

Águilas tiene una cocina ancestral, muy variada, con un gran contraste de sabores, que gira en torno a los productos del mar y de la huerta. Los platos suelen estar muy condimentados, notándose en casi todos ellos la influencia de la cocina árabe, especialmente en los postres. Como «productos estrella» destacamos el salmonete, la gamba, el tomate y la alcaparra. Mención aparte merece la elaboración de embutidos típicos de la zona, muy relacionados con los regionales (Murcia), pero con algunas variantes; la morcilla de cebolla, la salchicha o la longaniza se elaboran aquí con un esmero y unos resultados realmente admirables.

El viajero gourmet interesado en el patrimonio gastronómico tiene en Águilas la oportunidad de disfrutar de una cocina con personalidad, popular, fácilmente identificable, en la que destacan platos como «El Caldo de Pescado», «Los Escabeches», «el Ajo Colorao», «Ensalada de Pulpo», «Arroz a Banda», «Ensaladica Cocida», y un largo, etc.

{slide=**GASTRONOMÍA AGUILEÑA SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO**}

VERANO

Gazpacho aguilero
Ensalada de Patatas
Pepinos con azúcar o miel
Ensaladica asá
Leche Merengada
Tortilla de chanquete
Moragas

PRIMAVERA (SEMANA SANTA)

Guisaico de huevo
Escabeche de pescado
Arroz con leche
Torrijas
Buñuelos de Bacalao
Empedrao (arroz con habichuelas)
Caldo de pescado
Olla gitana
Monas de Pascua

OTOÑO

Boniatos y Batatas asadas al horno
Membrillos
Puchero de Trigo

INVIERNO (NAVIDAD)

Atascaburras (nochebuena)
Asado de cordero
Pollo o pavo relleno
Alfajor, Mazapán de patata,
Tortas de pascua, Polvorones

Montachones
Cocos
Tortas y rollos de minuto
Matecados
Tortas de chicharrones

DÍAS DE LLUVIA

Migas con tropezones
Migas con chocolate{/slide}

{slide=**RECETAS**} Incluidas en el libro "**La Cocina Aguiléña, Nuestra Herencia Gastronómica**"
de Esther Soto

PATATAS TRASMALLERAS

Ingredientes:

1 Kg. de pescado de caldo (gallineta, rascacia, besugo)
1 kg. de patatas
1 cebolla
2 tomates
Pimentón, azafrán
Aceite de oliva y sal

Preparación:

Se cuece el pescado y se reserva el caldo. En un perol con aceite se sofríe la cebolla y el tomate; a continuación se agregan las patatas cortadas a rodajas gruesas y se sofríen bien. Se le añade una cucharada de pimentón y se cubren con el caldo del pescado (solo cubrir). Se le pone unos hilos de azafrán. Una vez cocidas las patatas se apartan del fuego. Se sirve reposado.

ENSALAÍCA ASÁ

(Ensalada de asados)

Ingredientes:

2 pimientos verdes
4 tomates
2 berenjenas
Sal, aceite de oliva, ajos y cominos.

Preparación:

Se ponen a asar los pimientos y las berenjenas (en horno o plancha) y se escaldan los tomates. Se le quita la piel a todo y se ponen, cortados a tiras, en una ensaladera. Se prepara un picado con los ajos, la sal y los cominos y se le agrega. Por último se añade un buen chorro de aceite de oliva. Se mueve bien y se deja reposar 4 ó 5 horas.

ARROZ Y BOQUERÓN

Ingredientes:

500 grs. de arroz de Calasparra
300 grs. de boquerones
1 pimiento
1 cebolla

2 tomates

Ajos, perejil, sal, pimienta en grano, aceite de oliva y agua.

Preparación:

Se prepara un sofrito con la cebolla, el pimiento y los tomates. A continuación se le añade el arroz y se sofríe también. Se le agrega el agua y, cuando rompe a hervir, los boquerones, limpios y sin cabeza. Se salpimenta. Unos minutos antes de apartarlo se le añade la picada de ajos, perejil y azafrán en pelo. Se deja reposar unos minutos.

CALDO DE PESCADO

(Caldo Pescao)

Ingredientes:

1 Kg. de pescado de caldo (boga, rascacia, gallineta, vaca, doncella, etc.)

1 Kg. de patatas

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 cebolla

1 tomate

1 trozo de pan duro.

Perejil, ajos, azafrán, cominos,

Pimentón, sal, aceite de oliva y agua.

Preparación:

Se asan los pimientos, se les quita la piel y se reservan. Se prepara un sofrito con el tomate y la cebolla; se le añade una cucharadica de pimentón y a continuación se incorpora el agua.

Cuando echa a hervir se le añade el pescado, las patatas cortadas en rodajas gruesas y los pimientos asados cortados en tiras. Se le pone la sal. Cuando le falta poco (se cuece en unos 20 minutos) se le añade una picada hecha con ajos, perejil, cominos y unos hilos de azafrán.

Cuando está listo se ponen unos trozos de pan cortado en cada plato y se echa por encima un poco de caldo para que se remoje bien. Después de las sopas, que constituyen el primer plato, se sirve el pescado con las patatas.

OLLA GITANA

Ingredientes:

¼ Kg. de Garbanzos

¼ Kg. de Judías blancas

¼ Kg. de Judías verdes (habichuelicas tiernas)

½ Kg. de patatas

1 trozo de calabaza

4 peras azucareñas

2 zanahorias

2 calabacines

1 pimiento

1 tomate

1 cabeza de ajos

1 cebolla

1 batata (o boniato)

Pimentón, azafrán, sal, pimienta, laurel y aceite de oliva.

Preparación:

En una olla con agua se ponen a cocer los garbanzos y las judías blancas con el laurel y la cabeza de ajos (las legumbres habrán estado toda la noche a remojo). Cuando han cocido una media hora se añade el resto de los ingredientes y se sigue cociendo hasta que todo esté tierno. Es más sano añadir el aceite de oliva una vez apagado el fuego. Se deja reposar unos minutos.

TARVINAS (Talbinas)

(Gachas Dulces)

Ingredientes:

250 grs. de harina de trigo

500 ml. de leche

4 cucharadas soperas de azúcar

1 trozo de pan duro

Matalahúga

Preparación:

Se corta el pan en cuadráticos que se fríen y se reservan. En una sartén honda se echa la harina y se tuesta ligeramente, moviéndola sin parar con una espátula. A continuación se le añade la leche, el azúcar y la matalahúga. Se mezcla bien todo y se calienta, moviéndolo continuamente. Cuando está cocido (sin dejarlo hervir) se echa el contenido de la sartén sobre los cuscurreones de pan colocados en platos de postre.

Comentarios:

Las Tarvinas, o Talbinas, se toman calientes como postre. Este plato se le solía preparar también a los niños, ya que es muy alimenticio. Se acostumbraba a tomar por las noches en invierno.

POSTRE DE NARANJAS

Ingredientes:

4 Naranjas grandes

100 grs. de azúcar o miel

1 copa de vino dulce

Canela molida

Preparación:

Se pelan las naranjas y se cortan en rodajas que se colocan en una fuente grande llana. Se echa por encima la copa de vino dulce y después el azúcar (o la miel) y la canela molida.

Comentarios:

Este sencillo postre se preparaba para aprovechar las naranjas que no estaban muy dulces. Se puede enriquecer añadiéndole unas pasas o unos dátiles secos.

BUÑUELOS DE CARNAVAL

Ingredientes:

1 Kg. de harina candeal

200 grs. de azúcar

1 trozo de levadura fresca

Aceite de oliva, agua y sal.

Preparación:

En un lebrillo (o fuente honda) se echa la harina. En el centro se hace un hueco y se vierte el agua templada y una pizca de sal. Se deshace la levadura con la mano en el agua y se empieza a amasar cogiendo la harina poco a poco. Cuando se ha formado la masa, se tapa y se deja reposar un rato para que la masa fermente. Cuando ha subido la masa se trabaja un poco y se empiezan a hacer los buñuelos.

Se van cogiendo porciones de masa, con las manos mojadas en agua y se van abriendo por el centro, como los rollos, dejando los buñuelos de un tamaño de unos seis centímetros. Se van echando a un perol con abundante aceite bien caliente. Cuando están hechos por un lado se les da la vuelta, dejando que se doren y aumenten de tamaño. Cuando están, se van sacando y echándoles enseguida el azúcar por encima para que la tomen bien. {/slide}