GUÍA GASTRONÓMICA
de producto



motril
costa tropical



motril
costa tropical

Edita: Área de Promoción Turística
Diseño y maquetación: Eduardo Cruz Casanova - Visión Natural
Fotografías: Eduardo Cruz Casanova y Archivo Oficina de Turismo
Imprime: Comercial impresores
Dep. legal: GR 1822-2025

SALUDA / *PRESENTATION*



LUISA MARÍA GARCÍA CHAMORRO
Alcaldesa-Presidenta Excmo. Ayuntamiento de Motril

En Motril tenemos el placer de vivir en un entorno privilegiado, donde el eco del mar Mediterráneo se acompasa con aquellos productos frescos que nos brinda nuestra vega. Con esta guía gastronómica te invitamos a descubrir uno de los grandes secretos de Motril y de toda la Costa Tropical de Granada, un símbolo de unión entre la tradición y modernidad, con el trabajo de nuestro sector primario como esencia principal de su calidad.

In Motril, we are fortunate to live in a privileged environment, where the echo of the Mediterranean Sea is in tune with the fresh produce provided by our fertile plains. With this gastronomic guide, we invite you to discover one of the great secrets of Motril and the entire Costa Tropical of Granada, a symbol of the union between tradition and modernity, with the work of our primary sector as the main essence of its quality.

Bajo la maestría de cocineros con amplia experiencia, la gastronomía de Motril se está consolidando como un referente turístico único en Andalucía, donde el gran reflejo es su variedad y calidad excepcional. La gastronomía de Motril guarda siglos de historia y tradición en cada bocado, por ello te invitamos a recorrerla y a dejarte seducir por los sabores que nuestra tierra regala, para que en cada bocado puedas sentir la esencia más pura y auténtica de Motril.

Under the mastery of highly experienced chefs, Motril's gastronomy is establishing itself as a unique tourist attraction in Andalusia, where its great appeal lies in its variety and exceptional quality. Motril's cuisine holds centuries of history and tradition in every bite, so we invite you to explore it and let yourself be seduced by the flavours that our land has to offer, so that with every bite you can feel the purest and most authentic essence of Motril.





SALUDA / *PRESENTATION*



MARÍA ÁNGELES ESCÁMEZ RODRÍGUEZ
2ª Teniente Alcalde de Urbanismo, Formación y Empleo y Promoción Turística

En la Costa Tropical, donde la brisa del mar se funde con el aroma de la tierra, Motril se alza como un paraíso gastronómico. Nuestro clima subtropical, templado y generoso, se une a una tierra fértil que da vida a productos de kilómetro cero llenos de color y sabor. Aquí, bajo un sol amable, crecen mangos, aguacates y chirimoyas, joyas dulces que se combinan con verduras frescas cultivadas con mimo por manos expertas, y con nuestra caña de azúcar milenaria.

Desde el horizonte azul, cada amanecer trae al puerto pesquero embarcaciones cargadas de pescado y marisco recién capturado, llevando a nuestras cocinas la esencia más pura del Mediterráneo. Esta guía es una invitación a recorrer los sentidos, a saborear la historia y la tradición que laten en cada plato, y a descubrir en Motril un lugar donde el azúcar y la sal del mar dialogan en armonía, creando una despensa tan auténtica como nuestra gente.

On the Costa Tropical, where the sea breeze blends with the scent of the earth, Motril stands out as a gastronomic paradise. Our subtropical climate, temperate and generous, combines with fertile soil to give life to colourful and flavourful local produce. Here, under a gentle sun, mangoes, avocados and custard apples grow, sweet gems that combine with fresh vegetables lovingly cultivated by expert hands, and with our ancient sugar cane.

From the blue horizon, each dawn brings boats loaded with freshly caught fish and seafood to the fishing port, bringing the purest essence of the Mediterranean to our kitchens. This guide is an invitation to explore the senses, to savour the history and tradition that beat in every dish, and to discover Motril, a place where sugar and sea salt dialogue in harmony, creating a pantry as authentic as our people.

DESPENSA de Europa

Desde su milenaria tradición azucarera, pasando por el dulzor de sus subtropicales y el aire salado de su franja litoral, nuestra ciudad es un mosaico de sensaciones arraigadas fundamentalmente en los tres pilares fundamentales de su economía, que son la agricultura, la pesca y el turismo.

Considerada la capital de la Costa Tropical, con un clima único en toda Europa, Motril está asentado sobre una colina a los pies de la Sierra de Lújar.

Por un lado, las montañas de Sierra Nevada, al norte, nos protegen de los vientos fríos procedentes del norte del continente europeo, y por otro, nuestro municipio se beneficia de la templanza del mar Mediterráneo, de la vega formada por el delta del Río Guadalfeo y los vientos cálidos procedentes del norte de África. El resultado es un clima extraordinariamente agradable y saludable, con una media de 320 días de sol al año, hecho que se debe a su climatología subtropical y a la abundancia de situaciones anticiclónicas sobre la región.

EUROPE *pantry*

From its millenary sugar cane manufacturing tradition to the sweetness of its subtropical fruits and the air with a hint of sea salt which blows along the coastal border, our-town is an assortment of feelings mainly rooted in three pillars of the economy: agriculture, fishing and tourism.

Considered the capital of the Costa Tropical, with a subtropical climate unique in Europe, Motril sits on a hill at the foot of the Sierra de Lújar.

On one hand, the Sierra Nevada mountains, to the North, protect us from the cold winds fromt he North of Europe, and on the other hand, our municipality benefits from the mildness of the Mediterranean Sea, the plain formed by the delta of the Guadalfeo River and the warm winds from North Africa. The result is an extremely pleasant and healthy climate, with sunshine almost all year. Motril has an average of 320 days of sunshine a year, which is due to its subtropical climate and the abundance of anticyclonic conditions in the region.



Todas estas características climáticas, se pueden resumir en Sol, buenas temperaturas y buena humedad relativa ambiental, de cuya mezcla se originan unas condiciones óptimas para los distintos cultivos que se dan en nuestra tierra, algunos de ellos únicos en Europa.
Los clásicos aguacates, mangos, chirimoyos, guayabas y otros más recientes como la pitahaya o el maracuyá se desarrollan de manera óptima en nuestro entorno dando lugar a frutos deliciosos que combinan en multitud de platos.

The mixture of all these climatic characteristics, can be summarized as sun, mild temperatures and a good environmental relative humidity, produce optimal conditions for the different crops that exist in our area, some of them unique in Europe.
The classic avocados, mangoes, custard apples, guavas and more recent ones such as pitahaya or passion fruit develop optimally in our environment, giving rise to delicious fruits that combine in a multitude of dishes.

La desaparición del cultivo de la caña de azúcar en el año 2006, ha dado lugar a que la vega de Motril se reinvente, con cultivos como coles chinas, acelgas, espinacas, cebollas, alcachofas, brócoli, lechugas, cultivos de flor cortada y plantas ornamentales, etc.

The disappearance of the sugar cane crop in 2006, has lead to the cultivation of other crops on Motril's agricultural plain, such as chinese cabbage, chard, spinach, onions, artichokes, broccoli, lettuce, and cutflower crops and ornamental plants, etc.

La cercanía de un mar generoso y abundante en especies de peces, moluscos y crustáceos hace que, desde tiempos remotos, la pesca y la tradición gastronómica de sus productos haya sido otra de

The proximity of a generous sea abundant in species of fish, mollusks and crustaceans means that, since ancient times, fishing and the gastronomic tradition of its products has been another of





las señas de identidad de nuestra ciudad.

El pulpo, en sus diferentes variedades, la quisquilla de Motril, los boquerones, el rape, las bacaladillas y una interminable lista de frutos del mar convierten la gastronomía motrileña en algo suculento y saludable.

La unión de está rica y variada oferta de materias primas del mar y la vega tiene necesariamente su traducción en la gastronomía motrileña, que combina tradición y modernidad, donde la fusión de productos de siempre con otros de nueva implantación da lugar a creaciones sorprendentes que son un privilegio para nuestros sentidos.

the hallmarks of our city.

The octopus, in its different varieties, the Motril shrimp, anchovies, monkfish, codfish and an endless list of seafood turn the gastronomy of Motril into something succulent and healthy.

The union of this rich and varied offer of raw materials from the sea and the fertile plain necessarily has its translation into the gastronomy of Motril, which combines tradition and modernity, where the fusion of traditional products with others of new implantation gives rise to surprising creations that are a privilege for our senses.





PRODUCTOS de la tierra

PRODUCTS of the land



Los productos de la tierra han sido la base de la alimentación humana desde tiempos remotos. La fértil vega del río Guadalfeo ha posibilitado el cultivo de una enorme variedad de especies que, tradicionalmente han sido los elementos fundamentales, junto con la pesca, de la gastronomía local a lo largo de la historia.

The products of the land have been the basis of human nutrition since ancient times. The fertile plain of the river Guadalfeo has made possible the cultivation of an enormous variety of species that, traditionally, have been the fundamental elements, along with fishing, of the local gastronomy throughout history.

Motril produce hortalizas, tanto al aire libre como en agricultura intensiva bajo plástico. En este último sector, destaca el tomate en sus diversas variedades, contando con empresas que son líderes mundiales en la producción del conocido tomate cherry.

Motril produces vegetables, both outdoors and in intensive agriculture under plastic. In this last sector, the tomato stands out in its various varieties, with companies that are world leaders in the production of the well-known cherry tomato.







También se cultivan en Motril pepinos de tipo holandés, judías o pimientos, gran parte de los cuales exportan a países como Alemania, Francia, Suiza, Reino Unido u Holanda.

Dutch-type cucumbers, beans or peppers are also grown in Motril, most of which are exported to countries such as Germany, France, Switzerland, the United Kingdom or the Netherlands.

Lugar especial ocupan las delicatessen: Los tomates kumato y tigre, o las minihortalizas (piminis, mini pimientos, minipepinos), que están causando furor en Europa.

A special place is occupied by delicatessen-type products, such as kumato or tiger tomatoes, or mini-vegetables which are marketed as a snack and are causing a sensation in Europe.

Entre los cultivos de hoja al aire libre se encuentran los brotes de espinaca, escarola rizada, col picuda, hojas de apio, o patata.

Outdoor leafy crops include spinach sprouts, curly endive, pointed cabbage, celery leaves, or potato.

Todos estos productos y otros muchos representan la dignidad del trabajo y la constancia del esfuerzo a través de materias humildes, sabrosas y universales.

All these products and many others represent the dignity of work and the constancy of effort through humble, tasty and universal subjects.



TOMATE cherry

El tomate cherry es una planta de crecimiento indeterminado pudiendo alcanzar hasta los 10-12 m en un año en cultivo bajo abrigo. El fruto es una baya minúscula, parecida a una cereza. Se recolecta en rojo. Aporta mayoritariamente agua y cantidades mucho menores de hidratos de carbono y proteínas, por lo que resulta poco energético, aunque constituye un alimento rico en vitaminas y sales minerales.

Cherry TOMATO

The cherry tomato is an evergrowing-plant that can reach up to 10-12 m in a year if grown in a greenhouse. The fruit is a tiny berry, resembling a cherry. They are picked when red. It contains mainly water and much smaller amounts of carbohydrates and proteins, therefore has a low calorie content, although it is rich in vitamins and mineral salts.





PEPINO

El pepino que se cultiva en la actualidad se puede clasificar en función de diversas características como su tamaño, forma y color de la piel, así pues podemos distinguir tres clases: Pepino corto o pepinillo (tipo español), pepino medio largo (tipo francés) y pepino largo (tipo holandés), que es el más extendido por la Costa tropical. Entre las propiedades nutritivas del pepino tiene especial importancia su elevado contenido en ácido ascórbico el cual tiene funciones de antioxidante y pequeñas cantidades del complejo vitamínico B. El pepino se encuentra entre los alimentos bajos en calorías.

CUCUMBER

The cucumber grown today can be classified according to various characteristics such as its size, shape and the colour of its skin, into three classes: Short cucumber (Spanishtype), medium-longcucumber (French type) and long cucumber (Dutch type) which is currently the most widely greenhouse grown cucumber onthe Costa Tropical. Among the cucumber's nutritional properties its high content of ascorbic acid is especially important which has antioxidant functions and small amounts of the vitamin B complex. The cucumber is a low-calorie food.



PIMIENTO

Las variedades de pimiento se clasifican en 3 grandes grupos: variedades de sabor picante, muy cultivadas en Sudamérica, variedades para la obtención de pimentón (son un subgrupo de las variedades dulces) y variedades de fruto dulce (dentro de estas se pueden diferenciar a su vez tres tipos): tipo California, Lamuyo e Italiano. En Motril se cultivan generalmente el tipo Italiano en el ciclo de otoño-invierno y el tipo Lamuyo en primavera-verano. Contienen vitamina C (especialmente los de color rojo), gran cantidad de carotenos que entre sus grandes propiedades se encuentra la de antioxidante y vitaminas como las del grupo B, siendo estas B1, B2, B3 o provitamina A propiciando beneficios en todo lo relacionado con huesos, cabello, mucosas y protección del sistema inmunológico.

PEPPER

Pepper varieties are classified into three main groups: spicy flavour varieties, widely cultivated in South America, varieties for obtaining paprika (they are a subgroup of the sweet varieties) and varieties of sweet pepper (with in this group there are three different types): Californian Type, Lamuyo Type and Italian Type. In Motril the Italian type is generally grown in the autumn-winter cycle and the Lamuyo type in the spring-summer cycle. They contain vitamin C (especially red peppers), large quantity of carotenoids, its antioxidant property being one of its major properties and vitaminss uch as the B group, these being B1, B2, B3 and provitamin A that when consumed are beneficial for our bones, hair, mucous membranes and immune system protection.



DELICATESSEN

Tomate Kumato: Es un tipo de tomate de reciente incorporación en los mercados. Es de muy buena calidad por su intenso y exquisito sabor, con características muy parecidas a las del tomate raf excepto en el aspecto.

Pimientos Piminis: Son pimientos tipo "del Padrón" caracterizados por ser todos son dulces. Se trata de un pimiento que sirve para tomar con todo, de pequeñas dimensiones, entre unos 5 y no más de 10 cm, de color verde oliva que destacan gastronómicamente por su intenso sabor.

Tomate Zebrino o Tigre: Se trata de un tomate tipo cóctel que se caracteriza por su intenso color granate marcado con rallas verde oscuro que luego tornan a doradas que le da ese aspecto de piel de tigre. Se caracteriza por su color y por su intenso sabor.

Mini Pimiento: Deliciosamente crujientes presentan un tamaño de unos 10 cm de largo y se presentan en tres colores distintos (Rojo, Naranja y Amarillo). Los mini-pimientos dulces son una colorida

DELICATESSEN

Kumato Tomato: This type of tomato is a recent introduction to the markets. It is of very good quality due to its intense and exquisite flavour, closely resembling the raf tomato, except in its appearance.

Piminis Peppers: These are like the "Padrón" peppers, characterized by being sweet. Small in size, between about 5 and no more than 10 cm long, and olive green in colour, this pepper has an intense flavour and is very versatile as a garnish.

Zebrino or Tiger Tomato: This intensely flavoured cocktail tomato is characterized by its strong maroon colour with dark green stripes which turn gold when ripe, resembling a tiger's skin.

Mini Pepper: Deliciously crisp, they are about 10 cm long and come in three different colours (Red, Orange and Yellow). The sweet mini-peppers are a colourful source of natural vitamins. They can be eaten raw, grilled, or baked. We recommend savouring their delicate taste in



fuente de vitaminas naturales. Se pueden comer crudos, a la plancha, o al horno. Se recomienda saborear su delicado sabor en platos sencillos en los que puedas apreciar su dulzor en cada bocado.
Mini Pepino: Se trata de un pepino de unos 8-10 cm de largo y unos 2 cm de grosor. Se consume con la piel incluida, donde posee un gran número de propiedades nutritivas beneficiosas propias de este fruto. Se puede clasificar como un snack cuyo consumo es sabroso y divertido. Además no se repite ni amarga.

JUDÍA

En Motril las variedades que se suelen cultivar son judías de sección aplanada pudiendo distinguir tres tipos: judías semicortas, judías semilargas y judías tipo helda. Las judías constituyen en la dieta un alimento con un importante aporte de vitamina B9, fibra, potasio, hidratos de carbono, magnesio, vitamina B, y hierro y carotenoides. Gracias al contenido de vitamina B9, contribuyen a la formación de células sanguíneas y glóbulos rojos.

simple dishes where you can appreciate their sweetness in every bite.
Mini Cucumber: This cucumber is about 8-10 cm long and about 2 cm thick. It is eaten whole including the skin, which contains a large number of the beneficial nutritional properties of the fruit itself. It is a delicious and fun snack, it does not repeat and is not bitter.

Green BEANS

In Motril the varieties that are most commonly grown are the flattened-type bean, which can be classified in three-types: semi-shortgreen beans, semi-longgreen beans and Helda type green beans. Green beans supply an important contribution of vitamin B9, fibre, potassium, carbohydrates, magnesium, vitamin B, iron and carotenoids. Thanks to their vitamin B9 content, they contribute to the formation of blood cells and red blood cells.

CULTIVOS al aire libre

Brotes de Espinaca: esta hortaliza es un alimento rico en vitamina K y también es beneficioso para el metabolismo de los huesos. Los brotes tienen un sabor más intenso que el de la espinaca.
Escarola Rizada: tiene un sabor característico dulce-amargo. Sus hojas contienen intibina, compuesto responsable de su sabor amargo y de los beneficios digestivos que se le atribuyen a esta verdura.
Col Picuda: esta col tiene un sabor bastante más delicado que la col normal, y de sabor excepcional.
Hojas de Apio: tienen un sabor muy intenso, acre, ligeramente amargo y agradable. Pueden prepararse soufflés y otras recetas.
Escarola: Al igual que la lechuga, resulta indispensable si se quiere elaborar una sabrosa ensalada en invierno.
Patata: Las patatas son buena fuente de vitamina C, vitamina B6, hierro, potasio, magnesio y fibra.

OUTDOOR leafy crops

Spinach Sprouts: This vegetable is rich in vitamin K and is also beneficial for bone metabolism. The sprouts have a more intense flavour than spinach.
Curly Escarole: It has a characteristic sweet and sour flavour. Its leaves contain intibina, a compound responsible for its bitter taste and the digestive benefits that are attributed to this vegetable.
Pointed cabbage: This cabbage has a much more subtle and exceptional flavour than the regular cabbage.
Celery leaves: they have a very intense flavour, they are pungent, slightly bitter and pleasant. They can be used in soufflés and other recipes.
Escarole: like the lettuce, it is used to prepare tasty salads in winter.
Potato: Potatoes are a good source of vitamin C, vitamin B6, iron, potassium, magnesium and fibre.

FRUTOS tropicales

TROPICAL fruits





Las especies de origen y clima subtropical que más se cultivan son el Chirimoyo, el Aguacate y el Mango. Por otro lado, nuestro emplazamiento en el Trópico de Europa nos permite el cultivo de otras especies de carácter tropical como pueden ser el Litchi, la Guayaba o la Carambola. Además, los productos subtropicales de la Costa de Granada, tienen la ventaja de ofrecer una mayor calidad y unas mejores propiedades organolépticas que los productos que llegan a Europa procedentes de Sudamérica, Sudáfrica, Israel, etc., lugares todos ellos con clima subtropical pero cuya fruta está sometida a un largo periodo de trasporte desde su cosecha (la cual se realiza en un estado de inmadurez elevado), hasta llegar al mercado europeo y que con el que el producto de la Costa Tropical compite ofreciendo una fruta cosechada en su punto óptimo de madurez llegando en un periodo de tres a cinco días desde el árbol a un consumidor de cualquier punto de Europa.

The most commonly grown trees of subtropical origin and climate are the-Custard Apple, Avocado and Mango. However, our situation in theTropic of Europe allows us to grow other species of subtropical character such as lychee, guava or carambola. Moreover, subtropical products from the Granada Coast, have the advantage of being of higher quality and offering better organoleptic properties than products that can be purchased in Europe coming from South America, South Africa, Israel, etc., all of these countries boast a tropical climate, but the fruits are subjected to a long period of transportation since their harvest (which is done whilst the fruit is still highly immature) until reaching the European market and against which the products from the Costa Tropical compete, these offering fruit that is harvested at their optimum point of maturity, taking from three to five days to reach the consumer in any part of Europe since it is harvested from the tree.

AGUACATE

El Aguacate carece de un sabor dulce o ácido característico, lo que permite su combinación con muchos platos. El momento óptimo de su consumo viene marcado por la blandura de la pulpa, cuando se puede untar como mantequilla. Las grasas constituyen el principal componente tras el agua, por lo que su valor calórico es elevado con respecto a otras frutas. Las principales variedades comerciales son Hass, Bacon, Fuerte, Pinkerton o Reed.

MANGO

El Mango es un fruto carnoso, sabroso y refrescante, es también conocido como "melocotón de los trópicos". Está reconocido en la actualidad como uno de los tres o cuatro frutos tropicales más finos. Los que se cultivan en la Costa Tropical son los de Florida, entre los que destacamos: Tommy Atkins, Irwin, Osteen y Keitt. Los frutos del mango constituyen un va-

AVOCADO

The avocado lacks a characteristic sweet or acid taste, which means it can be combined with many dishes. The optimal time for its consumption is when the flesh turns lighter and it can be spread like butter. Fats constitute the main component after water, meaning that its calorie content is high compared to other fruits. The main commercial varieties are Hass, Bacon, Fuerte, Pinkerton or Reed.

MANGO

The mango is a fleshy fruit, tasty and refreshing, and is also known as the "peach of the tropics". It is currently recognized as one of the three or four finest tropical fruits. Mangoes grown on the CostaTropical are those from Florida, among which are: Tommy Atkins, Irwin, Osteen and Keitt. The mango fruit is a valuable dietary supplement, it is rich in vitamins A and C, minerals, fibre



lioso suplemento dietético, pues es muy rico en vitaminas A y C, minerales, fibras y anti-oxidantes; siendo bajos en calorías, grasas y sodio.

CHIRIMOYA

Su pulpa es carnosa, cremosa pero con jugo, de color blanquecina, muy dulce y tierna. Las variedades de Chirimoyas cultivadas en la Costa Tropical proceden exclusivamente de variedades autóctonas

and anti-oxidants, and low in calories, fat and sodium.

CUSTARD Apple

Its pulp is f leshy, creamy, juicy, white, very sweet and tender. Thecustard apple varieties grown on the Costa Tropical come exclusively from varieties native to the Coast of Granada and 95 % are



de la Costa de Granada, entre las cuales Fino de Jete representa el 95% de la superficie de cultivo. La Chirimoya es una fruta rica en agua y carbohidratos; por el contrario, es pobre en grasa y proteínas pero, dado su alto contenido en azúcares, su valor calórico es bastante elevado.

OTROS cultivos

En los últimos tiempos se han desarrollado otros cultivos que aportan un gran valor de forma independiente o como complemento de ensaladas y platos con diferentes elaboraciones. A los conocidos litchi, carambola papaya o guayaba se han sumado recientemente frutos como la pitahaya, el maracuyá y otros que, poco a poco van abriéndose camino en la gastronomía motrileña.



of the Fino de Jete variety. The custard apple has a high water and carbohydrate content; however it is low in fat and protein. But due to its high sugar content, its calorific value is quiet high.

OTHER crops

In recent times, other crops have been developed that provide great value independently or as a complement to salads and dishes with different preparations. Fruits such as pitahaya, passion fruit and others have recently been added to the well-known litchi, carambola, papaya or guava that are gradually making their way into the gastronomy of Motril.



EL REGALO del mar

THE PRESENT of the sea





Los frutos del mar son el otro pilar fundamental en la cultura gastronómica motrileña. El Mar Alborán, que baña nuestras costas, es una zona de transición entre el Océano Atlántico y el Mediterráneo más interior. La mezcla de aguas de ambas cuencas oceanográficas crea unas condiciones únicas que contribuyen a la riqueza y singularidad de la vida marina y es una importante zona de alimentación y paso migratorio para numerosas especies. Los pescadores aseguran que ése es el factor determinante para la quisquilla de Motril tenga ese sabor especial tan apreciado en la alta cocina. La gamba blanca, la cigala, la caballa, el jurel, la bacaladilla, el calamar, el pulpo o la sardina (muy popular en espetos), forman parte de una cultura gastronómica marinera para todos los gustos.

The fruits of the sea are the other fundamental pillar in the gastronomic culture of Motril. The Alboran Sea, which bathes our coasts, is a transition zone between the Atlantic Ocean and the inner Mediterranean. The mixture of waters from both oceanographic basins creates unique conditions that utilize the richness and uniqueness of marine life and is an important feeding and migratory passage for numerous species. The fishermen assure that this is the determining factor for the quisquilla from Motril (prawn) to have that special flavor so appreciated in haute cuisine. White prawn, Norway lobster, mackerel, horse mackerel, blue whiting, squid, octopus or sardine (very popular in skewers), are part of a seafood gastronomic culture for all tastes.

QUISQUILLA de Motril

La Quisquilla *(Plesionika edwardsii)* tiene un tamaño máximo de 17cm y suelen habitar los fondos arenosos y rocosos,

QUISQUILLA from Motril (prawn)

It can grow up to 17 cm (6 in). They occur on sandy and rocky bottoms at depths

a unos 650 metros de profundidad. Las azules huevas presentes en el vientre de las quisquillas son características de esta especie que se distribuye por el Mediterráneo y el Atlántico. Es la estrella de entre los productos del mar en la costa de Granada.

of 650 m (2132ft). It can be found in the Mediterranean Sea and the Atlantic. This species spawn a huge number of blue eggs that are distributed throughout the Atlantic and the Mediterranean Sea. Es la estrella de entre los productos del mar en la costa de Granada.

PULPO

Es un cefalópodo comestible, que dispone de manto (cabeza) grande, musculoso y rugoso, ocho brazos o tentáculos, con dos hileras de ventosas cada uno y una coloración muy variable: anaranjado, marrón, amarillo, con manchas, que puede cambiar a voluntad para mimetizarse o según el estado de frescura del animal. Puede llegar hasta los 1,6 m de longitud total. Muy apreciado y de gran importancia comercial, se encuentra por todo el litoral andaluz. En Motril es un clásico el Pulpo Seco.

OCTOPUS

It is a cephalopod. They have a highly muscled mantle, eight arms or tentacles endowed with two rows of suckers. They can be orange, brown or yellow and they use their vast colour changing ability either to camouflage or to reflect their emotional state. This species can reach up to 1.6 m (5 ft). It is one of the most exploited commercial species and can be found along the Andalusian coast. In Motril, the Dry Octopus is a classic.







CIGALA

Se trata de una especie comestible muy apreciada por su sabor que posee un cuerpo y abdomen alargados, estrechos y de menor robustez que el resto de especies de la familia. Viven en profundidades de hasta 800 m, por el Mediterráneo occidental.

NORWAY lobster

It is an important commercial specie due to its delicious taste. They have an elongated body much smaller than other species in its genus. It can be found at depthsof 800 m (2624ft). Theylive in watersofthe western Mediterranean Sea.

GAMBA blanca

Es de tonalidad rosa pálida excepto en la región gástrica donde, debido a su translucidez, parece violeta. Puede alcanzar hasta los 20 cm de longitud. Habita en suelos arenosos de entre 180 y 450 m de profundidad. Tiene generalmente su hábitat en el Atlántico y el Mar Mediterráneo.

WHITE prawn

It is pale pink in colour and slightly violet in the gastric region due to its translucent appearance. It can grow up to 20 cm (7in). This species is particularly abundant on sandy bottoms between 180 and 450 m (590ft – 1476ft) depth. It can be found in the Mediterranean Sea and the Atlantic.

BACALADILLA

Se trata de una especie muy común en nuestras costas que ocupa gran parte de la subasta diaria del pescado en la lonja del puerto de Motril. Es típico en fritura, acompañada de alioli.

BLUE whiting

It is a very common species on our coasts that occupies a large part of the daily fish auction in the fish market in the port of Motril. It is typical fried, accompanied by aioli.









RAPE blanco

La característica más llamativa es la cabeza, extremadamente grande, ancha y aplastada, con dientes bien desarrollados. Es típico utilizarlo en guisos, sopas, etc.

CABALLA del sur

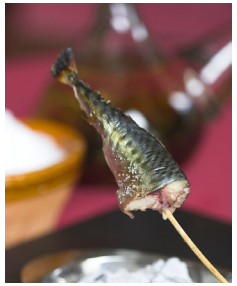
Caracterizado por sus grandes ojos y por una serie de manchas verdes que recubren la parte superior y los costados del cuerpo del pez. Su coloración es azul oscura arriba con la panza blanca. Mide entre 25 y 45 cm de longitud y puede alcanzar 4,5 kilos de peso. Es objeto de una fuerte pesca debido a su apetecible carne.

MONKFISH

Theyhave a verylarge, broad, depressed head with long sharp teeth. It is typical to use it in stews, soups, etc.

SPANISH mackerel

Characterized by their big eyes and scattered green spots along the sides and the uppers urface. It is dark bluish in colour on the upper surface with a white belly. This species of mackerel reaches a size of between 25 and 45 cm (9 – 17 in) and may reach 4.5 kg (10lb.) in weight. It is one of themost exploited commercial species due to its delicious taste.









JUREL del mediterráneo

Es un pez pelágico propio del océano Atlántico oriental, así como del mar Mediterráneo y el mar Negro, habitando en zonas profundas y ocasionalmente en aguas superficiales. Un clásico en los fogones.

MEDITERRANEAN horse mackerel

It is a pelagic species that lives in waters of the eastern Atlantic, as well as the Mediterranean and the Black Sea. They are found in groundwater and occasionally in surfacewater. A classic in the kitchen.



SARDINA

Está estrechamente emparentada con las anchoas y arenques. Su dorso es de color verde pardo y a lo largo de los flancos presenta una banda azulada. El vientre es blanco plateado. Es la especie más utilizada para preparar los famosos espetos.

SPANISH *sardine*

They are closely related to anchovies and herrings. They are dark-green dorsally with a bluish stripe along the flanks and silvery-white ventrally. It is the most used species to prepare the famous skewers.

PEZ espada

Son grandes peces predadores altamente migratorios, caracterizados por su pico largo y aplanado. Alcanzan un tamaño máximo de 4,3 m y un peso de 540 kg Es un pez muy apreciado y de alta calidad.

SWORDFISH

They are large, highly migratory, predatory fish characterized by a long, flat bill. This species reaches a maximum size of 4,3 m total length (14 ft) and about 540 kg weight (1190lb). It is a highly valued fish.





EL MOMENTO *más dulce*

THE SWEETEST moment









La parte más dulce de la gastronomía típica de Motril hereda la tradición de un pasado glorioso en el que la caña de azúcar se convirtió en el cultivo más importante y aportó el ingrediente mágico para convertir en un manjar las mezclas más humildes de harina, huevos o almendras. Ejemplos tan suculentos para nuestro paladar como la Torta Real, bandera de la repostería motrileña, los roscos y buñuelos, las torrijas de Semana Santa o la exquisita y refrescante Leche Rizada, que conviven con nuevas creaciones como los piononos con ron local, o las incorporaciones de frutos tropicales como mango o maracuyá a postres y dulces clásicos de la zona.

The sweetest part of the typical gastronomy of Motril inherits the tradition of a glorious past in which sugar cane became the most important crop and provided the magic ingredient to convert the most humble mixtures of flour, eggs or almonds. Succulent tans for our palate such as the Royal Cake, the motorcycle souvenir banner, the buns and donuts, the Easter torrijas or the exquisite and refreshing Rizada Leche, which coexist with new creations such as the piononos with lolcally made rum, the incorporation of tropical fruits such as mango or passion fruit to the classic desserts and sweets of the area.







RECETA/ *RECIPE*: ESPICHÁS

1

1 kilo de **BOQUERONES**
1 cabeza de **AJOS**
ACEITE DE OLIVA
SAL
4 **HUEVOS**

1 kilo of ***ANCHOVIES***
1 bulb of ***GARLIC***
OLIVE OIL
SALT
4 ***EGGS***

Se limpian los boquerones, se les echa un poco de sal, al gusto, y se ponen a secar al aire libre durante un día. Una vez secos los boquerones, se prepara una sartén con aceite de oliva y se fríen los dientes de ajos sin quitarles la piel, una vez dorados son retirados en una fuente. A continuación se fríen los boquerones en ese mismo aceite, hasta que estén en su punto y se retiran con los ajos. Finalmente se fríen los huevos y el aceite que ha quedado se echan en la fuente de los ajos y boquerones.

Clean the anchovies, add salt and leave them to dry some where well-ventilated. Once the anchovies are dried, take a saucepan and add olive oil. Fry the bulb of garlic without peeling it, once the garlic is golden, take it out of the saucepan and put it into a platter. Fry the anchovies without changing the olive oil. Once they are done, take them out and put them in the platter. Fry the eggs. Pour there maining oil in the platter together with the fried garlic and anchovies.



RECETA: RAPE DE MOTRIL GLASEADO

2

RECIPE: GLAZED MONKFISH FROM MOTRIL

300gr. de **RAPE**
2 **PATATAS TEMPRANAS, TOMATES CHERRY Y ESPÁRRAGOS**
1 vaso de **AOVE,** 1 cucharadita de **VINAGRE,** 2 yemas de **HUEVO,** 4 **AJOS PELADOS, SAL**

*300gr. of **MONKFISH***
*2 **POTATOES, CHERRY TOMATOES AND GREEN ASPARAGUS***
*a glass of **OLIVE OIL,** 1 teaspoon of **VINEGAR,** 2 **YOLKS,** 4 **PEELED CLOVED OF GARLIC, SALT***

Con las yemas, el aceite, vinagre, sal y los ajos hacemos una mayonesa espesa. A continuación sazonamos el rape y lo pasamos por la plancha, marcándolo un poco por cada lado. Lo ponemos en una fuente junto a las patatas previamente asadas y lo cubrimos todo con la mayonesa. Lo metemos al horno caliente a 240º y esperamos hasta que tome un color dorado. Asamos en una plancha los espárragos y los tomates cherrys, y lo añadimos al plato para su presentación en la mesa.

Prepare a mayonnaise sauce with the 2 yolks, the olive oil, the vinegar, the salt and the garlic. Set aside. Roast the potatoes, season the monkfish and cook it in the griddle until lightly roasted. Then, place the monkfish and the roasted potatoes covered by the mayonnaise sauce and put it into the oven to 240 º until golden brown. Roast the asparagus and the cherry tomatoes in the griddle and add them to the fish. The dish is ready to be served.



RECETA: MILHOJAS DE JUREL Y MANGO

3

RECIPE: MILLEFEUILLES OF HORSE MACKEREL AND MANGO

4-6 JURELES PEQUEÑOS
1 MANGO
AOVE
SAL GORDA
PIMIENTA
LECHE
BROTES VERDES

4-6 HORSE MACKEREL
1 MANGO
OLIVE OIL
COARSE SALT
PEPPER
MILK
VEGETABLES

Limpiamos los júreles y sacamos los lomos. Echamos el zumo de un pomelo en un recipiente, con sal gorda y una cucharada de azúcar y metemos el pescado durante diez minutos. Cortamos el mango en finas láminas y las pasamos por la plancha. El resto lo batimos, con aceite, pimienta, sal, leche. Pasamos los lomos por la plancha hasta que empiece a dorarse y quedará listo para emplatar.

Clean the horse mackerels and flake the fillets. Meanwhile squeeze a grapefruit and add the juice with coarse salt and a tablespoon of sugar. Steep the fish in brine for ten or twelve minutes. Slice the mango into thin slices and roast it. Blend the left of the fruit with the olive oil, the milk, a pinch of pepper and salt Take the fish from the brine and cook it all in the griddle until golden brown.



RECETA/ *RECIPE*: PALITO DE RON

4

1 botella de **RON**
3 **CAÑAS DE AZÚCAR**
3 o 4 **CUCHARADAS DE AZÚCAR MORENO**, 1/2 **CANUTILLO DE CANELA EN RAMA**, 1 **PELADURA DE LIMÓN Y NARANJA**

*1 bottle of **RUM***
*3 **SUGAR CANES***
*3 o 4 **BROWN SUGAR SOUP SPOONS**, 1/2 **CINNAMON STICK***
*1 **LEMON PEEL AND ORANGE***

Se mondan las cañas, se trocean en palitos, se unen al ron y se dejan macerar durante varios días. En un recipiente, se echan los palitos de caña, las peladuras, el azúcar moreno y la canela en rama. Se pone el ron a calentar en un perol aparte y se vierte en el recipiente; se le arrima una cerilla y una vez que esté ardiendo se van moviendo todos los ingredientes hasta que coja su aroma y parte del alcohol se queme. Se deja reposar y se toma templadito, en sorbetes pequeños y al mismo tiempo se van chupando los canutillos de caña.

Peel the sugar canes and cut them into sticks. Then, introduce them into the rum and leave them there during some days. In a pan, place the macerated sugar canes, the lemon peel, the orange, the brown sugar and the cinnamon stick. Heat the rum in a cauldron. Once it is hot, pour it into the pan, bring a match closer and once it is burning, move the ingredients little by little until part of the rum has burnt. Leave it settled and pour it into small cups. It is usually drunk in sips at the same time you suck the sugar canes.



RECETA: ENSALADA DE AGUACATE

RECIPE: AVOCADO SALAD

250gr. de **AGUACATE**, 1 **ENDIBIA**
200gr. de **TOMATE RAF**
1 **CEBOLLA O CEBOLLETA, PALMITO, MAÍZ, SALMÓN AHUMADO**
4 **RODAJAS DE NARANJA**
ALIÑO: SAL, AOVE, VINAGRE, ORÉGANO, PIMIENTO SECO MOLIDO, AJO EN POLVO

*250gr. of **AVOCADO**, 1 **ENDIVE***
*200gr. of **RAF TOMATO***
*1 **ONION OR SPRING ONION, PALM HEART, CORN, SMOKED SALMON***
*4 **SLICES OF ORANGE***
DRESSING: SALT, OLIVE OIL, VINEGAR, OREGANO, DRIED GROUNF PEPPER, GARLIC POWDER

En una ensaladera ponemos el tomate troceado, la cebolleta cortada en juliana y el aguacate. Sazonamos y movemos. Agregamos el palmito cortado en rodajas, el maíz y la endibia cortadas en cuatro trozos. Añadimos el vinagre, el aceite y el aliño por encima. Decoramos con las lonchas de salmón sobre las endibias y los detalles de naranja cincelada.

Cut the tomato and the avocado and julienne the onion. Add them in a salad bowl. Shake and season the salad vigorously to combine. Then, add the palm heart cut into slices, the corn and slice the endive crosswise. Dress with vinegar, olive oil and the rest of the dressing. Decorate the salad with the smoked salmon over the endive and the slices of orange.



RECETA: PASTEL DE CABALLA

6

RECIPE: MACKEREL PIE

800gr. de **CABALLA**, 1 **CEBOLLA** 40gr. de **ZANAHORIAS, PEREJIL, LAUREL, PIMIENTA BLANCA,** 100ml. de **DE VINO BLANCO,** 200gr. de **DE TOMATE FRITO**, 4 **HUEVOS,** 100ml. **DE NATA LÍQUIDA**

*800gr. of **MACKEREL**, 1 **ONION**, 40gr. **CARROTS, PARSLEY, 1 BAY LEAF, WHITE PEPPER,** 100ml. of **WHITE WINE,** 200gr. of **FRIED TOMATO**, 4 **EGGS,** 100ml. of **CREAM***

En un cazo con agua, cocemos la cebolla, la zanahoria, el laurel, el perejil, el vino blanco y la sal durante 10 min. Añadimos la caballa cocemos 15 min. Quitamos las espinas y la piel de la caballa, desmenuzamos con cuidado y reservamos. Batimos los huevos, el tomate y la nata líquida, sazonamos y añadimos el pescado. Batimos hasta que quede una pasta fina. Engrasamos un molde y vertemos todo. Precalentamos el horno e introducimos el molde al baño María. Dejamos cocer durante unos 40 ó 45 min.

Place the onions, the carrots, the bay leaf, the parsley, the white wine and a pinch of salt in a pot with water and boil them for 10 min. Add the mackerel and let them boil for 15 min. Take off the skin, remove any bones and flake the mackerel thoroughly. Beat the eggs and add the tomatoes, the cream, the fish and season to taste. Blend to a finely chopped consistency. Grease a baking pan and pour the mixture. Preheat the oven and place the pan in bain-marie. Bake for 40 or 45 min.



motril
costa tropical

Oficina de Turismo de Motril
Plaza de las Comunidades Autónomas s/n 18600 Motril
Tfn: 958 825 481 turismo@motril.es
www.motrilturismo.com

Diputación de Granada

Granada
Sueños que se Viven