



LA SUBBÉTICA

para
comérsela



www.turismodelasubbetica.es





La importancia de la gastronomía en el turismo actual se hace cada día más evidente.

La oferta gastronómica de la Subbética, ligada a los 14 municipios que conforman nuestra comarca, es un fiel reflejo de esta realidad, y de nuestra propia historia, consecuencia de un rico legado transmitido por antepasados íberos, romanos, musulmanes, judíos y cristianos, que habitaron estas tierras siglos atrás.

Fundamentada en el Aceite de Oliva, no solo se reduce a este, ya que los licores y anisados, los productos derivados del cerdo, los dulces y mantecados navideños, así como el vino, el membrillo o los quesos de cabra, son pilares básicos sobre los que descansa la Gastronomía de la Subbética Córdoba.

En esta Guía Gastronómica hacemos un recorrido por los sabores más característicos de nuestros pueblos, verdaderas maravillas culinarias, llenas de sabor, calidad y tradición. A continuación, le invitamos a conocer la auténtica Subbética, una Subbética en la que los sabores son, también, únicos.

ALMEDINILLA



Este encantador pueblo ofrece originales atractivos gastronómicos relacionados con la cultura íbero-romana y el aceite.

Dentro del Ecomuseo del Río Caicena, hay que destacar la Sala del Aceite del Museo Histórico-Arqueológico, donde se realiza un completo recorrido por la cultura mediterránea, y en concreto, del olivar, y eventos como “los placeres de la mesa romana: Convivium”, donde se podrán degustar platos característicos de la cocina romana, extraídos del recetario de Marcus Gavius Apicius del s. I d. C., amenizadas por representaciones teatrales de la época, importantes son también los productos de la zona derivados del cerdo como: salchichón, chorizo, morcilla de cebolla, morcilla de sesos, torreznos...

Otros platos que se podran degustar en esta localidad son: la sopa de maimones, el remojón de naranja, el adobillo de patatas, el salmorejo, la sobrehúsa de habas verdes, las migas con chorizo... algunos de los postres más característicos son: la leche frita, el arroz con leche, las gachas de harina tostada y almendras.



Sopa de maimones

INGREDIENTES

- 1 cabeza de ajos laminados.
- 100 g de pan del día anterior.
- 1 l de caldo de ave. (casero)
- 70 g de jamón en dados.
- 2 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

- 1.** Cortamos el pan en rebanadas finas y reservamos.
- 2.** Ponemos a calentar el caldo. En una cazuela añadimos aceite (sólo) hasta cubrir la base. Seguidamente laminamos la cabeza de ajos y añadimos a la cazuela.
- 3.** Una vez haya dorado el ajo, añadimos el pan y cubrimos con el caldo de ave. Cuando hierva el caldo, añadimos dos huevos crudos a la cazuela.
- 4.** Por último, espolvoreamos con los dados de jamón. Rectificamos de sal al final.

BENAMEJÍ



La gastronomía de Benamejí es tan rica como variada tanto en comidas como en repostería.

Los platos más típicos del pueblo son principalmente el salmorejo con picaditos de jamón y de huevo duro, potaje de habichuelas “amonás”, patatas guisadas con bacalao, cazuela de habas, bacalao con tomates fritos, “picaillo” de pimientos y sardinas asadas, albóndigas de boquerones y gazpacho con tropezones de pepino.

Siguiendo con los postres, tienen una repostería muy extensa, empezando por los tradicionales buñuelos y sopaipas para el desayuno, así como una amplia gama de dulces para cada época del año: tortas de aceite, roscos de San Blás, pestiños, croquetas de chocolate, flores de pascua, hojaldres, tortillas de manteca,...

En Benamejí se apuesta por los sabores tradicionales basados en un excelente aceite de oliva y buenos productos de temporada.



Lomo de orza

INGREDIENTES

- 1 kg de lomo de cerdo.
- ½ l de aceite de oliva virgen extra.
- Pimentón.
- Sal.

ELABORACIÓN

- 1.** Limpiamos el lomo de fibras y grasas, cortamos en filetes gruesos de 3 a 4 cm y maceramos con pimentón y sal. Dejamos reposar 12 horas.
- 2.** En un perol con abundante aceite confitamos (freír a poca temperatura) el lomo de 10 a 15 minutos, hasta que este ligeramente dorado. Lo sacamos y ponemos en un recipiente hermético, cuando esté todo el lomo cocinado agregamos el aceite de haberlo confitado y cubrimos el lomo sin que quede trozos de carne en la superficie.
- 3.** Conservamos en un sitio fresco y calentamos en el momento del servicio.

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 briznas.
- 2.** Hervimos hasta que se enternezca. Escurrimos 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.

CARCABUEY



Quizás el plato más definitorio de Carcabuey sea el potaje de “habichuelas amonás” con morcilla negra, (elaborada con sangre y cebolla), aunque la gastronomía alcobitense está íntimamente relacionada con las estaciones del año y los productos de temporada, memoria de una época no demasiado lejana en la que el frigorífico era un artículo de lujo en la mayoría de los hogares.

Así de este modo no podremos dejar de saborear en Carnaval el delicioso relleno, en Semana Santa el potaje de garbanzos con bacalao o las albóndigas de pescado, esperando con “gazpachos y picaillos” la llegada del invierno para que en las tradicionales matanzas podamos degustar la rica chanfaina y esperar que el humo del hogar, cure los diferentes embutidos como chorizo, morcilla y salchichón que aprovisionarán las despensas para el resto del año.

Si bien rica es la gastronomía alcobitense no menos importancia tiene su repostería, cada fiesta de Carcabuey cuenta con su dulce propio, así en Navidad no faltan en ninguna casa, los mostachos bien de aceite o manteca y en Semana Santa los pestiños y empanadillas, destacando sobremanera las rosquetas y los roscos de vino que se toman durante todo el año.

MANCOMUNIDAD DE LA SUBBÉTICA



Charco

INGREDIENTES

- 1 kg de melocotones.
- 2 l de vino blanco.
- Canela en rama.
- Unos granos de café.
- 2 o 3 cucharaditas de azúcar.

ELABORACIÓN

- 1.** Hervimos la canela en $\frac{1}{2}$ litro de agua. Mientras pelamos los melocotones y lo cortamos en cascós, enfriamos en el congelador el vino blanco.
- 2.** Posteriormente en un recipiente, echamos el vino, el azúcar y los granos de café y removemos. Luego añadimos los trozos de melocotón y el agua de la canela, una vez que esté fría.
- 3.** Dejamos macerar de 2 o 3 horas, según el gusto, y servimos muy frío.

DOÑA MENCÍA



Cuenta en su haber con dos Denominaciones de Origen, la primera en sus excelentes aceites de oliva Virgen Extra con Denominación de Origen Baena, y la segunda bajo la Denominación de Origen Montilla-Moriles.

Los caldos mencianos gozan de una gran popularidad, destacando entre las diversas variedades, además de los vinos finos, el “Pedro Ximénez”, caracterizado por ser un vino dulce de agradable paladar. Mención especial requiere la producción de licores artesanales producidos a nivel familiar el licor de café llamado “Rosoli”, cuyos ingredientes son: café, aguardiente, azúcar, canela, hierba luisa y agua.

Adentrándonos en los fogones destacamos los productos derivados de la matanza: morcones, longanizas, morcillas y chorizos. Como platos típicos, incluso recreados por D. Juan Valera en sus obras y que aún hoy perduran, tienen mención: los tomates “guisaos”, “apagaïllo”, patatas en adobillo, pollo a la menciana, gazpacho, salmorejo, cocina de habas y variedad de “mojetes”.

En la confitería presenta una gran variedad de productos artesanos como los pestiños, flores, roscos de vino, hojaldres, gachas de mosto, torticas de azúcar y polvorones. Afamados son los “Cuajaos” siendo uno de los referentes de la confitería menciana.



Quajao

INGREDIENTES

- 1kg de harina.
- 1/2 l de agua.
- 1 cucharada rasa de sal gorda.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Una perola de 36 cm. de diámetro superior.
- Aceite de oliva para untar en el molde.

Para la masa del quajao:

- 1/2 kg almendras peladas.
- 1/2 kg de azúcar.
- Canela molida.
- Ralladura de 1 limón.
- Azúcar para espolvorear.

ELABORACIÓN

1. Cubrimos la perola con la masa y repasamos muy bien el interior de la perola con el aceite de oliva para que se desprenda con facilidad el quajado una vez horneado.

2. Encendemos el horno a 170° mientras preparamos la masa del quajao.

3. Separamos las yemas de las claras, y las batimos a punto de nieve. Añadimos la canela, la ralladura de limón y el azúcar, y por último las almendras.

4. Removemos con una cuchara de madera y la echamos en el molde, espolvoreamos con azúcar y horneamos durante una hora y media aproximadamente

ENCINAS REALES



En cuanto a la gastronomía y productos que se pueden encontrar en Encinas Reales, destaca su aceite de oliva virgen extra amparado bajo la Denominación de Origen Aceite de Lucena, que será uno de los ingredientes principales que se utilizará para elaborar la receta tradicional que desarrollaremos a continuación.

La bebida típica es el rosoli (licor de café), también destacan postres como las flores de leche, los pastelitos de gloria o las empanadillas de sidra.

En cuanto a platos elaborados, las albóndigas de bacalao, la gallina en pepitoria, el salmorejo o porra se pueden saborear en los diferentes establecimientos de la localidad.



Carrillada

INGREDIENTES

- 1 kg de carrillada de cerdo.
- 200 g de cebolla.
- 300 g de tomate.
- 50 g de pimiento rojo.
- 50 g de pimiento verde.
- 75 g de zanahoria.
- 6 dientes de ajo.
- 3 hojas de laurel.
- 3 o 4 clavos.
- Sal al gusto.
- Pimienta.
- Azafrán en hebra.
- Pimentón.
- 250 ml de vino blanco.
- 75 ml de brandy.
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

- 1.** Limpiamos de grasa y de fibras las carrilladas, reservar.
- 2.** Procedemos a limpiar y pelar las verduras, cortándolas en trozos regulares y no muy grandes. Separamos el tomate del resto.
- 3.** En una olla a presión, ponemos aceite de oliva a calentar. Cuando esté caliente agregamos las carrilladas y doramos por los dos lados. Vertemos el brandy (con cuidado porque puede prender) y dejamos evaporar, agregamos los condimentos junto con la verdura menos el tomate, dejamos cocinar unos minutos e incorporamos el vino. Dejamos reducir y añadimos el tomate, el azúcar y un poco de caldo o agua si fuese necesario.
- 4.** Tapamos y dejamos cocinar de 20 a 30 minutos. Sacamos las carrilladas y tamizamos la salsa (con un pasapurés ya que la batidora cambia el color y textura). Volvemos a calentar la salsa junto con las carrilladas y servimos.

FUENTE TÓJAR



Fuente-Tójar está enclavada en una zona olivarera por excelencia y produce un aceite de oliva virgen extra de primerísima calidad, amparado por la Denominación de Origen Priego de Córdoba.

Su exquisito aceite, base de la mayoría de platos típicos de la localidad, hace que la cocina tojeña sea rica y variada. Son muy típicos los guisos, como el potaje con bacalao, los mojetes, especialmente los de espárragos, los maimones, una especie de sopa con pan, jamón y huevo, la sopa de tomate, las migas, la “ensalá” de naranja.

Mención aparte merecen los famosos embutidos tojeños, sobre todo, el relleno de carnaval, al que hay que sumar la morcilla blanca o de sesos, la de carne y el chorizo.

En la actualidad, existen dos empresas en la localidad dedicadas a la elaboración de embutidos de primerísima calidad.



Flamenquín

INGREDIENTES

- 4 filetes dobles de lomo de cerdo.
- 100 g de jamón.
- 1 diente de ajo.
- Perejil.
- Pan rallado.
- Huevo para empanar.
- Harina.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

- 1.** Limpiamos el lomo y lo cortamos en filetes dobles, espalmarlos (adelgazar el filete con ayuda de un mazo de cocina para dejarlos lo más fino posible) y lo reservamos.
- 2.** Picamos el jamón, el ajo, perejil y huevo, lo mezclamos en un bol y rellenamos los filetes salpimentados con estos ingredientes, lo enrollamos sobre sí mismos para obtener unos cilindros de carne.
- 3.** Empanamos (pasarlos por harina, huevo y pan rallado) los flamenquines y freímos en aceite de oliva virgen extra, calentamos (no muy fuerte) hasta que estén dorados por fuera y hechos por dentro.
- 4.** Lo servimos calientes.

IZNÁJAR



En la gastronomía iznajeña destacan los productos derivados del cerdo, que se elaboran de forma casera en la época de la matanza (noviembre y diciembre).

En carnaval es tradicional el relleno, un embutido elaborado con huevo, pan rallado, trozos de jamón y pechuga de pavo.

Como platos destacados se pueden nombrar el salmorejo de naranja y bacalao, así como la porra.

En los postres cabe destacar los “huevos volaos” elaborados con huevos, leche, mostachones y canela.

Llegada la Semana Santa toman protagonismo los “pestiños” y los “huesos de santo”.



Remojón de naranja y bacalao

INGREDIENTES

- 4 ó 5 naranjas.
- 100 g de bacalao (desalar en agua).
- 2 ó 3 huevos duros.
- 0,50 dl aceite de oliva virgen extra.
- 2 latas de atún.

ELABORACIÓN

- 1.** En un recipiente hondo troceamos las naranjas (previamente peladas) y cortamos en trocitos los huevos.
- 2.** Asamos el bacalao y lo añadimos desmenuzado.
- 3.** Por último añadimos el atún y echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Mezclamos todo y dejamos en el frigorífico para servir frío.

LUCENA



Lucena posee un buen conjunto de platos de clara raigambre campesina que aprovechan los más ricos productos de sus campos entre los que destacan sus preciados aceites de oliva.

Como muestra cabe resaltar la “roña de habicholones”, los pimientos “ajogaos”, el gazpachuelo, las patatas en ajopollo, las albóndigas de boquerones, el potaje de castañas, los bolos o la tortilla al charco, sin olvidar unos extraordinarios esparragados.

En el aspecto de la dulcería, son exquisitos los hojaldres, los molletes y las alegrías, así como las frutas de sartén: pestiños, tirabuzones y gajorros. De acuerdo con una ancestral tradición dulcera en Lucena se elaboran industrialmente turrones y confituras.

En cuanto a los aceites, finos, de suave y exquisito paladar, con un delicado y original aroma frutal en su fondo, los aceites de Lucena, ganadores de gran número de premios y distinciones, están reconocidos con Denominación de Origen propia, distinción que sin duda merecen, como reconocimiento a sus cualidades organolépticas.

Destacar también los vinos lucentinos con Denominación de Origen Montilla-Moriles.



Bolos rellenos

INGREDIENTES

- 1/4 kg de magro.
- 1/4 kg de pechuga.
- 1/4 kg de ternera.
- 1/2 cuarto de jamón.
- Sangre de ave.
- Nuez moscada.
- Pimienta molida.
y en grano.
- Huevos.
- Pan rallado.
- Almendras.
- Laurel, perejil, sal.
- Ajos.
- 1 copita de vino
viejo o coñac.
- Aceite y agua.

ELABORACIÓN

- 1.** Picamos la carne de magro, pechuga, ternera y jamón. En un almirez machacamos unos ajos con sal y nuez moscada, se deslien con una copita de vino viejo o coñac y se lo echamos a la carne.
- 2.** Seguidamente ponemos los huevos crudos y el pan rallado y amasamos todo para obtener una mezcla algo más dura que la de las albóndigas.
- 3.** Formamos un bolo y lo partimos por la mitad; una parte la aplastamos con las manos a modo de tortilla alargada y sobre ella colocamos una tirita de sangre (hervida previamente con sal) a cada lado, en el centro rodajitas de huevo duro; con la otra mitad, aplastada y hecha como la primera, tapamos la sangre y el huevo y le damos forma de bolo.
- 4.** Freímos y después ponemos en una olla a hervir con agua, un poquito del mismo aceite frito, unos ajos asados, pimienta, laurel, perejil y sal. Una vez que los bolos se enternecen lo sacamos para servirlos en frío.

LUQUE



La gastronomía de Luque supone uno de los reclamos turísticos más importantes para el visitante.

Su gastronomía está muy relacionada con las fiestas de la localidad, Semana Santa, Corpus, Romerías y las relacionadas también con la recogida y con la finalización de las aceitunas, con platos tan típicos como las naranjas en aceite.

Como es natural en la Subbética, el aceite, amparado por la Denominación de Origen de Baena, se encuentra en casi toda la gastronomía local.

La bebida típica de Luque es el resol, elaborada a partir de anís, café y canela. Roscos, piñonates, cachorreñas,... son sólo uno de los ejemplos de la cocina tradicional de este bello pueblo.

Sin duda en Luque el visitante podrá disfrutar del buen comer, en una cocina influida claramente por el mundo islámico pero también por el judío debido, sin duda, a nuestra cercanía con Lucena, haciéndola de ella un placer para todos los paladares.



Mojetes de patatas

INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 2 pimientos verdes.
- 2 tomates maduros.
- 1 ramita perejil.
- 1 miga de pan.
- 3 huevos.
- 3 patatas.

ELABORACIÓN

1. Ponemos a remojo la miga de pan dos o tres días. Freímos los ajos en láminas, la cebolla, los pimientos y los tomates todo troceado. Cuando esté pochado, le echamos la miga de pan y lo pasamos por la batidora.

2. Ponemos todo en una cazuela en el fuego y le añadimos el perejil, un litro de agua, para que se vaya haciendo la salsa. En otra sartén freímos las patatas a rodajas.

3. Cuando veamos que la salsa de la cazuela está espesa o trabada le estrellamos 3 huevos y una pizca de colorante, le añadimos sal al gusto y las patatas.

4. En dos o tres minutos lo apagamos y listo para comer.

PALENCIANA



A caballo entre la Campiña Cordobesa y la Vega de Antequera la “Porra Crúa”, vence al salmorejo cordobés y a la porra antequerana, por ser, entre otras cosas, bautizada por un excelente y preciado aceite, base principal de nuestra cocina.

Es en Semana Santa y Navidad donde la repostería local se transforma para deleitar nuestros paladares, tornándose en borrachuelos, flores, roscos, etc.

Además, como en otros pueblos vecinos, entre San Blas y San Marcos, “afloran” los productos basados en la harina: hornazos, roscas de pan, etc.

Las viejas recetas tradicionales nos conducen a la elaboración de las sopaipas, barrigas de vieja ó los muy apreciados, porronchos, que se describen en estas páginas.

Y llegados los fríos, además del famoso “picaillo”, son los productos típicos de la matanza del cerdo, chorizo y morcilla los que condimentan nuestros paladares.



Porronchos

INGREDIENTES

- Jamón serrano en lonchas gorditas.
- Gambas crudas.
- Palillos de madera pequeños para brochetas.
- Aceite de girasol.

Para la masa:

- Harina de trigo sin huevo.
- 4 dientes de ajo.
- Sal.
- Perejil.
- Agua.
- Bicarbonato.

ELABORACIÓN

1. Cortamos las lonchas de jamón en tiras estrechas. Pelamos las gambas. Cogemos una tira de jamón y la pinchamos por un extremo del palillo de la brocheta. Luego pinchamos la gamba por su lado más longitudinal y por encima del jamón, la enrollamos y ya tenemos la brocheta. Reservar.

2. Para la masa necesitamos un bol. Pelamos los dientes de ajo y los echamos junto con una pizca de sal, el azafrán y un poco de bicarbonato. Vertemos la harina según la cantidad que queramos y luego poco a poco el agua. Lo batiremos hasta conseguir una masa espesa.

3. Calentamos en una sartén honda el aceite a fuego medio, mojamos la brocheta en la masa hasta cubrirla, la freímos con el aceite caliente, mantenemos el palo cogido hasta que esté medio frita, luego soltamos la brocheta y cuando esté dorada la sacamos en un plato.

PRIEGO DE CÓRDOBA



El aceite es el producto estrella de la gastronomía de esta localidad, amparada por la Denominación de Origen Protegida Priego de Córdoba, su frutado intenso, su amplia gama de aromas y su gran personalidad hacen de estos aceites el complemento perfecto para cualquier condimento, enriqueciendo nuestros paladares , aportando calidad a las mejores cocinas.

Existe una gastronomía próxima al visitante, rescatada de los hogares de la ciudad, auténtica y rica, destacando los flamenquines, rabo de toro, cazón en adobo, revuelto de collejas...

En la repostería destacan los pestiños, empanadillas, el piñonate, cuajado de almendras, palillos de leche, dulce de membrillo, mostachos, polvorón de almendra y el turrolate.

Los platos tradicionales más frecuentes son los que utilizan en su elaboración las legumbres, carnes y verduras llamados potajes.

Con los derivados de la matanza del cerdo se elaboran diversos productos destacando la morcilla de sesos, los asientos de lomo o los chicharrones. Una de las muestras más antiguas de tradición gastronómica es el relleno de carnaval: una laboriosa mezcla de carnes servidas como fiambre frío.



Salmorejo

INGREDIENTES

- 1 kg tomate maduro.
- 400 g pan de trigo duro
- 2 dientes de ajo.
- 50 g de pimienta verde
- Sal.
- 150 ml de aceite de oliva.
- Huevo cocido.
- Jamón.

ELABORACIÓN

- 1.** Cortamos el pan en trozos y lo ponemos en un bol, añadimos los tomates pelados, el ajo y el pimienta. Dejamos reposar 2 horas.
- 2.** Lo ponemos en un vaso triturador y le añadimos sal y aceite. Lo molturamos hasta conseguir una crema fluida, rectificamos de sal y conservamos en frío.
- 3.** Para la guarnición picamos el jamón y huevo cocido y lo ponemos encima del salmorejo con un poco de aceite de oliva.

RUTE



La Villa del Anís y de los dulces de Navidad envuelven en un mundo de aromas el sentir gastronómico desde el siglo XVII.

Esta dilatada tradición, junto a la mejora actual por ofrecer gran calidad en sus ofertas hace que sólo por degustar estos afamados productos sea de interés la visita a la localidad.

Asimismo, parte de la economía se basa en el cultivo del olivar, principalmente de Hojiblanca, produciendo aceite de oliva de primerísima calidad.

Los embutidos del lugar gozan de gran prestigio que junto a las comidas y tapas más populares (como las migas, el pizporrete, flamenquines, anchoas,..) pueden ser degustados en bares y restaurantes.

Los tradicionales y famosos pestiños, hojaldres o piononos redondean esta gran oferta gastronómica.



Rabo de Toro

INGREDIENTES

- 500 g de rabo de toro.
- 100 cl aceite de oliva virgen extra.
- 2 zanahorias.
- 2 cebollas.
- 3 tomates pelados.
- 2 hojas de apio.
- 50 cl de coñac.
- 250 cl de caldo de carne.
- ½ cabeza de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 2 Uds. pimienta cayena.
- 3 clavos enteros, azafrán en hebra, sal, pimienta en grano y molida.

ELABORACIÓN

- 1.** Limpiamos los rabos de toro de exceso de grasa y los cortamos. Sazonamos con sal y pimienta molida. En la olla donde se vayan a cocinar, ponemos a calentar el aceite y freímos en él los rabos hasta que estén dorados. Echamos la zanahoria troceada, el apio, la cebolla, el tomate, los ajos y lo sofreímos todo.
- 2.** Una vez sofrito, echamos la pimienta en grano, las clavos y el laurel, flambeándolo todo con el coñac y dejándolo a fuego lento hasta que reduzca. Completamos con el caldo de carne y lo llevamos a ebullición a fuego rápido. Cuando empiece a hervir, cambiamos a fuego lento y lo guisamos hasta que veamos que la carne quede despegada del hueso.
- 3.** Dejamos reposar 2 días en el refrigerador y calentamos el guiso antes de servirlo.

ZUHEROS



Zuheros ofrece una variada y apetitosa cocina local donde las cachorreñas y el chivo en salsa o el mojete y las setas rebozadas son un perfecto complemento para el visitante que busque tradición, historia y descanso o emociones fuertes en este pintoresco y fascinante pueblo de casas blancas.

Destaca también su afamado aceite con Denominación de Origen de Baena.

Mencionar también la elaboración de quesos de cabra artesanos que gozan de gran calidad. Todos los años se celebra la “Fiesta del Queso Villa de Zuheros”, a finales de septiembre, donde se pueden degustar quesos de cabra artesanos de muchos tipos y variedades.



Ensalada con queso de cabra

INGREDIENTES

- Lechuga.
- Remolacha.
- Zanahoria.
- Cebolla.
- 1 queso de cabra.
- Salmón ahumado.
- Anchoas del cantábrico.
- Nueces.
- Aceite de oliva virgen . extra.
- Vinagre.
- Sal.

ELABORACIÓN

- 1.** Cortamos la lechuga, la cebolla y la zanahoria, y lavamos todo bien.
- 2.** Cuando esta bien enjuagado lo depositamos en la ensaladera. Añadimos el salmón, las anchoas y las nueces. Por último calentamos unos segundos el queso para colocarlo inmediatamente después en el centro de la ensalada.
- 3.** Aliñamos un poco antes de servirla con sal primero, vinagre y por último un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra.

PIÉRDETE VUELA SABOREA NAVEGA
RELÁJATE PASEA DISFRUTA VISITA PEDALEA

...y serás
subbético
☆☆☆☆☆ siempre



@turismosubbetica



@Subbetica



turisubbetica



subbetica cordobesa