

Gastronomía en la Subbética, refréscate en verano al estilo subbético

Viajar es disfrutar de sabores, comidas, platos a los que no estás acostumbrado, deleitarte con cosas ricas y por eso hoy te traemos un especial Gastronomía en la Subbética, pensando en esta época del año, en la que nos apetecen cosas fresquitas, ligeras, que nos den energía y nos hagan sentir bien, así que toma nota para degustar estas maravillas cuando vengas a nuestra comarca.

Salmorejo, imprescindible

El verano es la época del año perfecta para disfrutar de muchas hortalizas, tales como los tomates, por eso éste debe ser uno de los alimentos que consumas a menudo con las altas temperaturas y una de las mejores formas de degustarlo es en forma de uno de los platos imprescindibles de la Gastronomía en la Subbética: el salmorejo.

No olvides que se compone de ingredientes maravillosos, positivos para la salud y que gustan a casi todos los paladares:

- Tomates
- Pan
- Ajos
- Aceite de Oliva Virgen Extra, que debe ser de alguno de nuestra comarca, recuerda que tenemos 3 fantásticas Denominaciones de Origen ;)
- Vinagre
- Sal



Gazpacho, ¡bien frío, por favor!

Uno de los platos que te sentarán bien a cualquier hora del día es un gazpacho, hay tantas versiones como quieras, pero lo importante es que esté bien fresquito, te repondrá fuerzas, es nutritivo y sienta genial :)

La opción ideal para tomar un vaso después de practicar alguna de las [actividades refrescantes](#) que te ofrece la Subbética.

Picadillo

Sin duda, el picadillo es muy típico de la Gastronomía en la Subbética, incluso hay fiestas dedicadas a este plato, como La Fiesta del Picadillo de Fuente Grande, una de las aldeas de Almedinilla, por eso no te marches de nuestra comarca sin degustarlo, con sus maravillosos ingredientes:

- Tomate
- Pepino
- Pimiento
- Cebolla
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Vinagre
- Sal

Se suele acompañar con una guarnición con verdura picada de los mismos ingredientes que tiene el gazpacho.

Ensalada con queso de cabra

Seguimos con las recetas fresquitas y en ellas es imprescindible una rica ensalada, esta vez con queso de cabra, muy típica de nuestra comarca, que es también tierra de quesos deliciosos. No te pierdas una ensalada que puedes tomar en cualquier momento del año pero que en verano es especialmente refrescante para una comida o una cena, como entrante, para compartir, o como tú quieras.

¿Te han gustado estos 4 platos fresquitos? Pues solo tienes que probarlos con quien más quieres en los 14 pueblos de la Subbética.

Y recuerda, compartir es crecer ;)

