

GASTRO- NOMIA

EN LA
COSTA DEL SOL



COSTA DEL SOL
MÁLAGA





GASTRO- NOMIA

EN LA
COSTA DEL SOL



La Costa del Sol destaca por su amplia oferta gastronómica. Desde la cocina mediterránea del litoral hasta los productos y platos típicos de los pueblos del interior, la gastronomía de Málaga y su Costa del Sol es rica en variedad y sabores. Una gastronomía que va desde platos heredados de la presencia árabe en la zona hasta deconstrucciones vanguardistas de los restaurantes

galardonados con estrella Michelin.

Te proponemos un viaje a través de lo largo y ancho de la provincia de Málaga, visitando cada comarca, degustando los platos y productos más sabrosos de cada una de ella.

¿Estás preparad@? ¡Vamos!





**VIAJE GASTRONÓMICO POR LAS
COMARCAS DE LA COSTA DEL SOL**

ANTEQUERA

La gastronomía de la [comarca de Antequera](#), destaca por ser muy saludable debido a la gran presencia de productos naturales. Todo gira en torno a su excelente aceite de oliva, iel auténtico oro verde! Con los que se cocina ingredientes de caza como el conejo o la perdiz, se aderezan ensaladas o se complementa el mollete de Antequera, el desayuno por excelencia de la comarca.



UNA COCINA CON TRADICIÓN CAMPESINA

Antequera es una ciudad donde históricamente los campesinos han tenido una presencia destacada. Muchos de sus platos más típicos tienen su origen en los platos que salían de la cocina de estos trabajadores del campo, con los que reponían energías tras una larga jornada de trabajo. Es el caso de las migas y sobre todo la porra antequerana.

La porra es una sopa fría hecha principalmente de tomate y pan, mientras que las migas es un plato contundente a base de migas de pan y sus ingredientes suelen ser variados, aunque predomina

los cárnicos (chorizo, lomo o morcilla) y algunas frutas y hortalizas de la zona.

Haz una parada en [Mollina](#), un pueblo salpicado de viñas, de donde se saca la materia prima para hacer un vino con denominación de origen. ¡No faltes a su Feria de la Vendimia!

¿Eres más de dulce o salado? ¡No te preocupes, esta comarca tiene platos para todos los gustos! Algunas exquisiteces que podrás degustar en bares, restaurantes y ventas de la comarca son

el arroz con liebre de [Alameda](#), la porra majá de [Humilladero](#) o la olla de la era de [Casabermeja](#).

En cuanto al dulce debemos mencionar la excelente repostería de la zona. Podemos probar el bienmesabe, un dulce cuyo ingrediente principal son las almendras y que es una auténtica delicia.

¡Tampoco te vayas sin probar el hornazo de pan y huevo! En [Villanueva de la Concepción](#) suele elaborarse con motivo de la festividad de San Marcos.

LA AXARQUÍA

¿Si hay algo tan variado en la **Axarquía** como sus paisajes es su gastronomía! Mientras que en la cocina de los pueblos costeros predominan los productos del mar, en la zona interior aún se siguen elaborando platos de origen árabe.



PRODUCTOS TÍPICOS

¿Sabías que la Axarquía produce las mejores pasas del mundo? Pues sí. Entre todos los productos típicos de la zona destaca su excelente uva, de la que se obtiene un delicioso vino y unas deliciosas pasas.

En **Moclinejo, Almáchar o El Borge** podrás adquirirlas y apreciar su exquisito sabor. ¡Prueba también el **ajoblanco**! Una de las exquisiteces de la cocina autóctona de la Axarquía. En Cómpeta, debes asistir a su noche del vino.

Si eres un apasionado de la miel, la comarca posee la única fábrica tradicional de Europa de miel de caña. ¡Prueba las berenjenas con miel!

Desde Rincón de la Victoria hasta Nerja, puedes encontrar restaurantes y chiringuitos que ofrecen el succulento pescaíto frito o el espeto de sardinas. Otros platos de tradición marinera son la sopa de rape o el pimentón con almejas.

No te pierdas el Día del Boquerón Victoriano de El Rincón de la Victoria y degusta este

manjar cocinado de múltiples formas. Para los más golosos están los mostachones de Vélez-Málaga o unas tortas de **Algarrobo**.



COSTA DEL SOL OCCIDENTAL



COSTA DEL SOL OCCIDENTAL

Buena comida y buen clima. ¿Qué más se puede pedir? Si hay algo a la altura de las playas y al clima de la Costa del Sol Occidental es su gastronomía. A lo largo del litoral puedes encontrar numerosos [chiringuitos](#) en los que disfrutar de los platos estrella de la zona: el pescaito frito y los espetos de sardina.

En [Benalmádena](#), [Fuengirola](#) o [Estepona](#) es fácil encontrarlos por sus playas, donde su exquisito olor proveniente de las barquitas donde el pescado se asa, inunda toda la zona.

La gastronomía de [Marbella](#) se ha convertido en uno de los puntos fuertes de la ciudad.

Aquí se combinan platos típicos como el gazpacho, el ajoblanco y el pescado en todas sus vertientes con apuestas más vanguardistas. No es casualidad que en Marbella estén presentes varios restaurantes con Estrella Michelin.

Cerca del paseo marítimo de [Torremolinos](#) podemos encontrar La [Carihuela](#), un antiguo barrio de pescadores, donde se asientan los

principales restaurantes de la zona. Allí podrás encontrar el mejor pescado de la costa.

Cocina de interior

El gazpachuelo o las sopas cachorreñas, están muy presentes en la gastronomía del interior de Mijas o Benalmádena. Entre la costa y la sierra encontramos a [Casares](#) y [Benahavís](#), este último un auténtico paraíso de la restauración, donde comer una zarzuela de marisco, un guiso de conejo o el cochinillo son un auténtico placer.

A close-up photograph of several sardines being grilled on a wooden skewer over a fire. The sardines are arranged in a row, and the fire is bright and intense, with flames rising from the charcoal. The background is slightly blurred, showing more of the grill and the fire.

LOS MEJORES
ESPETOS DE
SARDINAS
DE LA COSTA DEL SOL

CLIC AQUÍ



GUADALTEBA

¡Nos vamos al norte! Allí se sitúa la **comarca de Guadalteba**, que además de poseer unos paisajes de ensueño tiene una gastronomía muy particular.

Entre la campiña y la serranía se sitúan Almargen, Carratraca, Sierra de Yeguas y Cañete la Real. Si están paseando por sus calles debes saber que la porra almargueña, el jarrete a la campera, la tortilla de espárragos y el gazpacho tostado son los platos típicos. ¡Y deliciosos! Si nos adentramos en los pueblos más al norte de la comarca tenéis que probar los callos, los guisos con carne de chivo, el gazpacho, las migas o cualquier plato que tenga como ingrediente el sabroso conejo, una de las especialidades de la zona! ¿Y para los amantes del dulce? Pues en Ardales pueden probar sus famosas tortas y los roscos de vino.



MÁLAGA CAPITAL

¡La capital de la provincia es una referencia gastronómica en todo el país! En cualquier punto de sus 14 km de costa puedes encontrar diferentes chiringuitos en los que poder pararte a probar los espetos o la característica fritura malagueña, donde el **boquerón victoriano** es el protagonista. Calamares, salmonetes y chopitos completan lo más típico del llamado 'pescaito frito'. ¡Se nos hace la boca agua!

En **Pedregalejo**, **El Palo** o **Huelin** elevan a la fritura a la categoría de arte. También puedes deleitarte con la ensalada malagueña, la ensaladilla de pimientos o las berenjenas fritas con miel de caña. ¡Perfectas para acompañar al pescado!

En la capital de la Costa del Sol existe una amplia 'cultura del tapeo'. ¡Sumérgete en el peatonalizado centro de la ciudad! En los alrededores de La Catedral, el Teatro Romano o el Museo Picasso encontrarás bares, tabernas y restaurantes de todos los estilos.

También te recomendamos visitar el **Puerto y el Muelle Uno**, pues se han convertido en uno de los nuevos lugares de referencia gastronómica y comercial.





CONOCE LOS
PLATOS DE
LA TÍPICA COCINA
MALAGUEÑA

CLIC AQUÍ



NORORMA

¿Quieres disfrutar de la gastronomía tradicional rodeado de la tranquilidad de la naturaleza y de paisajes espectaculares? ¡La comarca Nororiental de Málaga (Nororma) es tu destino!



15

COSTA DEL SOL
MÁLAGA



NORORMA

Archidona es nuestra primera parada gastronómica. Sus calles están inundadas de numerosos bares y restaurantes en los que hacer una parada tras visitar su gran patrimonio arquitectónico. **La porra archidonesa, la cazuela moruna, la porrilla caliente o el guisillo de San José son típicos de su cocina.**

¡Hay restaurantes donde añaden chocolate a las migas! ¡Una combinación que te sorprenderá! Por último, puedes visitar el Convento de las Mínimas, donde las monjas realizan desde hace

siglos un sabroso dulce llamado mostachones. ¡Una delicia!

En Nororma tienen una gran tradición de matanza del cerdo, que tiene un papel protagonista en mucho de los platos de la comarca. En todos sus pueblos encontrarás excelentes chorizos, morcillas o los clásicos chicharrones y platos más elaborados como el conejo al ajillo o el arroz con perdiz. Para comprobarlo, acércate a Villanueva de Tapia, Cuevas de San Marcos o **Villanueva del Rosario**, donde puedes acompa-

ñar estos platos de matanza con gazpachuelo, ajoblanco o un refrescante gazpacho. ¿Aún no lo has probado?

En muchos pueblos de la zona hacen unas exquisitas tortas de bacalao llamadas papandúas. Una exquisitez que puedes combinar con unas migas o un guiso de patatas. ¡Pruébalas! Si pasas por **Cuevas Bajas**. ¡Para! Allí debes pedir las gachas de mosto y el 'resoli', una bebida local elaborada con anís dulce, granos de café y plantas aromáticas de la zona.

SERRANÍA DE RONDA

¿Sabías que la *Serranía de Ronda* esconde una gastronomía de primera entre sus valles y montañas? Un excelente aceite, productos de la caza y la huerta son la piedra angular de su cocina. Todo ello regado por un espectacular vino.



SERRANÍA DE RONDA

En la comarca podemos dejarnos seducir por el patrimonio único de Ronda. Puedes dar un paseo por el **Puente Nuevo, el Palacio de Mondragón y la monumental Plaza de Toros.**

¡Seguro que se te abre el apetito! Una buena opción para saciarlo puede ser el **conejo a la rondeña, las truchas a la serrana, la sopa de castañas o la perdiz al tajo.**

Pero el plato estrella de la ciudad es el rabo de toro. ¡La carne más jugosa que jamás probarás!

Todo ello regado por su **vino con denominación de origen.**

En la Serranía de Ronda hay pueblos testigos de un pasado andalusí, donde los platos van cambiando según la época del año. El gazpacho es muy típico en épocas cálidas, mientras que los guisos, calderetas y **menstras** se reservan para el frío.

¿Aún no tienes suficiente? ¿Te apetece algo dulce? El piñonate, los alfajores y las castañas

en almíbar son toda una tentación de la repostería. Aunque los dulces más conocidos de la comarca son las yemas del Tajo y los pestiños elaborados según la tradición musulmana.



CONOCE LAS
MEJORES
BODEGAS
DE LA COSTA DEL SOL

CLIC AQUÍ



SIERRA DE LAS NIEVES

Hacer una ruta de senderismo por el [Parque Natural de la Sierra de las Nieves](#) y no probar sus platos típicos es como ir a la playa y no bañarte. En los pueblos blancos situados entre las montañas de la [comarca de la Sierra de las Nieves](#) tienen una cultura culinaria inundada de las antiguas costumbres.



SERRANÍA DE RONDA

La herencia árabe está presente en la cocina de [Guaro](#). **La caldereta de chivo, el conejo a la almendra o la tradicional sopa de galipuche** son algunas de las exquisiteces que ofrecen sus fogones.

¿Te gustan las sopas? ¡Pues es un plato muy común en la comarca! Los caldos poncima de [Alozaina](#) o la sopa de los siete ramales de [El Burgo](#), donde como no podía ser de otra manera le dedican un día al año. ¡Estos platos te darán la energía necesaria para explorar la

sierra! Además, por este lugar crecen todo tipo de plantas aromáticas que aderezan guisos y platos de caza, dándole ese sabor a monte característico. ¡Te chuparás los dedos!

Para terminar, debemos mencionar los exquisitos postres. Manjares realizados con almendras, castañas, nueces y miel de la propia comarca.



VALLE DEL GUADALHORCE

¡En el Valle del Guadalhorce todo gira en torno al huerto! Las fértiles tierras de la comarca dan productos que componen una gastronomía con bastantes raíces rurales. En todos los pueblos de la comarca podrás encontrar sopas con ingredientes similares (tomate, pimiento, cebolla, patatas, pan...). En **Álora**, por donde discurre el río Guadalhorce, puedes degustar la sopa pero-ta. ¡Incluso le dedican un día! Los caldos poncima de **Alhaurín de la Torre** no te decepcionarán.

Otra sopa que debes probar es la sopa aplastá de **Pizarra**. ¡Y debes asistir a su Fiesta de la Tapa! La comarca está llena de ventas y restaurantes en los que puedes sumergirte en el auténtico sabor del Valle del Guadalhorce. El gazpacho y las 'patatas viudas', un estofado pero sin carne, son sus especialidades. ¡Apto para vegetarianos!

¿Te gusta el sabor de los cítricos? Tienen mucha presencia en la zona, debido a la herencia árabe. ¡**Coín** le dedica una fiesta a la naranja!

También son la base del mojete de **Alhaurín el Grande** o las sopas cachorreñas de **Cártama**, que se cocinan con bacalao, hortalizas y aceite de oliva.

¡No podéis volver a casa sin probar las migas o la chanfaina! Perfectas para reponer energías tras pasear por **Almogía** o el **Valle de Abdalajís**.





RESTAURANTES CON ESTRELLA

MICHELÍN EN LA COSTA DEL SOL

En la última edición de la Guía Michelin, ocho restaurantes de la Costa del Sol han sido galardonados con un total de nueve estrellas. ¿Te apetece conocerlos? ¡Allá vamos!



DANI GARCÍA RESTAURANTE**

Dani García es uno de los cocineros españoles más creativos y con mayor proyección internacional. Abandonado de la cocina andaluza, este chef ha sabido aportar su tremendo talento creativo a los sabores más genuinos de la gastronomía malagueña.

Su **restaurante** es su propuesta más personal. La fantasía de su cocina se instala en la Milla de Oro de Marbella para hacer del comensal el verdadero protagonista de un cuento que se va narrando plato a plato, donde la presentación nunca es lo que parece. Su cocina es la forma de transmitir cómo ve el mundo, siendo el único chef de la provincia en conseguir dos Estrellas Michelin. ¡Incríble!



RESTAURANTE SKINA

Los buenos perfumes vienen en frascos pequeños. Ese dicho podemos aplicarlo a el Restaurante *Skina*, situado en el centro de **Marbella**, es un pequeño espacio que se ha convertido en una referencia gastronómica en la Costa del Sol. Tan solo 4 mesas son suficientes para renovar año tras año la Estrella Michelin conseguida en 2008.



KABUKI RAW

¿Un japonés con Estrella Michelin? [Kabuki Raw](#) es tu sitio. Dentro del complejo [Finca Cortesín](#), en Casares, encontramos uno de los mejores restaurantes dedicados a la cocina japonesa de España. Su propuesta es arriesgada e innovadora, enriquecer la más pura tradición nipona con formidables influencias mediterráneas. El chef **Ricardo Sanz**, fundador de la cocina Kabuki, ha sabido inspirar a todas sus creaciones un mismo hilo conductor, una cocina donde siempre hay un protagonista indiscutible: el producto, tratado con absoluto respeto, máxima precisión y genial sencillez.



26



COSTA DEL SOL
MÁLAGA



RESTAURANTE EL LAGO

¡Volvemos a **Marbella!** En la [Urbanización Greenlife](#), encontramos el [Restaurante El Lago](#), pionero en alta cocina con producto local, apuesta por los sabores esenciales, ligeros y saludables de última tendencia de la mano del joven chef Juan José Carmona. Desde que recibió la primera Estrella Michelin en 2005, este restaurante no ha parado de innovar siempre teniendo presentes los productos típicos de la zona.



27



RESTAURANTE JOSE CARLOS GARCÍA

¿Te gustaría vivir una experiencia gastronómica de alta cocina junto al Mediterráneo y a pocos minutos de la Catedral de Málaga? En el **Muelle Uno de El Puerto de Málaga**, el chef **José Carlos García** te propone en este espacio un auténtico viaje de sabores que combina de manera genial tradición e innovación, que tras una decena de años al frente de la cocina del Café de París, se embarcó en este proyecto. Actualmente cuenta con una Estrella Michelin y dos soles de la Guía Repsol.



RESTAURANTE MESSINA

En **Marbella** encontrarás un lugar de diseño, de vanguardia y para los paladares más exigentes y atrevidos. Se trata del **Restaurante Messina**, un pequeño local galardonado con una Estrella Michelin, cuya seña de identidad es elaboración inusual de los platos, muy elaborados y con un sabor exquisito. Prueba sus sorrentinos de langostinos con curry, plátano y leche de coco. ¡Simplemente sin palabras!



RESTAURANTE SOLLO

En [Fuengirola](#) podemos vivir una experiencia gastronómica que pocos pueden igualar. Hablamos del [Sollo Restaurante](#), donde todo gira en torno al caviar. Tanto es así que su jefe de cocina y propietario, Diego Gallegos, es conocido como el chef del caviar! Este investigador gastronómico ha conseguido la prestigiosa Estrella Michelin y un Sol de Repsol.



30



RESTAURANTE BARDAL

La última Estrella Michelin en llegar a la Costa del Sol ha sido la del **Restaurante Bardal** en **Ronda**. Esta apuesta gastronómica del chef Benito Gómez ha conseguido sorprender a todos y cada uno de los comensales que lo han visitado. En este restaurante se diseñan platos que no son lo que parecen y su significado real solo se descubre con el sabor.





DESCUBRE LOS
RESTAURANTES
ESTRELLAS MICHELIN
DE LA COSTA DEL SOL

CLIC AQUÍ





COSTA DEL SOL
MÁLAGA