

chivoalapastoril

Este plato siempre se ha vinculado a la vida trashumante de los pastores, quienes solían cocinarlo por la noche para llevárselo consigo al día siguiente, mientras conducían al ganado a través del campo.

elaboración:

Rehogar la carne y el hígado del chivo en el aceite, hasta que los azúcares se caramelicen, y apartarlos posteriormente.

Freír los ajos, el pan duro y las castañas o almendras, retirarlos del fuego y machacarlos.

A continuación, cocer la carne — mezclada con estos últimos ingredientes — hasta que se ponga tierna.

ingredientes:

- 1 kg. de chivo troceado
- 100 gr. de hígado de chivo
- 50 gr. de pan duro
- 50 gr. de castañas o almendras
- 1 cabeza de ajos
- Aceite
- Agua
- Sal



píoantequerano

Es una ensalada fría, muy nutritiva y de fácil elaboración, aunque resulta cara. Al parecer, el nombre de pío procede de la pronunciación incorrecta de la palabra pijo, que significa “niño bien”.

elaboración:

Mezclar todos los ingredientes y dejarlos reposar en frío, durante una o dos horas, para homogeneizar los sabores.

ingredientes:

- 1 kg. de naranjas peladas y laminadas
- ½ kg. de patatas hervidas y sazonadas
- 100 gr. de migas de bacalao
- 100 gr. de pimientos cortados en tiras
- 100 gr. de aceitunas negras
- 2 huevos cocidos
- Pimentón dulce
- Aceite
- Sal



angelorum

Postre de origen conventual, poco dulce, y ligero a pesar de su aspecto voluminoso debido a la clara emulsionada.

elaboración:

Cocer medio kilo de azúcar en un litro de agua. Batir las claras a punto de nieve y cocerlas en el azúcar hirviendo, elaborando una especie de merengue.

Por otro lado, añadir a medio kilo de azúcar un vaso de agua y cocerlo. A continuación, mezclar sin batir con las yemas y poner a fuego suave, obteniendo una crema.

En una bandeja u otro recipiente, colocar una capa de bizcocho y remojarlo con el almíbar. Distribuir encima las claras hervidas y, sobre éstas, poner otra capa de bizcocho también remojado con almíbar. Finalmente, cubrir con la crema de yemas.

ingredientes:

- 20 yemas de huevo
- 20 claras de huevo
- 800 gr. de bizcocho
- ½ kg. de azúcar para las yemas
- ½ kg. de azúcar para las claras
- 1 l. de almíbar para el bizcocho



boqueronesrellenosdeatún

Esta receta tiene una clara influencia francesa, que se remonta a los tiempos que sucedieron a la Guerra de la Independencia, cuando algunos militares procedentes del país vecino se asientan en Antequera, dedicándose a labores agrícolas e industriales con las que alcanzan una situación económica privilegiada. Gracias a ella, contratan a cocineros franceses que se instalan en sus casas señoriales y conviven con el personal de servicio autóctono, enriqueciendo la gastronomía antequerana con el refinamiento propio de la cocina gala.

elaboración:

Preparar el relleno, mezclando el atún con la miga de pan y el huevo duro.

Limpiar los boquerones de cabeza y espinas. Extenderlos con la piel hacia abajo, sazonarlos y distribuir un cordón de relleno sobre cada uno de ellos, cerrándolos a continuación.

Finalmente, se rebozan los boquerones en harina, huevo y pan rallado, y se fríen en abundante aceite muy caliente.

La guarnición ideal para acompañar este plato es la ensalada de pimientos asados.

ingredientes:

- 1 kg. de boquerones grandes
- 100 gr. de atún
- 200 gr. de pan rallado
- 2 huevos cocidos
- 1 huevo batido
- Miga de pan
- Aceite
- Harina
- Sal



GastronomíaAntequerana



porraantequerana

La riqueza de la gastronomía antequerana, que la hace acreedora de ser una de las más variadas y nutritivas de Andalucía, se debe en gran medida a la herencia culinaria de la diversidad de pueblos y culturas que se han asentado en esta ciudad desde la Prehistoria hasta nuestros días, y en la que han dejado profundas huellas la cocina árabe de Al- Andalus y la judía.

Por otra parte, los platos típicos de Antequera vienen determinados por la geografía de la zona, su clima continental y los productos que se cosechan en su fértil Vega, con predominio de los cereales, las legumbres, las hortalizas y el aceite de oliva, que conforman algunos de los ingredientes esenciales de la dieta mediterránea.

Una de las recetas más populares de la cocina local es la **porra**. Además de esta sabrosa comida, otros primeros platos característicos de la tierra son: el **guisado de patas**, el **ajoblanco**, el **gazpachuelo**, las **migas**, la **ensalada de cardos** y el **pío antequerano**.

Tampoco faltan en nuestra mesa las recetas de caza, que se pueden degustar en preparaciones tan suculentas como el **conejo a la cazadora** y el **chivo a la pastoril**, y las elaboradas con pescado, tal es el caso de los **boquerones rellenos**.

Y tras una reconfortante comida, nada mejor que unos postres deliciosos, entre los que sobresalen el **bienmesabe** y el **angelorum**, que se pueden adquirir en las confiterías y conventos de clausura. En estos mismos establecimientos, pero en vísperas y fechas navideñas, se ponen a la venta los **mantecados**, otro producto representativo de la zona. Sin olvidarnos de los **pestiños**, **torrijas** y **rosocos**, propios de la Semana Santa.

No podemos concluir estas líneas sin hablar del mollete, un tipo de pan árabe, poco cocido y de miga blanca, que se elabora artesanalmente. El **mollete** se presta a múltiples acompañamientos: aceite, mantequilla, chicharrones, embutido, paté, etc., y puede consumirse a cualquier hora del día.

Por ello, si se anima a probarlo o a saborear alguno de los platos de la gastronomía de Antequera, no dude en dirigirse a cualquiera de sus restaurantes, donde le ofrecerán la oportunidad de redescubrir la ciudad de la mano de su atractiva cocina.

El origen de este plato se remonta a tiempos inmemoriales y se vincula al ámbito rural. Se trata de una variación del gazpacho y, aunque es una receta típica de Antequera, también se elabora en casi toda Andalucía, recibiendo diferentes denominaciones según el lugar: porra, en el norte de la provincia de Málaga y en algunas localidades granadinas; salmorejo, en Córdoba; ardoria, en el poniente sevillano, etc.

El modo de preparación de esta receta es simple y ha ido experimentando algunas modificaciones con el devenir de los años, sin perder por ello sus propiedades nutricionales y su bajo coste. En un principio, se llamaba porra blanca y no contaba con más ingredientes que el pan, el aceite y el ajo, a los que se vinieron a sumar posteriormente el tomate y el pimiento, que modificaron la tonalidad de la comida, perdiendo en su designación el adjetivo alusivo al color.

elaboración:

Convertir las verduras en zumo y remojar en éste el pan, triturando el resultado a punto de pomada y refinándolo con el aceite y la sal.

A diferencia del gazpacho, a la porra no se le añade vinagre porque al elaborarse con una cantidad considerable de tomates, éstos le aportan suficiente grado de acidez.

Es fundamental escoger unos tomates de calidad, se recomienda la variedad "raff", y con la madurez adecuada para que la porra consiga su máxima aceptación.

La porra se puede servir acompañada de múltiples guarniciones: taquitos de jamón, rodajas de huevo cocido, trozos de tomate crudo y de pimiento, patatas fritas, almendras, etc.

ingredientes:

- 500 gr. de tomates
- 50 gr. de pimientos
- 5 ajos
- 655 gr. de pan
- 50 cl. de aceite
- Sal al gusto



conejoalcazadora

Los conejos, tanto de corral como de campo, y las liebres son desde antaño carnes habituales en la cocina de Antequera, con las cuales se preparan recetas muy nutritivas y sanas, aptas incluso para el consumo por personas con limitaciones en su dieta alimenticia.

elaboración:

Picar las verduras y rehogarlas en una cazuela con aceite. Añadir la ramita de tomillo y el laurel. Salpimentar el conejo (previamente troceado) e incorporarlo. Seguidamente, agregar el vino y el agua hasta cubrir todo el contenido, dejándolo cocer entre 40 y 45 minutos.

A continuación retirar el conejo de la cazuela para triturar la salsa y, después, volverlo a meter.

En una sartén con aceite dorar las setas o los champiñones, espolvorearlos con perejil picado e incorporarlos a la cazuela del conejo. Mezclarlo todo un poquito y servirlo en una fuente amplia.

ingredientes:

- 1 conejo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento grande
- 1 tomate grande
- ½ litro de vino blanco
- 150 gr. de setas de cardo o champiñones
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Tomillo (una ramita)
- Laurel (una hojita)
- Perejil



bienmesabe

Es un postre típico de la repostería antequerana y uno de los más populares de Andalucía. Hubo una época, a mediados del siglo pasado, en la que desapareció de la cocina local, pero en la década de los 70 fue recuperado por los establecimientos de hostelería de la ciudad, que lo devolvieron a la categoría que merece, pasando a ser uno de los dulces habituales en la carta de la mayoría de los restaurantes. También es fácil encontrarlo en las confiterías y en algunos de los conventos de clausura de Antequera.

elaboración:

Para preparar la crema, se pone a hervir el agua con el azúcar. Por otro lado, en un recipiente, se mezclan los huevos, las almendras molidas y la canela, y se le añade el azúcar hirviendo, poniéndolo todo al fuego hasta llevarlo a ebullición. La crema debe quedar densa pero no excesivamente seca.

Se cubre la base del recipiente donde se vaya a preparar el bienmesabe con una capa de bizcochos de soletilla, humedeciéndolos posteriormente con el almíbar. Encima se extiende una capa de cabello de ángel (de 1 cm. de grosor) y, sobre ésta, se vierte la crema hasta alcanzar una altura de unos 2 cm. Espolvorear el resultado con azúcar molido y canela.

ingredientes:

- Para la crema:
- 400 gr. de almendras fritas (hasta que adquieran un color rubio oscuro) y molidas
 - 12 huevos
 - 1 kg. de azúcar
 - ¼ l. de agua
 - 1 cucharada de canela
 - Bizcochos de soletilla
 - Cabello de ángel
 - Almíbar



Ayuntamiento de Antequera

ANTEQUERA
Directa a *tu* corazón

