

# CABRA



Son muchos los factores que han influido durante siglos en la cocina egabrense y han llevado a la creación de un variadísimo número de platos. La huerta y la sierra se unen para ofrecer su riqueza culinaria. De la primera su fresca verdura, con succulentos potajes, y de la segunda sus sabrosas carnes, con magníficos adobos.

El cultivo de la vid y el olivo, que produce caldos con denominación de origen y un excelente aceite de oliva virgen extra, básico en la dieta mediterránea. Alimentos de origen condimentados con indiscutible habilidad culinaria, dan como resultado platos como el potaje, el empedrao, el gazpacho, o las espinacas con garbanzos. Sin olvidarnos de los postres y dulces propios de cada época del año como son las gachas del día de los Santos, los roscos y tortillas de Navidad o los pestiños y gajorros de Semana Santa.

Mención aparte merecen las tortas de aceite o las bizcotelas de las monjas Agustinas. Cabra cuenta con una variada oferta de establecimientos, donde podrá degustar, desde los platos más típicos y característicos egabrenses hasta la cocina más innovadora.



## Cardo esparragao

### INGREDIENTES

- 1 kg de cardo blanco.
- 1 corneta (pimiento choricero).
- 1 cabeza de ajos.
- 2 rebanadas de pan.
- Sal.
- 1 huevo.

### ELABORACIÓN

- 1.** Troceamos el cardo y le quitamos bien las brizas.
- 2.** Hervimos hasta que se enterezca. Escurremos y reservamos el agua de cocción.
- 3.** Freímos la corneta, los ajos a rodajas y el pan. Majamos todo y agregamos el agua de reserva. En el mismo aceite rehogamos el cardo y añadimos el majado.
- 4.** Cocemos todo hasta que espese la salsa y añadimos un huevo batido y removemos mientras cuaja.