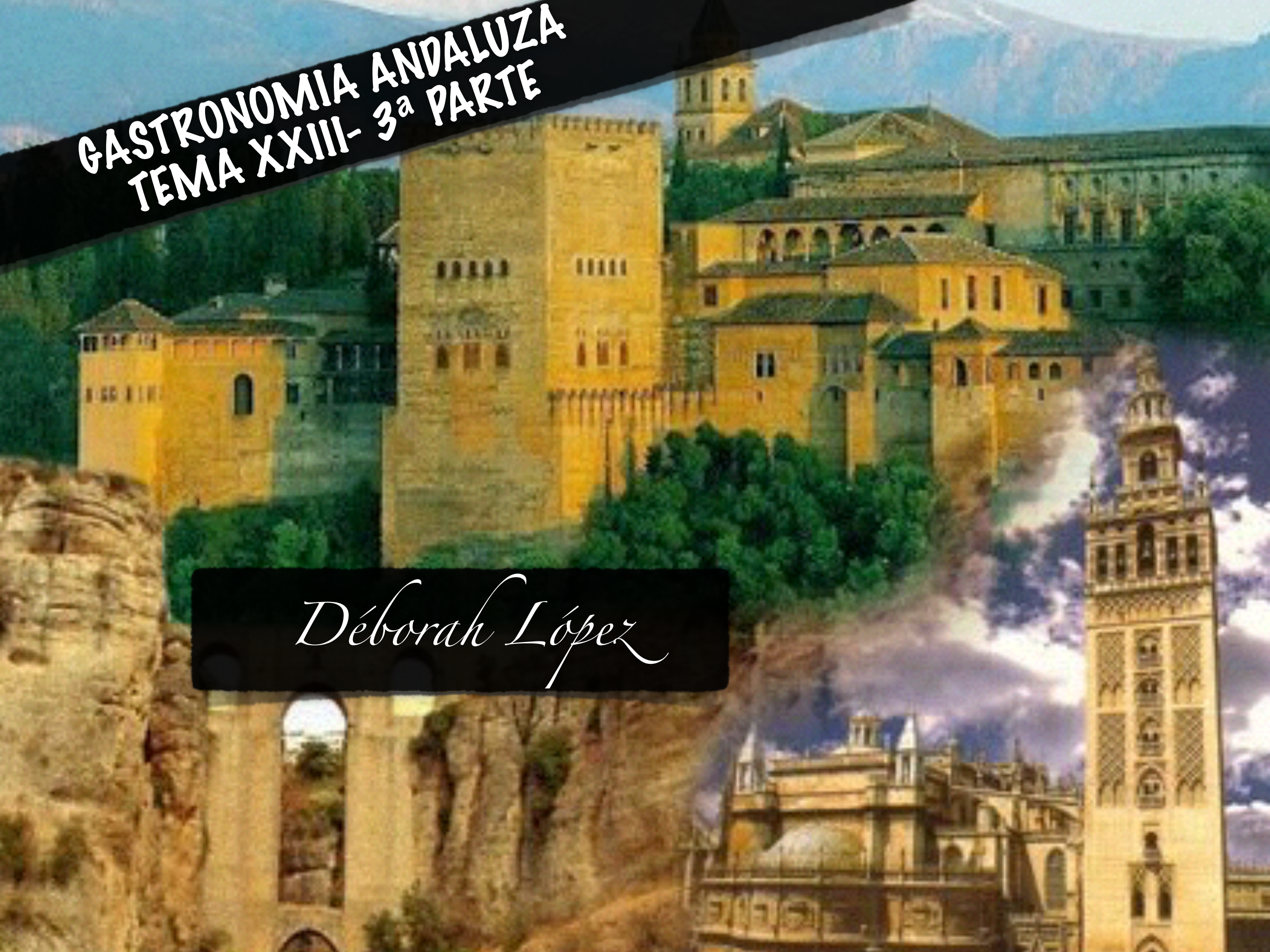


GASTRONOMIA ANDALUZA  
TEMA XXIII- 3ª PARTE

*Déborah López*







**La comunidad autónoma de Andalucía posee una rica gastronomía propia. Es muy variada y hay diferencias entre la costa y el interior, la gastronomía andaluza forma parte de la dieta mediterránea. Está muy vinculada al uso del aceite de oliva, los frutos secos, los pescados y las carnes. En la repostería se muestra gran influencia de la cocina andalusí, con el uso de almendras y miel, siendo muy conocidos de esta región los dulces navideños: los mantecados, polvorones y alfajores.**





**La técnica de la fritura es dominio de los andaluces, especialmente con aceite de oliva, que se produce principalmente en las provincias de Jaén (en régimen casi de monocultivo), Córdoba, Sevilla y Granada.**

**Se realiza con abundante aceite caliente, enharinado «a la andaluza», es decir, exclusivamente con harina, sin huevo u otros ingredientes, por lo general, harina de almorta, especial para rebozados.**





La cocina andaluza es tan variada como espacios diferenciables hay en su territorio. Con marcadas huellas de la cocina árabe de Al-Ándalus, es difícil hacer un resumen de los platos más destacados de esta fértil comunidad sin extenderse demasiado, pero hablar de gastronomía andaluza es igual a decir **gazpacho**, el plato más universal andaluz.

En la línea del gazpacho, pero con múltiples variaciones, nos encontramos, entre otros, con el **salmorejo**, la **porra**, el **ajoblanco** y la **pipirrana**. También queremos destacar el famoso **potaje andaluz**, el **cocido andaluz** y las **habas a la granadina**. Con respecto a las preparaciones con carne, podemos hablar del popular **rabo de toro**, de los **flamenquines** y del **cochifrito**. Andalucía también sobresale por sus jamones: el jamón de Jabugo, el del Valle de los Pedroches y el de Trevélez disponen de Denominación de Origen y un inmejorable sabor. El producto estrella de Andalucía es el «oro líquido», es decir, el aceite de oliva, que ha convertido a esta Comunidad en la principal zona productora de aceite de oliva del mundo.

Con cinco provincias con mar, es lógico que pescados y mariscos sean platos indispensables en la mesa andaluza, las famosas gambas blancas de Huelva, los langostinos de Sanlúcar, los conocidos espetos de sardinas de Málaga, el **cazón o bienmesabe en adobo** y las populares **tortillitas de camarones** se convierten en platos indispensables cuando se visita esta tierra. También es importante nombrar otros pescados como los boquerones, chipirones, chocos, rabas y coquinas.

En la repostería podemos encontrar gran influencia de la cocina andalusí, con el uso de miel y almendras. Los **pestiños**, el **polvorón de Estepa** y los **mantecados** son un ejemplo de los dulces más conocidos de Andalucía.

Con respecto a los **vinos andaluces**, son conocidos en todo el mundo los vinos de **Jerez**, la **manzanilla de Sanlúcar de Barrameda**, los **Pedro-Ximénez** y los **Montilla-Moriles de Málaga**.



Hirschhornsalz. Der Teig wird wie  
bei Speckhals gemacht.

bestreicht sie mit zweierlei Marmelade (Aprikosen  
& Johannisbeere). Die Torten überzieht man mit einer Pflanz-  
Wassercreme: 70 gr. Zucker kocht man mit drei Eßl.  
Löffel Wasser bis es dicklich ist. Hierauf rührt man  
ihm bis zum Erkalten, gibt etwas gestopfen Vornille,  
und zwei Blatt Gelatine, die in drei Eßl. sehr st. Pflanz-  
aufgelöst wurde dazu, vermehrt gut und zieht  
den steifen Schaum von der  
Wassercreme Torten.

450 gr. Zucker n. 5 Dotter  
2 gr. Salz  
da man  
halten  
kleine  
bucht  
bemerk  
bestrich

500 gr. Zucker, 50  
gerührte  
Zucker  
10 gr. Zitrone

In einem Schneekessel schlägt man 4 ganze  
Eier mit 190 gr. Zucker 1/2 St. rührt dann 190 gr.  
Mehl und etwas abgeriebene Zitronensch. dazu.  
Und bacht es zu gleichen Teilen in zwei Formen.  
Nachdem Erkalten gießt man auf einen Teil  
3 Eßl. Pflanz, durchschneidet den anderen in  
zwei Blätter, legt das mit Pflanz getränkte Blatt  
dazwischen und überzieht die Torten mit einer  
Königsglasur.

Sacher-Torte: siehe Diverses

Caracas. 1 l. Franzbranntwein 125 g. Brau-  
sen- oder auch Apfelsinenschale und 125 g  
brauner Hautis.

Die Schale wird im Wasser zerlegt, damit  
sich die weiße vom Inneren trennt.  
Läßt, die letztere in Hückchen zerhackt  
und zu dem Brautwein in die  
Küpe gegeben. Fest verkocht läßt man  
beim Feuer 14 Tage oder im Keller  
1-2 und man sie täglich  
umrühren und wieder  
täglich geschme-  
cken geschme-  
cker schmeckt.

Die Beissen oder Kagebitten werden von  
Haid & Blik befeuchtet. Man läßt sie in  
einem irdenen Gefäß liegen, das ein  
dicklich Brei wird und presst diesen  
nach 2-3 Tagen, wenn es anfängt  
zu gären, durch Loch und Press  
Auf 1/2 l. Saft rechnet man 10  
Zucker. Der Zucker wird im Saft

Getränke  
Diverses







ACEITUNAS ALIÑADAS





# GAZPACHO ANDALUZ





# RECETA TRADICIONAL: Porra Antequerana

## Ingredientes

- 1 kg. de tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 ó 2 dientes de ajos
- 200 g. de miga de pan asentado
- 110 g. aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre (opcional)
- Huevo cocido
- Jamón Serrano



**PORRA ANTEQUERANA**





# SALMOREJO CORDOBÉS

## Salmorejo Cordobés

Receta / Recipe

### Ingredientes:

1 Kg. de Tomates  
200 grs. de Pan de Telera Cordobesa  
100 grs. de Aceite de Oliva virgen extra  
1 diente de Ajo de Montalbán  
10 grs. de Sal

### Preparación:

Limpiar y triturar los tomates, colar para quitar la piel y las pepitas, volver a triturar añadiéndole el pan, el aceite, los ajos y la sal.

Decorar con huevo duro picado y trocitos de jamón serrano.



# AJOBLANCO



- 125 grs Almendras Crudas
  - 150 grs Pan Asentado
  - 100 grs Aceite de Oliva Virgen Extra
  - 1 y 1/2 ctas Sal Marina
  - 1 Diente de Ajo
  - 1 Litro de Agua
- Acompañamiento: manzanas, uvas, pasas melón, pan . . .

TÍPICO DE MÁLAGA Y GRANADA



# GAZPACHUELO

*Me gusta Málaga*

**El gazpachuelo es una sopa caliente originaria de Málaga y típica de pescadores, consistente en un caldo de pescado y una especie de mahonesa a base de ajos, yema de huevo y aceite de oliva. Se acompaña de la clara del huevo duro cortado en pequeños taquitos, así como de patatas cocidas, servida también en taquitos, y rebanaditas de pan tostado.**

**Aunque se toma caliente, debe su nombre a que contiene los cuatro ingredientes básicos del gazpacho: pan, ajo, aceite y agua. También se denomina Gazpachuelo a una sopa elaborada con patatas, huevo y aceite.**







# AJOHARINA DE JAÉN







# ANDRAJOS (DE JAÉN, ALMERÍA Y GRANADA)

Los andrajos es un plato típico de las provincias de Albacete, Granada, Jaén y Murcia. Consiste en un guiso de tortas de harina con un sofrito de tomate, cebolla, ajo, pimiento rojo, a veces bacalao y conejo. Es un plato de la gente del campo y que se consume en invierno.



# RECETA TRADICIONAL:

## Andrajos de Úbeda

### Ingredientes:

2 tomates grandes  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
6 alcachofas  
500gr lomos de bacalao  
250gr de almejas  
250gr de gambas  
Caldo de pescado  
2 cucharadas de hierbabuena seca.  
Una cucharadita de pimentón Antonio Sotos  
Unas hebras de azafrán de la Mancha  
Tres dientes de ajo.  
Sal, Pimienta y Dos cayenas enteras.  
200 mililitros de vino blanco Marina Alta  
Aceite de oliva virgen extra Oro de Jaén







ALBORONÍA



# ALCAUCILES RELLENOS







**BERENJENAS  
A LA MIEL**

**TAPA  
TRADICIONAL  
CORDOBESA**



# RECETA: Piriñaca Gaditana O PIPIRRANA

## Ingredientes

2 tomates grandes  
1 pimiento verde italiano (como de los de freír pero más grande)  
1 cebolla grande  
aceite de oliva  
vinagre  
sal

Tiempo  
Preparación:  
20 min





# CHOCOS DE LA COSTA DE LA LUZ





# HUEVAS DE CHOCO







**GAMBAS DE SANLÚCAR**





# ATÚN ENCEBOLLADO DE CÁDIZ





**REMOJÓN ANDALUZ O ENSALADA DE BACALAO CON CON NARANJA CORDOBESA**







**FIDEOS CON  
CABALLA DE CÁDIZ**







# ERIZOS DE MAR (CÁDIZ)





# ORTIGUILLAS DE MAR



Se consume en algunas zonas costeras de la provincia de Cádiz y del Delta del Ebro. Se enjuagan bien, se rebozan en harina de freír pescado y se fríen con aceite de oliva. Cuando son pequeñas se hacen enteras y si son grandes se trocean, también se pueden cocinar en arroz.

Debido a la poca capacidad de conservación que ofrecen, es un plato que sólo se puede ofrecer en las regiones costeras. Es un plato que se suele servir como tapa en algunas ocasiones. A veces se sirve con acompañamiento de pescaíto frito diverso.

En Italia se suele marinar en aceite de oliva y luego se fríe hasta estar dorada. Su aroma es fuertemente marino.

Debido a su capacidad urticante suelen prepararse marinadas maceradas con vinagre durante algún tiempo y tras su fritura pierden esa propiedad urticante.



# PAPAS CON CHOCOS





A close-up photograph of a dish featuring chickpeas (garbanzos) and cuttlefish (chocos). The chickpeas are light brown and appear to be in a liquid sauce. The cuttlefish is cut into small, irregular pieces and is also in the sauce. A fresh green herb, likely mint, is garnishing the dish. The background shows a yellow plate with a blue floral pattern.

**GARBANZOS CON CHOCOS**



# CAZÓN O BIENMESABE EN ADOBO





**El cazón o tiburón  
vitamínico (*Galeorhinus  
galeus*)**







**"PESCAÍTO" FRITO**



# TRUCHA DE RIOFRIO (LOJA)







# RIOFRÍO

## CAVIAR



RIOFRÍO  
ORGANIC  
CAVIAR





# SOLDADITOS DE PAVIA





# URTA A LA ROTEÑA



La urta a la roteña es un plato típico de Rota, una localidad de la provincia de Cádiz, cuyos ingredientes principales son la urta y las verduras, sobre todo tomate. Se cocina en cazuela o al horno, con vino de Jerez (habitualmente, dos copas de fino).





**La urta, hurta o sama roquera (*Pagrus auriga*) es un pez perteneciente a la familia de Sparidae (espáridos, familia a la que pertenecen, entre otros, la dorada, la mojarra, el sargo, el cachucho y el dentón) y del género de los pargos.**





## Huevos a la flamenca

**Un plato de fácil factura, socorrido dónde los haya y muy completito ya que lleva huevo, carne, verduras y una salsa de tomate muy importante en el resultado final del mismo. Es un plato muy típico en la cocina popular y tradicional de Andalucía y existen muchas versiones casi todas ellas con cuatro ingredientes en común, el huevo, el tomate, los guisantes y el chorizo.**



# FLAMENQUINES CORDOBESES



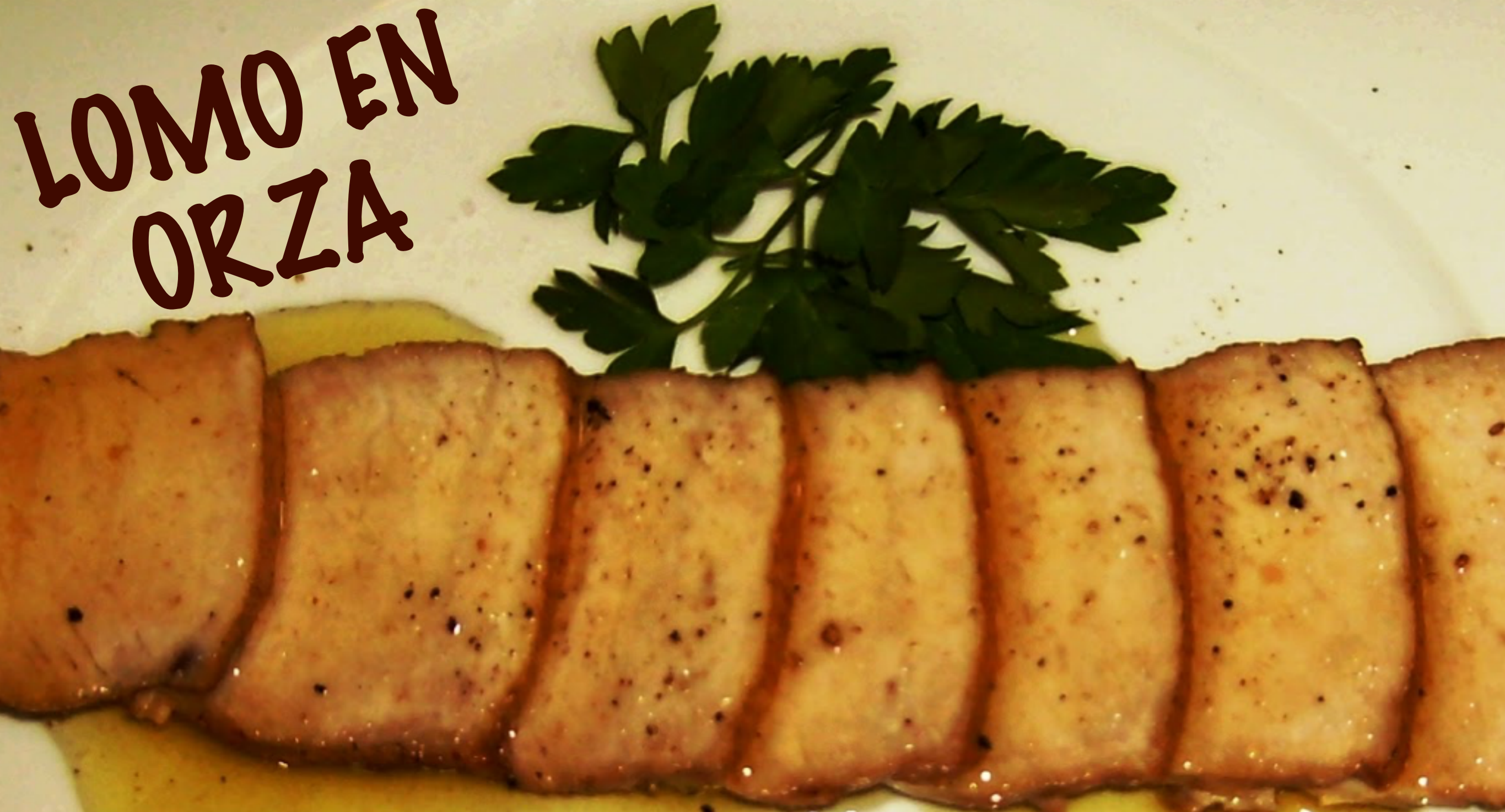


# CORDERO LOJEÑO





# LOMO EN ORZA



ES UNA ELABORACIÓN TÍPICA DE MATANZA, DE GRANADA, JAÉN, CASTILLA LA MANCHA Y COMUNIDAD VALENCIANA, QUE SE UTILIZABA A MODO DE CONSERVA, CONFITANDO EL LOMO A FUEGO MUY LENTO, CON ESPECIAS COMO CLAVO LAUREL, AJO, ORÉGANO, LAUREL, LIMÓN, SEGÚN EL SABOR QUE SE QUIERE QUE ADQUIERA EL PRODUCTO FINAL; DESPUÉS SE INTRODUCÍA EN UNA ORZA DE BARRO, DEJANDO ENFRIAR HASTA QUE LA GRASA SE SOLIDIFICA, Y LA CARNE SE CONSERVABA MESES; OTRA FORMA DE HACERLO ERA CON ACEITE DE OLIVA, INTRODUCIÉNDOLO EN LA ORZA SIN COCINAR.





# PLATO DE LOS MONTES









Se llama pringá (de «pringar», por la forma tradicional de comerla) a los ingredientes cárnicos del puchero o del cocido andaluz, es decir, a la carne — magro, falda, pollo, etcétera—, morcilla, chorizo y tocino, que, una vez cocinados junto al resto del guiso, se desmenuzan y pringan con trozos de pan para tomarlos como segundo plato, o bien se trituran para untarlos en pan. Son particularmente populares los montaditos de pringá, que se sirven como tapa. Se comercializa industrialmente a modo de paté. También se usa como ingrediente de otras recetas más elaboradas, particularmente croquetas.





# POSTRES Y DULCES



# ANDALOTES®



El mejor sabor de Almería





# LAGRIMICAS DE SANTA ANA



El mejor sabor de Almería







**La poleá es una receta típica de la cocina andaluza, especialmente de Sevilla, Huelva y Cádiz, consiste en una variante de las gachas, que se consumía especialmente en los años difíciles.**

**El plato se prepara con agua y harina, dándole sabor con sal, matalahúva, leche y azúcar al cocinarlo. Admiten otros ingredientes, como fruta, miel, meloja, anís o canela, para realzar algo más su sencilla composición. Suele acompañarse con pan frito.**



# TOCINO DE CIELO

Para realizar un tocino de cielo sólo se necesita yema de huevo, azúcar y agua.

Para realizarlo básicamente hay que hacer un almíbar con el azúcar en agua. Estando tibio se va añadiendo a la yemas batiéndolas. Se cuele y se pone la mezcla en un recipiente caramelizado y se cocina al baño María hasta que este coagulado, es decir con consistencia de flan y se sirve frío.



**El tocino de cielo es un postre elaborado a base de yema de huevo caramelizada y azúcar, compacto y de color amarillo intenso.**

**La tradición sitúa su origen en Jerez de la Frontera hace más de 500 años**



Las primeras noticias del tocino de cielo se remontan al año 1324 y fue creado por las monjas del Convento de Espíritu Santo de Jerez de la Frontera. Su origen está ligado a la elaboración del vino de la zona y al empleo masivo de claras de huevo usadas para la clarificación del vino. El resto, la yema de huevo, eran dadas al convento de monjas, las cuales, con el fin de reutilizarlas, crearon el postre "tocino de cielo", uno de los postres más emblemáticos de la repostería española. El nombre de tocino de cielo se debe a su aspecto y textura y a su origen "religioso".



# PESTIÑOS BAÑADOS EN MIEL

borracheemos



**El pestiño es un dulce navideño o de Semana Santa, típico de Andalucía y otras zonas de España, elaborado con masa de harina, (un cuadrado con dos esquinas opuestas plegadas entre sí) a la que se da sabor con ajonjolí frito en aceite de oliva y pasado por miel, que se cree de origen árabe por su parecido con la Shebbakiyya marroquí, que se prepara en Ramadán.**





Los pestiños a veces, se rocían en azúcar en vez de bañarlos en miel.





# TORTA DE ACEITE

**La torta de aceite es un dulce de pastelería fino, crujiente y hojaldrado con una larga tradición en diversas fórmulas de la repostería española. Sus ingredientes principales son: harina de trigo, aceite de oliva, azúcar, matalauva, ajonjolí y sal. Cada torta suele pesar unos 30 gramos y su fabricación suele ser artesanal**



# ALFAJORES

Originarios de Al-Ándalus, su nombre, hispano-árabe al-hasú que significa 'el relleno'.



Realizado a partir de una pasta de almendras, nueces y miel, al igual que muchos otros dulces tradicionales como el turrón o el mazapán; se presenta en forma de cilindro compacto hecho con la masa aglomerada con pan rallado, o con la pasta de miel como relleno entre obleas de harina de trigo de aspecto es similar a los macarons.





# PAN DE CÁDIZ

**El pan de Cádiz es un dulce consistente en una masa de mazapán rellena de confitura. Suele ser típica la elaboración con yema de huevo y batata confitada, que posteriormente se hornea. Esta operación de horneado es la que le proporciona el nombre de pan. En Cádiz es conocido también como turrón de Cádiz y es muy popular en las mesas navideñas.**






El candié (del inglés candy, caramelo y egg, huevo) era un reconstituyente propio del Marco de Jerez, en la provincia de Cádiz (España). Su creación está fuertemente ligada a la producción de vinos de Jerez.

Se realiza con huevo (normalmente la yema), azúcar y vino oloroso o dulce de jerez o brandy de Jerez.

El candié se puede encontrar a día de hoy con ingredientes adicionales que le dan más sabor, como frutas o como aderezo de otros dulces.



A close-up photograph of several Piononos de Granada, which are small cylindrical cakes. Each cake has a golden-brown, slightly charred top layer of cream. They are arranged on a white rectangular plate. In the background, more cakes are visible on small white saucers. Several cinnamon sticks are scattered around the cakes on a dark blue textured surface. The lighting is warm, highlighting the texture of the cakes and the cream.

**El pionono en España es un pastel de tamaño pequeño elaborado tradicionalmente en Santa Fe, población muy cercana a la ciudad de Granada (España), llamados así por el papa Pío IX.**

## **PIONONOS DE GRANADA**

**Se compone de dos partes: una fina lámina de bizcocho enrollado formando un cilindro (la base del pastel), «emborrachado» con algún tipo de líquido muy dulce que le da una textura agradable y fresca, coronado con crema tostada.**







**El nochebueno es una torta de aceite típica en algunas partes de Andalucía, como en la comarca de los Montes Orientales de Granada.**



**Está hecho con harina de trigo y abundante aceite de oliva. A la masa se le suelen añadir frutos secos como pasas o nueces y matalahúga y una vez horneado se cubre con azúcar.**



Es similar al polvorón y al mantecado, pero tiene capas de hojaldre por dentro que le dan distinta textura. sus ingredientes son: harina de trigo, grasa de cerdo, azúcar, zumo de naranja y vino.



**HOJALDRINOS**







# GACHAS DULCES

DÍA DE TODOS LOS SANTOS

1 vaso de  
harina de trigo



canela en  
rama



matalahúva  
en  
grano



3 vasos de leche entera



2 vasos de agua  
1 vaso de aceite  
sal

Aceite



pan en  
trozos



1 chorreón  
de anís  
seco



Azúcar

Gachas dulces  
para todos los Santos  
1. Noviembre







# GACHAS DE MOSTO CORDOBESAS

## 58. GACHAS DE MOSTO

### INGREDIENTES:

Para un litro de mosto de uva, 200 g de azúcar, 200 g de harina, zumo de medio limón, canela y 2 clavos de comer.

### PREPARACIÓN:

Se calienta el mosto y se deja hasta hervir. Se reserva un poco para mezclar con la harina; una vez terminada la mezcla, se une al mosto hirviendo, siempre sin dejar de remover con una cuchara de palo. Mientras, aparte en una sartén o cazo pequeño, se derrite el azúcar con el zumo de limón y se deja hasta que esté bien tostado (color marrón). Se une todo poco a poco y se deja hacer hasta que espese. Se vierte en moldes o platos y se deja cuajar.





**Las alpisteras de Sanlúcar de Barrameda son un dulce tradicional de la ciudad española homónima, en Andalucía.**

**Según el diccionario de la RAE una alpistera (o alpistela) es una torta pequeña realizada con harina, huevos y alegría cuyo nombre deriva de alpiste, lo que sugiere que el parecido de la alegría o ajonjolí con el alpiste es lo que da nombre al dulce. Sin embargo, las alpisteras de Sanlúcar no llevan ajonjolí entre sus ingredientes sino harina, yema de huevo y almíbar de limón.**





**Amarguillo es un dulce de repostería, que varía en presentación e ingredientes según el lugar de elaboración. En común disponen de las almendras, así como de los ingredientes básicos en la cocina pastelera como son huevos, y el azúcar.**





## **TORTA DE LUNES DE CUASIMODO**

**La Torta del lunes de Quasimodo es un producto de repostería y bollería típico de la localidad gaditana de Olvera. Esta torta se emplea como base para sostener el huevo del hornazo que se elabora el lunes de Quasimodo.**

**Tradicionalmente esta torta era de fabricación casera y se consumía el lunes de Quasimodo durante la romería que tiene lugar todos los años junto a la ermita de Nuestra Señora de los Remedios el segundo lunes después del Domingo de Resurrección.**

**Actualmente se elabora industrialmente, es consumida durante todo el año y constituye un atractivo gastronómico de la localidad.**



# *TORTA PARDA DE CÁDIZ*



**Las tortas pardas son un dulce típico de la localidad de Medina-Sidonia, provincia de Cádiz; Se realiza con una masa compuesta de almendras, harina, especias y huevo a la que se le da forma de canastilla, posteriormente se rellena con cabello de ángel y se cubre de más masa antes de hornearla. El origen de esta receta proviene de la dulcería conventual tradicional y continúa realizándose de manera artesanal en la actualidad.**





# PASTEL CORDOBÉS

Suele ser una torta elaborada de hojaldre que habitualmente se rellena de cabello de ángel, cidra y en algunas ocasiones de jamón. Se suele preparar el 17 de noviembre (patronos de Córdoba: San Acisclo y Santa Victoria) desde el año 1998 en el que se viene desarrollando la denominada jornada del pastel cordobés en el que se reparte gratuitamente una porción de un pastel a cada uno de los asistentes.





## TURROLATE DE PRIEGO (CÓRDOBA)

Su nombre es una combinación de turrón y chocolate. Está fabricado a base de cacao y almendras o cacahuate, azúcar y canela. Tiene forma de barra cilíndrica y se fabrica en diversos tamaños y calidades.



**Consiste en un pan de aceite de oliva y matalahúva. El nombre le viene dado por ser la octava parte de la masa de un pan.**



**OCHIOS U HOCHIOS**



Las almendras fritas (o asadas), pueden presentarse con o sin piel. Se mezclan con cantidades variables de agua, azúcar y canela y se bate. La mezcla resultante, similar a una horchata, es congelada y granizada.



**GRANIZADO DE ALMENDRA DE MÁLAGA.**





**PAN DE HIGOS**



# TORTA LOCA DE MÁLAGA

Consiste en dos capas de hojaldre con relleno de crema y con una capa de glaseado color naranja a base de (yema) por encima y una guinda en el centro.







**ASOPAIPAS**









# MOSTACHONES DE UTRERA

Es un tipo de bizcocho aplanado, que consiste en una masa pastosa que se cocina, sobre un papel de estraza, en horno de leña.  
Su ingredientes son harina, miel, huevos, azúcar y canela.





# ENTORNAO DE SEVILLA

Consiste en una masa de manteca horneada de fuerte color rojo o anaranjado (procedente del pimentón añadido) y rellena de azúcar condensada con ajonjolí.



**La torta inglesa es un hojaldre esponjoso relleno de cabello de ángel y espolvoreado con azúcar glas y canela; actualmente existen diferentes rellenos como trufa, crema de plátano, nata, etc.**

## **TORTA INGLESA O TORTA DEL INGLÉS DE CARMONA**



**Una pastelera muy popular en Carmona, Sevilla fabricaba unos pasteles típicamente moriscos y con pocos adornos. En esa época Jorge Bonsor un arqueólogo inglés llegaba a Carmona y cuentan que se aficionó a este dulce enviando a su criada a esa pastelería para buscar esa torta. Esta pedía "la torta del inglés" y con el tiempo acabó siendo conocida como la Torta Inglesa. Los surcos de canela que adornan la torta son una representación de la bandera del Reino Unido.**



**Yemas de San Leandro**



**Bizcochos de Marchena**





A top-down view of a rustic wooden table. In the center is an open notebook with a blank right page and a left page featuring a blank tag. The text 'COCINA DE VANGUARDIA' is written across the notebook. Surrounding the notebook are various kitchen items: a glass oil dispenser with yellow oil, a sprig of rosemary, a cinnamon stick, a knife, a green ceramic bowl with mint, a bunch of parsley, a glass bottle of olive oil, and a small bowl of dark liquid with mint leaves.

# **COCINA DE VANGUARDIA**



Restaurante La Costa

Chef: Sr. Jose Álvarez -1 estrella

El Ejido

[www.restaurantelacosta.com](http://www.restaurantelacosta.com)

Restaurante Choco

Chef: Sr. Kisco García - 1 estrella

Córdoba

[www.restaurantechoco.com](http://www.restaurantechoco.com)

Restaurante Alejandro

Chef: Sr. Alejandro Sánchez Ruiz - 1 estrella Roquetas de Mar

[www.restaurantelejandro.es](http://www.restaurantelejandro.es)

Restaurante José Carlos García

Chef: Sr. José Carlos García -1 estrella

Málaga

[www.restaurantejcg.com/es/](http://www.restaurantejcg.com/es/)

Restaurante Abantal

Chef: Sr. Julio Fdez. Quintero - 1

estrella Sevilla

[www.abantalrestaurante.es](http://www.abantalrestaurante.es)

Restaurante El Lago

Chef: Sr. Diego del Río - 1 estrella

Marbella

[www.restaurantellago.com](http://www.restaurantellago.com)

Restaurante Skina

Chef: Sr. Marcos Granda - 1 estrella

Marbella

[www.restauranteskina.com](http://www.restauranteskina.com)



Restaurante Aponiente  
Chef: Sr. Ángel León -1 estrella  
El Puerto de Santa María  
[www.aponiente.com](http://www.aponiente.com)








Restaurante Calima y Restaurante Dani García)

Chef: Sr. Dani García - 2 estrellas

Marbella (+34) 952 764 252 | 608 470 507

[www.restaurantedanigarcia.com](http://www.restaurantedanigarcia.com)





## Bibliografía y web gráfica

[www. mapya.es/productos](http://www.mapya.es/productos) de calidad  
diferenciada

WAA; Ofertas Gastronómicas. Paraninfo.  
Madrid 2011

J.L. Armendáriz; Gastronomía y Nutrición.  
Paraninfo. Madrid, 2013.

WAA; Un paseo gastronómico por España;  
Köneman, 2001