TRANSCRIPCIÓN · PDF · VOCABULARIO

Podcast Andalusian Spanish to Go

E131 🍲 5 recetas malagueñas que no encontrarás en los restaurantes

(Spotify o YouTube)

¿Vienes a Andalucía, concretamente a Málaga, y no sabes qué comida **típica**[1] puedes pedir en un restaurante? ¿Quieres probar algo realmente tradicional de la región, pero solo conoces las patatas bravas, las croquetas y el gazpacho? Tranquilo, estudiante, hoy te voy a hablar de 5 **recetas**[2] típicas de Málaga que yo he comido en casa desde que era un niño y que tienes que probar **sí o sí**[3] cuando visites mi región. Bienvenido/a a este pódcast Andalusian Spanish to Go, el único pódcast centrado en el acento andaluz para estudiantes de español de nivel intermedio y avanzado.

Antes de empezar, recuerda que puedes descargar la transcripción más glosario que preparo para cada uno de los episodios de este pódcast para, así, **explotar al máximo**[4] este contenido. Ya sabes, te dejo el enlace en las notas del episodio.

Estudiante, no sé a ti, pero a mí una de las cosas que más me gusta de viajar es probar la comida típica de ese destino. Y no quiero que ni una persona más venga a mi región y no pruebe algunos de los platos más deliciosos que existen (y soy totalmente objetivo, eh). He pensado en hacer una serie de episodios de algunos platos típicos en las diferentes provincias de Andalucía. ¿Qué? ¿Te parece una buena idea? Si te interesa que lo haga, pónmelo en los comentarios, porfa.

Y, bueno, lógicamente, yo voy a empezar por mi provincia: Málaga. Pero, estudiante, como seguramente sabes, yo soy **vegano**[5]. Y **me da mucha rabia**[6] que las comidas más famosas y que más sirven en los restaurantes sean todas con carne o pescado, porque la realidad es que hay una **pechá**[7] de platos vegetales típicamente mediterráneos. Pero, tristemente, no son los típicos platos que encuentras en un restaurante de comida «española». Y eso me enfada mucho porque me resulta muy difícil comer en un restaurante español y no es representativo de la **dieta mediterránea**[8] tradicional del país, al menos aquí en Andalucía. Por eso todas las recetas que te voy a enseñar hoy son principalmente vegetales (aunque a veces se puede añadir algún ingrediente de origen animal).

---

[1] **las recetas:** Las instrucciones para preparar un plato. Sinónimos: las preparaciones, los platos.
[2] **típica/o:** Característica de un lugar o cultura específica. Sinónimos: tradicional, propia de la región, autóctona.
[3] **sí o sí:** Expresión coloquial: obligatoriamente, sin excepción. Sinónimos: sin falta, inevitablemente, sin duda.
[4] **explotar al máximo:** Sacar el mayor provecho posible de algo. Sinónimos: aprovechar al máximo, sacar todo el partido.
[5] **pechá:** Palabra coloquial andaluza: muchísimo, una gran cantidad. Es una forma propia del habla andaluza. Sinónimos: una barbaridad de, un montón de, muchísimos/as.
[6] **el ajoblanco:** Sopa fría malagueña hecha con almendras molidas, ajo, pan, aceite de oliva y vinagre. Se toma con uvas o melón.
[7] **triturando:** Moliendo o mezclando ingredientes hasta hacerlos líquidos o pastosos. Sinónimos: moliendo, batiendo, procesando.
[8] **las almendras:** Fruto seco muy típico de Málaga. Se usan en cocina, repostería y también en el ajoblanco. Sinónimos: no tiene sinónimos exactos, pero se llaman 'nueces blancas' en algunos países.

🥣 Plato 1: El ajoblanco



🍴 **Receta:** Receta de ajoblanco malagueño — Directo al Paladar

Así que vamos con el primer plato que tienes que probar sin excepción la próxima vez que vengas a Málaga: **el ajoblanco**[9]. Estudiante, hace unas semanas subí una foto a Instagram e hice una encuesta para ver cuánta gente conocía este plato. Y fueron muy poquitos los que acertaron. Y, sin embargo, esta es una de las recetas más malagueñas que existen. Como digo, yo lo he tomado desde pequeñito y el de mi madre, por supuesto, es el mejor. ¡Y eso no se discute!

Mira, estudiante, el ajoblanco es una sopa fría que se prepara **triturando**[10] **almendras**[11] **crudas**[12] y peladas (que son un producto muy típico de Málaga), un diente de **ajo**[13], un poco de **miga de pan**[14], **aceite de oliva virgen extra**[15] (of course), agua, sal y **un chorrito**[16] de vinagre. La mezcla es explosiva. A mí me encanta. Es cierto que tiene un sabor muy intenso debido al ajo y al vinagre (aunque si no te

---

[9] **crudo/a:** Sin cocinar, en su estado natural. Lo contrario de 'cocinado'. Sinónimos: sin cocinar, natural, fresco.
[10] **la miga de pan:** La parte interior y blanda del pan, sin la corteza. Sinónimos: la parte interior del pan, el interior del pan.
[11] **el aceite de oliva virgen extra:** El aceite de oliva de máxima calidad, obtenido por presión en frío. Es un producto estrella de Andalucía y España.
[12] **un chorrito:** Una pequeña cantidad de líquido que se añade. Sinónimos: un poco, una pequeña cantidad, unas gotas.
[13] **agrio/a:** Que tiene un sabor ácido, como el vinagre o el limón. Sinónimos: ácido, con sabor a vinagre.
[14] **el dulzor:** La cualidad de algo dulce. Sinónimos: el sabor dulce, la dulzura.
[15] **¡gloria bendita!:** Expresión coloquial para decir que algo es delicioso o maravilloso. Sinónimos: ¡qué maravilla!, ¡está buenísimo!, ¡es una delicia!
[16] **la ensalada / ensaladilla malagueña:** Ensalada típica de Málaga con papa cocida, naranja, tomate, pimiento, cebolla, aceitunas verdes y bacalao (opcional).

gusta el vinagre puedes sustituirlo por limón también) y, lógicamente, el color blanco se lo da la almendra molida.

Como he dicho, es una sopa fría, que puedes comer en un **plato hondo**[17], pero también se puede tomar como bebida, que es como me gusta tomármelo a mí. Además, lo interesante es que se suele tomar con **uvas moscatel**[18] (que es una variedad de uva muy típica de Málaga) o con trocitos de melón. Y ese contraste entre el sabor salado de las almendras, el vinagre que es **agrio**[19], con **el dulzor**[20] de esas frutas es... ¡**gloria bendita**[21]! Está buenísimo. Y en verano con el calor hace milagros.

🥗 Plato 2: La ensaladilla malagueña



🍴 **Receta:** Receta de ensalada malagueña — Bon Viveur

Vamos con otro plato fresquito para el verano, aunque se come durante todo el año. Te presento **la ensalada o ensaladilla malagueña**[22]. Es una ensalada que tiene como base **la papa**[23] **cocida**[24] y pelada,

---

[17]**la papa / la patata:** Tubérculo muy usado en la cocina española. En España se usa más 'patata', aunque en Andalucía y Canarias también se dice 'papa' (como en Latinoamérica).
[18]**cocida/o:** Que ha sido cocinado en agua hirviendo. Sinónimos: hervida, preparada en agua.
[19]**los gajos:** Los trozos en que se corta la patata u otras frutas y verduras. Sinónimos: los trozos, los pedazos, las rodajas.
[20]**aliñar / aderezar:** Condimentar una ensalada con aceite, sal, vinagre, etc. Sinónimos: condimentar, sazonar.
[21]**el bacalao en salazón:** Bacalao conservado con sal. La sal permite conservar el pescado durante mucho tiempo sin refrigeración. Sinónimos: bacalao salado, bacalao en sal.
[22]**desmenuzado/a:** Partido en trozos pequeños con las manos o con un tenedor. Sinónimos: desmigado, en trocitos, en migas.
[23]**la recolección de la aceituna:** La época en que se recogen las aceitunas del árbol. Es una tradición muy importante en Andalucía, especialmente en invierno.
[24]**los olivos:** Los árboles que producen las aceitunas. España es el mayor productor de aceite de oliva del mundo.

que se corta en **gajos**[25] (los gajos son los trozos de la patata). Y a esta base se le añaden diferentes ingredientes frescos y crudos: trozos de **naranja**[26], tomate, **pimiento**[27], **cebolla**[28], **pepino**[29], **aceitunas**[30] verdes y, por supuesto, todo esto se **aliña, se adereza**[31] con sal y aceite de oliva.

Opcionalmente, también se le puede añadir un poco de **bacalao en salazón**[32] **desmenuzado**[33], es decir, en trocitos cortados con las manos. El bacalao en salazón es también un producto, un pescado, muy típico de la región y era un alimento que se conservaba durante tiempo gracias a la sal. Pero, como digo, esto último es opcional, yo lo tomo sin bacalao.

Y, curiosamente, este plato, aunque es una ensalada, según me cuentan mis padres y mis abuelos, se tomaba en invierno. Porque aquí, la naranja es una fruta de invierno. Y mi abuela cuenta que era la típica comida que la gente se llevaba al **campo**[34] durante **la recolección de la aceituna**[35] en invierno. De hecho, tengo un recuerdo muy bonito asociado a esto. Recuerdo que, de pequeño, a veces mis padres nos llevaban a mí y a mis hermanos a recoger las aceitunas de algunos **olivos**[36] que mi padre tenía. Y la comida que llevábamos para el descanso era justamente una ensaladilla malagueña.

🍆 Plato 3: Las berenjenas con miel

[25]**vegano/a:** Persona que no consume ningún producto de origen animal (ni carne, ni pescado, ni huevos, ni lácteos, ni miel). Sinónimos: vegano, de origen vegetal.
[26]**me da mucha rabia:** Me molesta mucho, me enfada. Expresión muy coloquial. Sinónimos: me molesta, me enfada, me fastidia.
[27]**las berenjenas con miel:** Plato típico andaluz de berenjenas rebozadas y fritas, con miel de caña de azúcar por encima.
[28]**las rojadas:** Las rodajas, los cortes redondos de una berenjena u otra verdura. Término coloquial andaluz. Sinónimos: las rodajas, las lonchas.
[29]**los bastoncitos:** Tiras largas y finas, como las patatas fritas. Diminutivo de 'bastón'. Sinónimos: las tiras, los palitos.
[30]**rebozar / enharinar:** Pasar un alimento por harina (o huevo y pan rallado) antes de freírlo. Sinónimos: empanar, pasar por harina.
[31]**los cañaverales:** Las plantaciones de caña de azúcar. Históricamente muy importantes en la economía de Málaga. Sinónimos: los cultivos de caña.
[32]**la miel de caña:** Melaza o sirope obtenido de la caña de azúcar. No es miel de abeja, sino un producto vegetal, oscuro y con sabor intenso. Sinónimos: melaza de caña, sirope de caña.
[33]**el contraste de sabor:** La combinación de dos sabores muy diferentes que juntos resultan agradables (por ejemplo, dulce y salado). Sinónimos: la combinación de sabores, el juego de sabores.
[34]**Antequera:** Ciudad del interior de la provincia de Málaga, en el centro geográfico de Andalucía, famosa por su historia y gastronomía.
[35]**la porra antequerana:** Sopa fría y muy espesa típica de Antequera (Málaga), parecida al salmorejo. Se hace con tomate, pan, pimiento, aceite y vinagre.
[36]**triturando / moliendo:** Procesando ingredientes hasta conseguir una textura suave. Sinónimos: batiendo, procesando, haciendo puré.



🍴 **Receta:** Receta de berenjenas con miel — Directo al Paladar

El siguiente plato es posiblemente el más fácil de encontrar en cualquier restaurante de Málaga u otras partes de Andalucía. Y es una auténtica delicia. Te hablo de **las berenjenas con miel**[37]. Este plato es tan sencillo como rico. Básicamente se hace con berenjenas, que se cortan en **rojadas**[38] o también en **bastoncitos**[39], como las patatas fritas, que se **rebozan**[40], es decir, se enharinan, y se fríen en aceite de oliva (ya habrás notado que el aceite de oliva está por todas partes: por algo somos el mayor productor de aceite del mundo).

Y cuando ya están fritas se le añade un ingrediente inesperado: la miel. Pero no es miel de abeja, sino **miel de caña**[41], de la caña de azúcar. Y es que, históricamente, la **industria**[42] de la caña de azúcar ha sido muy importante para la economía de la región malagueña, porque tenemos muchísimos **cañaverales**[43]. Y por eso un producto muy auténtico es esta miel que se produce con la caña de azúcar. Así que si tú también eres vegano o simplemente no te gusta la miel de abeja, prueba este plato porque **el contraste de sabor**[44] es de 10 de 10.

---

[37]**el tomate maduro:** El tomate en su punto óptimo de madurez, rojo y jugoso. Es el ingrediente principal de la porra y el salmorejo.
[38]**remojado:** Que ha estado en agua para ablandarse. Sinónimos: empapado, húmedo, que ha estado a remojo.
[39]**espeso/a:** De textura densa y consistente, lo contrario de líquido. Sinónimos: denso, consistente, grueso.
[40]**lo has clavado:** Expresión coloquial: lo has hecho perfecto, ha salido exactamente bien. Sinónimos: lo has bordado, lo has hecho perfecto, ha quedado perfecto.
[41]**los toppings:** Palabra inglesa muy usada en español: los ingredientes que se añaden por encima de un plato. Sinónimos: los ingredientes de encima, la guarnición.
[42]**el salmorejo:** Sopa fría espesa típica de Córdoba, muy parecida a la porra antequerana pero más suave y sin pimiento. Muy famosa en toda España.
[43]**el gazpachuelo:** Sopa caliente malagueña con base de caldo de patatas y huevo, con mayonesa disuelta. Se puede añadir gambas o pescado.
[44]**caliente:** A alta temperatura. Lo contrario de frío. Aquí, el gazpachuelo es la única sopa caliente de los 5 platos.

🍲 Plato 4: La porra antequerana



🍴 **Receta:** Receta de porra antequerana — Directo al Paladar

Y seguimos con otro plato refrescante. Para encontrar la receta originaria de este plato tenemos que irnos al norte de la provincia de Málaga, a una pequeña ciudad de **interior**[45] llamada **Antequera**[46]. Para empezar, Antequera es una ciudad preciosa con muchísima historia y ubicada en un paisaje privilegiado. Además, curiosamente, esta ciudad se encuentra en el centro geográfico de Andalucía. Por eso, cuando se decidió cuál tenía que ser la capital de Andalucía, antes de que fuera Sevilla, Antequera fue una de las ciudades propuestas.

Pues bien, al estar en interior, Antequera tiene unas temperaturas altísimas en verano. No recomiendo su visita en esta época. Pero gracias a este calor nació **la porra antequerana**[47]. La porra antequerana es un plato muy parecido al más famoso **salmorejo**[48], que es un plato de Córdoba. La porra es una sopa muy **espesa**[49] que se prepara **triturando**[50] **tomates maduros**[51], pan **remojado**[52] en agua, pimiento rojo, pimiento verde, aceite de oliva y **vinagre de Jerez**[53]. Todo esto se muele hasta conseguir una textura

[45] **hirviendo:** A 100°C, con burbujas de agua. Sinónimos: en ebullición, a punto de hervir.
[46] **cocer / cocer a fuego lento:** Cocinar en agua durante un tiempo. Sinónimos: hervir, cocinar en agua.
[47] **trocear:** Cortar en trozos pequeños. Sinónimos: cortar, picar, partir.
[48] **el perejil:** Hierba aromática muy usada en la cocina española. Sinónimos: no tiene sinónimo exacto, pero puede sustituirse por cilantro en algunos países.
[49] **el laurel:** Hoja aromática que se añade a caldos y guisos para dar sabor. Sinónimos: hoja de laurel, bay leaf (en inglés).
[50] **la mayonesa:** Salsa fría hecha con huevo y aceite. En el gazpachuelo se disuelve en el caldo caliente, dándole un color blanco característico.
[51] **asqueroso/a:** Que da asco o repulsión. Sinónimos: repugnante, desagradable, que da asco.
[52] **las gambas:** Crustáceo marino pequeño, muy popular en la cocina española. Sinónimos: los camarones (en Latinoamérica), los langostinos (más grandes).
[53] **la merluza:** Pescado blanco muy consumido en España, de sabor suave. Sinónimos: pescado blanco, puede sustituirse por rosada o bacaladilla.

bastante espesa. Se dice que si la cuchara se queda de pie en la porra, **lo has clavado**[54], lo has hecho perfecto.

Así es como yo la tomo, sin nada más. Pero es muy habitual echarle algunos **toppings**[55] por encima, que pueden ser trocitos de jamón, huevo cocido o atún. Y esto es importante: si no tomas ninguno de esos productos, dile al camarero del restaurante que no los ponga, que solo quieres la porra sin nada más. ¡Te habla **la voz de la experiencia**[56]!

🍵 Plato 5: El gazpachuelo



🍴 **Receta:** Receta de gazpachuelo malagueño — Directo al Paladar

Y finalmente, vamos con la única receta que no es totalmente vegetal, pero que se puede adaptar para que, al menos, sea vegetariana. Es otro de los platos que probablemente mi madre preparaba cada semana en casa cuando era niño. De hecho, es tan típico de Málaga que a mi bisabuelo lo apodaban con el nombre de este plato en el pueblo. Se llama **gazpachuelo**[57].

---

[54]**los boquerones en vinagre:** Anchovetas marinadas en vinagre, sin cocinar. Uno de los aperitivos más típicos de Málaga. Se comen frías.
[55]**los espetos de sardinas:** Sardinas ensartadas en cañas de bambú y asadas directamente sobre fuego de carbón en la playa. Es el plato más icónico de Málaga.
[56]**el pescaito frito:** Expresión andaluza (pronunciación local de 'pescado frito'): mezcla de pequeños pescados rebozados y fritos en aceite de oliva. Especialidad malagueña.
[57]**el chivo:** Cría de la cabra. En la zona norte de Málaga es muy típico guisado o al ajillo. Sinónimos: el cabrito.

Y el gazpachuelo es otra sopa, pero esta vez **caliente**[58]. La base es muy simple y es vegetariana. En una olla con agua **hirviendo**[59] se **cuecen**[60] unas patatas y unos huevos, que luego se **trocean**[61]. En ese caldo también se puede añadir **perejil**[62], una de las plantas aromáticas más usadas en España, y **laurel**[63], para que le dé más sabor. Y ahora vienen 2 ingredientes sorpresa: por un lado un chorrito de limón (que es algo más normal) y, por otro lado, **la mayonesa**[64]: unas pocas cucharadas de mayonesa casera que se añaden y se diluyen en el agua de la sopa, y eso le da un color blanco supercurioso a la sopa. Puede parecerte algo **asqueroso**[65], pero créeme, ¡que está buenísimo!

Y bueno, esta es la versión vegetariana, pero este plato, normalmente, también lleva pescado. Hay gente que le echa **gambas**[66] o algún pescado blanco como **la merluza**[67] o la rosada, que se cuecen en el caldo junto con las patatas y los huevos. Pero cada familia tiene su propia variante de la receta.

Por supuesto, no he mencionado las muchísimas recetas que tenemos en Málaga con pescado, como **los boquerones en vinagre**[68], **los espetos de sardinas**[69], **el pescaito frito**[70], etc. O muchos platos con carne, como **el chivo**[71] o el conejo **al ajillo**[72], que son recetas muy típicas también. Pero no los menciono porque las cartas de los restaurantes están llenas de platos con carne y pescado. Quería enseñaros algo más original.

Y eso es todo, estudiante. Si te ha gustado este formato, cuéntamelo. Dime si te gustaría que hiciera más episodios con comidas de otras provincias. A mí me ha entrado una hambre horrible con tanta

---

[58]**al ajillo:** Forma de preparar un alimento con ajo frito en aceite de oliva. Muy típico en la cocina española. Sinónimos: con ajo, a la manera del ajo.
[59]**la gastronomía:** El arte y cultura de la cocina y la buena mesa. Sinónimos: la cocina, la culinaria, la cultura gastronómica.
[60]**la región pesquera:** Zona geográfica con mucha tradición de pesca. Málaga, al ser costera, tiene una fuerte tradición pesquera.
[61]**la dieta mediterránea:** El conjunto de hábitos alimenticios propios de los países del Mediterráneo: mucho aceite de oliva, verduras, legumbres, cereales, pescado y poca carne. Declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.
[62]**abunden:** Que haya muchos, que existan en gran cantidad. (Subjuntivo de 'abundar'.) Sinónimos: que sean numerosos, que haya muchos.
[63]**el plato hondo:** Un tipo de plato con bordes altos, usado para sopas y caldos. Lo contrario del plato llano.
[64]**las uvas moscatel:** Variedad de uva muy típica de Málaga, especialmente de la comarca de la Axarquía. Son dulces y aromáticas.
[65]**la industria:** El sector de producción económica de un país o región. Aquí, la industria de la caña de azúcar fue muy importante históricamente en Málaga.
[66]**representative de:** Que representa o refleja bien algo. Sinónimos: propio de, característico de.
[67]**el ajo:** Bulbo muy usado en la cocina española y mediterránea. Da sabor intenso a muchos platos. Sinónimos: diente de ajo (cada parte del bulbo).
[68]**la cebolla:** Verdura de sabor fuerte muy usada en cocina. Sinónimos: chalota (variedad más suave).
[69]**el pimiento:** Verdura roja, verde o amarilla muy usada en la cocina española. Sinónimos: morrón (en Argentina), ají (en algunos países latinoamericanos).
[70]**las aceitunas:** Fruto del olivo. España es el mayor productor mundial. Se comen como aperitivo o se procesan para obtener aceite.
[71]**el vinagre de Jerez:** Vinagre producido en Jerez de la Frontera (Cádiz) con vino de Jerez. Tiene un sabor más complejo y suave que el vinagre normal.
[72]**el pepino:** Verdura alargada y verde, muy refrescante. Se usa en ensaladas y gazpacho. Sinónimos: cohombro (en algunos países).

comida. Recuerda darle 5 estrellas al pódcast para apoyar mi trabajo y cuéntame si ya has probado alguno de estos platos. Nos vemos en el siguiente episodio. ¡Chao!

GLOSARIO

#	Palabra / expresión	Definición / sinónimos
1	**las recetas**	Las instrucciones para preparar un plato. Sinónimos: las preparaciones, los platos.
2	**típica/o**	Característica de un lugar o cultura específica. Sinónimos: tradicional, propia de la región, autóctona.
3	**sí o sí**	Expresión coloquial: obligatoriamente, sin excepción. Sinónimos: sin falta, inevitablemente, sin duda.
4	**explotar al máximo**	Sacar el mayor provecho posible de algo. Sinónimos: aprovechar al máximo, sacar todo el partido.
5	**pechá**	Palabra coloquial andaluza: muchísimo, una gran cantidad. Es una forma propia del habla andaluza. Sinónimos: una barbaridad de, un montón de, muchísimos/as.
6	**el ajoblanco**	Sopa fría malagueña hecha con almendras molidas, ajo, pan, aceite de oliva y vinagre. Se toma con uvas o melón.
7	**triturando**	Moliendo o mezclando ingredientes hasta hacerlos líquidos o pastosos. Sinónimos: moliendo, batiendo, procesando.
8	**las almendras**	Fruto seco muy típico de Málaga. Se usan en cocina, repostería y también en el ajoblanco. Sinónimos: no tiene sinónimos exactos, pero se llaman 'nueces blancas' en algunos países.
9	**crudo/a**	Sin cocinar, en su estado natural. Lo contrario de 'cocinado'. Sinónimos: sin cocinar, natural, fresco.
10	**la miga de pan**	La parte interior y blanda del pan, sin la corteza. Sinónimos: la parte interior del pan, el interior del pan.
11	**el aceite de oliva virgen extra**	El aceite de oliva de máxima calidad, obtenido por presión en frío. Es un producto estrella de Andalucía y España.
12	**un chorrito**	Una pequeña cantidad de líquido que se añade. Sinónimos: un poco, una pequeña cantidad, unas gotas.
13	**agrio/a**	Que tiene un sabor ácido, como el vinagre o el limón. Sinónimos: ácido, con sabor a vinagre.
14	**el dulzor**	La cualidad de algo dulce. Sinónimos: el sabor dulce, la dulzura.
15	**¡gloria bendita!**	Expresión coloquial para decir que algo es delicioso o maravilloso. Sinónimos: ¡qué maravilla!, ¡está buenísimo!, ¡es una delicia!
16	**la ensalada / ensaladilla malagueña**	Ensalada típica de Málaga con papa cocida, naranja, tomate, pimiento, cebolla, aceitunas verdes y bacalao (opcional).
17	**la papa / la patata**	Tubérculo muy usado en la cocina española. En España se usa más 'patata', aunque en Andalucía y Canarias también se dice 'papa' (como en Latinoamérica).
18	**cocida/o**	Que ha sido cocinado en agua hirviendo. Sinónimos: hervida, preparada en agua.
19	**los gajos**	Los trozos en que se corta la patata u otras frutas y verduras. Sinónimos: los trozos, los pedazos, las rodajas.
20	**aliñar / aderezar**	Condimentar una ensalada con aceite, sal, vinagre, etc. Sinónimos: condimentar, sazonar.
21	**el bacalao en salazón**	Bacalao conservado con sal. La sal permite conservar el pescado durante mucho tiempo sin refrigeración. Sinónimos: bacalao salado, bacalao en sal.
22	**desmenuzado/a**	Partido en trozos pequeños con las manos o con un tenedor. Sinónimos: desmigado, en trocitos, en migas.
23	**la recolección de la aceituna**	La época en que se recogen las aceitunas del árbol. Es una tradición muy importante en Andalucía, especialmente en invierno.
24	**los olivos**	Los árboles que producen las aceitunas. España es el mayor productor de aceite de oliva del mundo.
25	**vegano/a**	Persona que no consume ningún producto de origen animal (ni carne, ni pescado, ni huevos, ni lácteos, ni miel). Sinónimos: vegano, de origen vegetal.
26	**me da mucha rabia**	Me molesta mucho, me enfada. Expresión muy coloquial. Sinónimos: me molesta, me enfada, me fastidia.
27	**las berenjenas con miel**	Plato típico andaluz de berenjenas rebozadas y fritas, con miel de caña de

#	Palabra / expresión	Definición / sinónimos
		azúcar por encima.
28	**las rojadas**	Las rodajas, los cortes redondos de una berenjena u otra verdura. Término coloquial andaluz. Sinónimos: las rodajas, las lonchas.
29	**los bastoncitos**	Tiras largas y finas, como las patatas fritas. Diminutivo de 'bastón'. Sinónimos: las tiras, los palitos.
30	**rebozar / enharinar**	Pasar un alimento por harina (o huevo y pan rallado) antes de freírlo. Sinónimos: empanar, pasar por harina.
31	**los cañaverales**	Las plantaciones de caña de azúcar. Históricamente muy importantes en la economía de Málaga. Sinónimos: los cultivos de caña.
32	**la miel de caña**	Melaza o sirope obtenido de la caña de azúcar. No es miel de abeja, sino un producto vegetal, oscuro y con sabor intenso. Sinónimos: melaza de caña, sirope de caña.
33	**el contraste de sabor**	La combinación de dos sabores muy diferentes que juntos resultan agradables (por ejemplo, dulce y salado). Sinónimos: la combinación de sabores, el juego de sabores.
34	**Antequera**	Ciudad del interior de la provincia de Málaga, en el centro geográfico de Andalucía, famosa por su historia y gastronomía.
35	**la porra antequerana**	Sopa fría y muy espesa típica de Antequera (Málaga), parecida al salmorejo. Se hace con tomate, pan, pimiento, aceite y vinagre.
36	**triturando / moliendo**	Procesando ingredientes hasta conseguir una textura suave. Sinónimos: batiendo, procesando, haciendo puré.
37	**el tomate maduro**	El tomate en su punto óptimo de madurez, rojo y jugoso. Es el ingrediente principal de la porra y el salmorejo.
38	**remojado**	Que ha estado en agua para ablandarse. Sinónimos: empapado, húmedo, que ha estado a remojo.
39	**espeso/a**	De textura densa y consistente, lo contrario de líquido. Sinónimos: denso, consistente, grueso.
40	**lo has clavado**	Expresión coloquial: lo has hecho perfecto, ha salido exactamente bien. Sinónimos: lo has bordado, lo has hecho perfecto, ha quedado perfecto.
41	**los toppings**	Palabra inglesa muy usada en español: los ingredientes que se añaden por encima de un plato. Sinónimos: los ingredientes de encima, la guarnición.
42	**el salmorejo**	Sopa fría espesa típica de Córdoba, muy parecida a la porra antequerana pero más suave y sin pimiento. Muy famosa en toda España.
43	**el gazpachuelo**	Sopa caliente malagueña con base de caldo de patatas y huevo, con mayonesa disuelta. Se puede añadir gambas o pescado.
44	**caliente**	A alta temperatura. Lo contrario de frío. Aquí, el gazpachuelo es la única sopa caliente de los 5 platos.
45	**hirviendo**	A 100ºC, con burbujas de agua. Sinónimos: en ebullición, a punto de hervir.
46	**cocer / cocer a fuego lento**	Cocinar en agua durante un tiempo. Sinónimos: hervir, cocinar en agua.
47	**trocear**	Cortar en trozos pequeños. Sinónimos: cortar, picar, partir.
48	**el perejil**	Hierba aromática muy usada en la cocina española. Sinónimos: no tiene sinónimo exacto, pero puede sustituirse por cilantro en algunos países.
49	**el laurel**	Hoja aromática que se añade a caldos y guisos para dar sabor. Sinónimos: hoja de laurel, bay leaf (en inglés).
50	**la mayonesa**	Salsa fría hecha con huevo y aceite. En el gazpachuelo se disuelve en el caldo caliente, dándole un color blanco característico.
51	**asqueroso/a**	Que da asco o repulsión. Sinónimos: repugnante, desagradable, que da asco.
52	**las gambas**	Crustáceo marino pequeño, muy popular en la cocina española. Sinónimos: los camarones (en Latinoamérica), los langostinos (más grandes).
53	**la merluza**	Pescado blanco muy consumido en España, de sabor suave. Sinónimos: pescado blanco, puede sustituirse por rosada o bacaladilla.
54	**los boquerones en vinagre**	Anchovetas marinadas en vinagre, sin cocinar. Uno de los aperitivos más típicos de Málaga. Se comen frías.
55	**los espetos de sardinas**	Sardinas ensartadas en cañas de bambú y asadas directamente sobre fuego de carbón en la playa. Es el plato más icónico de Málaga.
56	**el pescaito frito**	Expresión andaluza (pronunciación local de 'pescado frito'): mezcla de

#	Palabra / expresión	Definición / sinónimos
		pequeños pescados rebozados y fritos en aceite de oliva. Especialidad malagueña.
57	**el chivo**	Cría de la cabra. En la zona norte de Málaga es muy típico guisado o al ajillo. Sinónimos: el cabrito.
58	**al ajillo**	Forma de preparar un alimento con ajo frito en aceite de oliva. Muy típico en la cocina española. Sinónimos: con ajo, a la manera del ajo.
59	**la gastronomía**	El arte y cultura de la cocina y la buena mesa. Sinónimos: la cocina, la culinaria, la cultura gastronómica.
60	**la región pesquera**	Zona geográfica con mucha tradición de pesca. Málaga, al ser costera, tiene una fuerte tradición pesquera.
61	**la dieta mediterránea**	El conjunto de hábitos alimenticios propios de los países del Mediterráneo: mucho aceite de oliva, verduras, legumbres, cereales, pescado y poca carne. Declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.
62	**abunden**	Que haya muchos, que existan en gran cantidad. (Subjuntivo de 'abundar'.) Sinónimos: que sean numerosos, que haya muchos.
63	**el plato hondo**	Un tipo de plato con bordes altos, usado para sopas y caldos. Lo contrario del plato llano.
64	**las uvas moscatel**	Variedad de uva muy típica de Málaga, especialmente de la comarca de la Axarquía. Son dulces y aromáticas.
65	**la industria**	El sector de producción económica de un país o región. Aquí, la industria de la caña de azúcar fue muy importante históricamente en Málaga.
66	**representative de**	Que representa o refleja bien algo. Sinónimos: propio de, característico de.
67	**el ajo**	Bulbo muy usado en la cocina española y mediterránea. Da sabor intenso a muchos platos. Sinónimos: diente de ajo (cada parte del bulbo).
68	**la cebolla**	Verdura de sabor fuerte muy usada en cocina. Sinónimos: chalota (variedad más suave).
69	**el pimiento**	Verdura roja, verde o amarilla muy usada en la cocina española. Sinónimos: morrón (en Argentina), ají (en algunos países latinoamericanos).
70	**las aceitunas**	Fruto del olivo. España es el mayor productor mundial. Se comen como aperitivo o se procesan para obtener aceite.
71	**el vinagre de Jerez**	Vinagre producido en Jerez de la Frontera (Cádiz) con vino de Jerez. Tiene un sabor más complejo y suave que el vinagre normal.
72	**el pepino**	Verdura alargada y verde, muy refrescante. Se usa en ensaladas y gazpacho. Sinónimos: cohombro (en algunos países).
73	**el campo**	El entorno rural, fuera de la ciudad. En Andalucía, el campo tiene mucha importancia cultural y agrícola.
74	**lógicamente**	De manera lógica, como es de esperar. Sinónimos: obviamente, naturalmente, como es normal.
75	**la naranja**	Fruta cítrica muy típica de Andalucía. En Málaga, la naranja es una fruta de invierno y se usa en la ensaladilla malagueña.
76	**el interior**	La parte de una región alejada del mar o de la costa. Lo contrario de 'la costa'. Antequera es una ciudad de interior.
77	**a voz de la experiencia**	Expresión: lo digo por experiencia propia, lo he vivido y sé de lo que hablo. Sinónimos: por experiencia propia, lo sé de primera mano.