málaga y se carece de la fecha de esta elaboración. Es a través de los ingredientes, de quienes lo elaboran y sus destinatarios de donde se ha de deducir la aproximación a su inicio en el tiempo y de ahí su historia.

La materia prima: pescado abundante, —mar de Alborán—, bajo costo y por tanto muy asequible a las clases populares. Los otros ingredientes: notable presencia de tres hortalizas (patata, pimientos rojo y verde, y tomate) los tres de origen americano que se preparan asados.

El tercer elemento clave en la personalidad del plato viene determinado por la aromatización que se obtiene en mayor grado mediante la técnica del «majao». Desde el ajo hasta el comino (alcaravea), el azafrán (primera especia que arriba a Europa y se cultiva en Al-Andalus desde el s. X) y el pimentón; especia por derivación creada por los españoles a partir de la hortaliza pimiento, desecado hasta ser apto para su molturación. Se finaliza con la omnipresente yerbabuena que añade fragancia al guiso.

En definitiva, un plato delicioso, de consumo en el ámbito doméstico, de esencial impronta marinera, que cuadra en plenitud con la dieta mediterránea. Desde la perspectiva histórica, base de las solanáceas americanas (patata cocida, tomate y pimientos asados) y Al-Andalus que aporta olor, color, sabor y fragancia.

Un plato tradicional de DIEZ en riesgo de extinción.

Técnica culinaria

Horneado, Cocido.

Preparación

En una bandeja de horno se disponen los pimientos y el tomate. Se echa un chorrito de AOVE y un toque de sal. Se tapa con un papel de aluminio y se mete en el horno a 180°C hasta que estén asados (Unos 25-30 minutos aproximadamente).

Cuando esté asado, retirar la piel del tomate y se reserva para el «majao». A los pimientos les se quita la piel y los se cortan en tiras.

Por otro lado, se limpia el pescado. Quitar las cabezas y espinas, y reservar.

Se pelan y cortan las patatas en gajos o rodajas y se lavan para retirar el almidón. Se cubren de agua en una cazuela y se cuecen.

En una sartén con un poco de AOVE se doran un poco las hebras de azafrán y el pimentón con cuidado de que no se queme.

En un mortero se prepara el «majao». Pelar los ajos y machacarlos. Se añade el comino, el aceite que se ha

preparado previamente con el azafrán y el pimentón y el tomate asado.

Cuando las patatas estén cocidas, se añade el majao, el pescado y los pimientos en tiras.

Cuando el pescado esté cocinado, se apaga el fuego, se añade la hierbabuena y se tapa durante unos 2-3 minutos.

Finalmente, retirarla rama de hierbabuena y servir.

Variantes

Las variantes a este plato se pueden encontrar con cada pescado diferente que se elabore o incluso añadiendo almejas o gambas.

Referencias

- Recetas de cocina popular del Palo y Totalán, Sociedad Andaluza de Medicina Familiar Comunitaria.
- La cocina popular de Málaga, Fernando Rueda.
- Blog Cocina sin miedo de M^o Ángeles Sánchez.
- Blog La cocina malagueña, al sur del sur de Reme Reina.

Agradecimientos: Elaboración propia de Marina Miranda.

Sopas Perotas

Ingredientes

- 1 kg pan cateto migado a pellizcos
- 1 kg tomates
- 260 gr pimientos
- 260 gr cebollas
- 250 gr espárragos
- 600 gr patatas
- ½ l aceite de oliva virgen extra
- 2 l de agua
- Sal

En el amplio repertorio gastronómico de la provincia de Málaga, destacan muy especialmente las sopas elaboradas con ingredientes muy básicos, pero que bien cocinados dan como resultado platos tan contundentes como saludables. En ese grupo se encuentran las denominadas como sopas del caldo 'poncima' (sic), que tienen algunas variantes y reciben distintos nombres según el pueblo donde se haga. Aunque la más famosa es la sopa perota de Álora, hay otras denominaciones, como la 'aplastá', en Pizarra; los siete ramales, en El Burgo y Yunquera o la sopa refrita, en pueblos de la Serranía de Ronda, como Pujerra.

Es un plato basado fundamentalmente en los productos de la huerta, ya que se elabora a partir de un sofrito de tomates, pimientos, cebollas, ajos y cuenta con el añadido de las patatas. También admite otras hortalizas de temporada, como las habas, o incluso productos de la sierra, como espárragos.

Otro elemento fundamental es el pan, que debe ser asentado y cortado a pellizcos. Sobre él se echa el sofrito. De ahí, que se conozca genéricamente esta familia de platos como platos del caldo «poncima» o por encima.

En el caso de las sopas perotas, plato típico de Álora, se puede acompañar también, fuera de la elaboración culinaria, de aceitunas aliñadas, pepinos con un poco de sal, chumbos, naranjas o incluso higos.

Una receta tradicional es la que elabora desde hace años la empresa de restauración Hacienda Los Conejitos.

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

Se pone un poco de aceite en una olla, se fríen las patatas y se reservan.

En el mismo aceite se agregan los pimientos, la cebolla, los espárragos y, una vez pochados, se echan los tomates hasta tener el refrito listo con el punto de sal deseado y entonces se agregan las patatas.

A continuación, se le añade el agua y se deja hasta que arranque a hervir y por último se vierte todo el contenido sobre el pan picado previamente extendido en un lebrillo.

Emplatado

Es conveniente dejar reposar unos minutos y seguidamente aplastar.

Variantes

Sopa Aplastá (Pizarra), Sopa de los Siete Ramales (El Burgo), Sopa Morisca (Casarabonela) y Sopa Mondeña (Monda), entre otras.

Referencias

<https://www.haciendalosconejitos.com/receta-sopas-perotas/>

Agradecimientos: Javier Almellones (Hacienda Los Conejitos).

Pipeo

Ingredientes

- 6 lechugas de hoja grande (oreja de burro)
- 1 kg de habas desgranadas (frescas)
- ½ kg de guisantes
- ¼ kg de alcachofas
- 6 huevos
- 3 o 4 hojas de laurel
- 1 patata mediana
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de comino
- ¼ de almendras
- 1 cabeza y media de ajos
- 1 ramita de perejil
- 1 rebanada de pan cateto (150 g)
- ½ kg de pan rallado (pan cateto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Cuando las habas inician su temporada, es el momento de preparar este trabado guiso viudo de carnes, que coincide con las carnestolendas cuaresmales. Esta receta, oriunda de Casarabonela, rescatada del olvido, es un guiso sencillo de elaboración meticulosa y larga y un resultado muy gratificante al paladar y completo cuyo ingrediente principal son las pipas tiernas de las habas que le dan el nombre: pipeo.

Con el nombre de (sic) Potage de habas, como un potaje viudo e iguales ingredientes, además de cilantro, lo recoge el cocinero de los Austrias, Francisco Martínez Montañón en su Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería (1611). Fernán Caballero (1796-1877) en Ex-voto cuenta una de las formas en las que las lechugas se cocinaban en el recetario tradicional con habas como el pipeo: ... la Madre había puesto la mesa, y colocado sobre ella una gran cazuela de arroz con almejas, y otra de habas y lechugas.

La comida popular siempre se ha surtido de los productos de temporada, logrando guisos baratos y una alimentación completa por la variedad de ingredientes en el ciclo del año (la verdadera cocina mediterránea) y las lechugas han formado durante más tiempo parte nuestros guisos que de las ensaladas.

Técnica culinaria

Frito, hervido, guisado.

Preparación

En una sartén se fríe la cabeza de ajo entera y se saca. Se frien las almendras, previamente peladas echándolas en agua caliente (escaldar), se doran y se apartan. En el mismo aceite se dora el pan (conviene que esté asentado; es decir, que lleve varios días comprados) e igualmente se aparta.

Se baten los huevos y se le echa el pan rallado, los dos o tres dientes de ajo y el perejil muy picados, se amasa y en una sartén con abundante aceite caliente se vierten con una cuchara sopera porciones de esta masa, se doran por ambos lados y se apartan.

En una olla grande se pone abundante agua y sal y, cuando rompe a hervir, se le echa la lechuga troceada como si fuese para ensalada, las habas, los guisantes, las alcachofas partidas en cuatro, el laurel y la patata como para tortilla, dejando que hierva hasta que las habas

estén tiernas. Mientras, se pone una sartén con aceite (medio vaso) y cuando está caliente se le agrega el pimentón, se le da una vuelta y se vierte en la olla. Cuando se calcula que deben quedar en torno a diez minutos se le echan por encima las tortillas.

Por último, en un mortero se labra el pan, las almendras, el comino y los ajos y, una vez bien labrados, se vierte en la olla, se deja un par de minutos y se aparta.

Variantes

No identificadas.

Referencias

Blog de La Alacena de Málaga

Artículo «El pipeo, el saludable y tradicional plato de Casarabonela que se resiste a caer en el olvido», publicado en la versión digital DIARIO SUR el 23 de febrero de 2020.

Agradecimientos: A Javier Almellones y a María Cueto, cocinera de Bar Nuevo (Casarabonela).

Gachas dulces (postre)

Ingredientes

- 1 l de leche de cabra (o vaca)
- 150 g harina de trigo
- 130 g aceite de oliva virgen extra suave

- Un puñadito de anís o matalahúva
- 175 g de azúcar
- Miel de caña
- Anís dulce

- Cuscurreones de pan*

*Con estas cantidades salen unas gachas ligeras. Si las quisiéramos más espesas podemos aumentar unos 50 g la cantidad de harina.

Las gachas son una elaboración humilde que comparten casi todas las culturas.

Históricamente se encuentran miles referencias a las gachas, tanto en la literatura como en obras pictóricas es corriente encontrar reflejado este platillo.

En el más estricto resumen, unas gachas son una mezcla de algún cereal (trigo, avena, centeno) que varía dependiendo de la zona en que se esté, y se puede establecer sin ninguna duda, que han paliado las más grandes hambrunas a lo largo de nuestra historia reciente.

En Andalucía, se cuenta además con una variante dulce y golosa, de la que se encuentran referencias bajo el nombre de gachas dulces ó espoleás.

En Málaga concretamente es posible encontrarlas en los pueblos de la Axarquía, y no es casualidad, ya que en Frigiliana se conserva el único ingenio en Europa que a día de hoy sigue elaborando la venerable Miel del Caña bajo el nombre de “Ingenio Nuestra Señora del Carmen” y como imagen de la marca la Virgen del Carmen, patrona de los marineros en los pueblos costeros y muy venerada en Málaga, siendo el 16 de Julio su día grande, cuando a lo largo de todo el litoral se hacen procesiones para sacar a la virgen de las ermitas y llevarla al mar para que lo bendiga.

La presencia de la caña de azúcar en Andalucía, regalo de la conquista musulmana, se data en el año 961, s. X, en el llamado «Calendario de Córdoba» y en la «Crónica del Moro Rasís», del siglo X, donde se alude al cultivo de la caña en poblaciones como Málaga y Motril. Hasta entonces, los únicos endulzantes de que dispone la humanidad eran la miel de abeja, y el arrope, mosto de la uva hervido por concentración de los azúcares, tras la evaporación del agua.

Técnica culinaria

Cocido, frito.

Preparación

En una olla, se pone el AOVE y se calienta, se añade la harina y se hace un empaste para cocinarla (roux).

Se añade al empaste la leche infundada poco a poco removiendo con una varilla para que no forme grumos.

Una vez añadida toda la leche, se sigue removiendo y se deja que haga «chup chup» un par de minutos.

Se retira del fuego y entonces se añade un chorrito de anís dulce y se remueve con la varilla con cuidado de no inhalar los vapores que se desprenden.

Para los cuscurreones de pan se aprovecha el pan del día anterior que se fríe en un buen AOVE de tierras malagueñas.

Emplatado

Se preparan las raciones en vasitos. Este postre se puede consumir tanto en frío como en caliente.

A la hora de servirlo, se le añaden los cuscurreones de pan por encima y un toque de miel de caña de nuestra señora del Carmen.

Variantes

Esta receta es con matalahúva y anís dulce, pero también es común en algunas casas realizarlas con mosto o arrope y servirla con pasas de Málaga.

Referencias

Recetas de cocina popular del Palo y Totalán, Sociedad Andaluza de Medicina Familiar Comunitaria.
Blog La cocina malagueña, al sur del sur de Reme Reina
Mi cocina Carmen Rosa de Toñi Sánchez.

Agradecimientos de la receta: Fernando Sánchez Gómez y Dr. Jesús Moreno Gómez

Referencias

Almellones J. «El pipeo, el saludable y tradicional plato de Casarabonela que se resiste a caer en el olvido». Diario Sur, 23 de febrero de 2020. [<https://www.diariosur.es/malagaenlamesa/piepo-saludable-tradicional-20200220190507-nt.html>].
Blog Cocina sin miedo de M^o Ángeles Sánchez [<http://cocinasinmiedo.blogspot.com/>].
Blog de La Alacena de Málaga. Disponible en: [<https://blog.laalcenademalaga.com/>].
Blog La cocina malagueña, al sur del sur de Reme Reina. Disponible en [<https://lacocinamalaguena-alsurdelsur.blogspot.com/>].
Hacienda Los conejitos. [<https://www.haciendalosconejitos.com/receta-sopas-perotas/>].
Mi cocina Carmen Rosa de Toñi Sánchez. [<https://micocinacarmenrosa.blogspot.com/>].

Muñoz Cobos F, Canalejo Echevarria A, Burgos Varo ML, Morales Sutil ML, Gertrudis Díez MA, Oliveira Fuster G, et al. Recetas de cocina popular del Palo y Totalán. Granada: Sociedad Andaluza de Medicina Familiar Comunitaria, 2018.

Rueda García, F. La cocina popular de Málaga. Málaga: Diputación de Málaga, 2010.

Agradecimientos: Pimentón malagueño elaboración propia de Marina Miranda; Sopas perotas: Javier Almellones; Pipeo: a Javier Almellones y María Cueto [(cocinera de Bar Nuevo, Casarabonela), y Gachas dulces: Fernando Sánchez Gómez y Dr. Jesús Moreno Gómez.

Sevilla

Olla tonta



Ingredientes

- 1/2 kg de garbanzos
- 1/4 kg de alubias blancas
- 1 manojo de acelgas
- 1 cabeza de ajos
- 1 pimiento verde
- 1 tomate maduro
- 1 cebolla
- 1 vasito de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- 100 g de fideos gordos
- 2 patatas
- 1 zanahoria
- 1 tronco de rama de apio
- Perejil
- Sal

La palabra olla, se usa en castellano, para definir una vasija redonda de barro o metal, de boca ancha y con asas. Pero también se usa para nombrar el plato o guisado principal de la comida diaria en muchas regiones españolas, cuyos ingredientes principales son, con ligeras variantes, los garbanzos la carne y el tocino. La olla tonta, corresponde a un guisote que se hace en Sevilla y que debe su nombre real hecho de carecer de los ingredientes principales, es decir, sin carne ni tocino. La famosa olla era el plato diario en todos los hogares y que distinguía según lo que contenía a ricos de pobres.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

La víspera se ponen en remojo los garbanzos y alubias por separado. Por lo mañana, se le tira el agua y se pasan a la olla con el aceite, los ajos, la cebolla cortada en cuatro trozos, el pimiento, el tomate cortado en dos, el apio, las acelgas cortadas, la zanahoria picadita, el laurel y el perejil.

Se cubre bien de agua y se deja a hervir, a fuego lento, durante 90 minutos.

Rectificar de sal y añadir el pimiento molido. Una vez que todo está casi cocido, incorporar las patatas casqueadas en trozos grandes y los fideos.

Dejar hacer hasta que las patatas y los fideos estén en su punto.

Ajo frito de los Palacios



Ingredientes

- 100 g de morcilla
- 100 g de chorizo
- 200 g de sofrito (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y tomate)
- 10 dientes de ajo
- 100 g de codorniz
- 100 g de espárragos verdes
- 125 g de pan del día anterior
- 50 cc aceite de oliva virgen extra
- 500 cc agua
- Pimentón
- Sal

Plato simple sacado del recetario de la necesidad que emplea los recursos del entorno y, siempre, con dos productos fijos de la cocina popular: el ajo y el pan. La tradición contaba que entre los jornaleros, a la hora de la comida, uno de ellos con buena mano era el encargado de aviarlo para todos en los antiguos peroles y, como era habitual, se comía aplicando la ley de «cucheretazo y paso atrás».

El ajo frito es uno más de los llamados gazpachos calientes, esos que llenaban los estómagos y calentaban el cuerpo durante el invierno. Emparentado con el ajo caliente y el ajo meneao, se sigue haciendo en algunos pueblos de la Campiña y la comarca de Écija, como El Cuervo, donde es habitual prepararlo para su degustación en la fiesta del Día del Pan (a finales de marzo).

El ajo de espárrago o el ajo meneao, como el ajo molinero son parientes cercanos del ajo frito.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se calientan en una sartén preferiblemente de hierro el aceite y el ajo, una vez que esté muy caliente se añade la cebolla, los pimientos y por último se incorporan los tomates, todo partido en trocitos muy pequeños.

Cuando esté todo bien refrito se añaden el pimentón, la morcilla, el chorizo y la codorniz previamente desmenuzada y se termina incorporando los espárragos.

Se deja cocer hasta que esté todo bien hecho, a continuación, se añade el agua y el pan dejando hervir unos 10 minutos y procurando reposar antes de emplatar.

Gañotes



Ingredientes

- 3 huevos
- 2 cascarones de aceite
- 1 cascarón de vinagre
- 1/2 cascarón de agua con una pizca de sal
- 1/2 kg de harina fina
- 1 l de aceite de girasol o soja para freír

Los gañotes son unos dulces típicos de Salteras. Están exquisitos, aunque tienen un poco más de trabajo que otros, hay que dedicarles un tiempo, pero merece la pena. La receta tiene una peculiaridad, que las medidas están en cascarones de huevo; se rompe un extremo de uno de los huevos que se va a usar y, una vez vaciado, se toma como medida.



Técnica culinaria

Frito.

Preparación

Se mezcla todo muy bien en un lebrillo, menos el aceite, añadiendo la harina al final. La masa tiene que quedar muy fina. Se van cogiendo trocitos del tamaño de una nuez y se estiran con el rodillo, hasta que quede fino.

Se dobla en tres partes y se van friendo uno a uno en aceite muy caliente.

Deben quedar burbujas de aire, eso significa que la masa está perfecta.

Emplatado

Se escurren en papel absorbente y se pasan bien por una mezcla de azúcar y canela bien por miel calentada con un poco de agua para que no esté muy espesa.