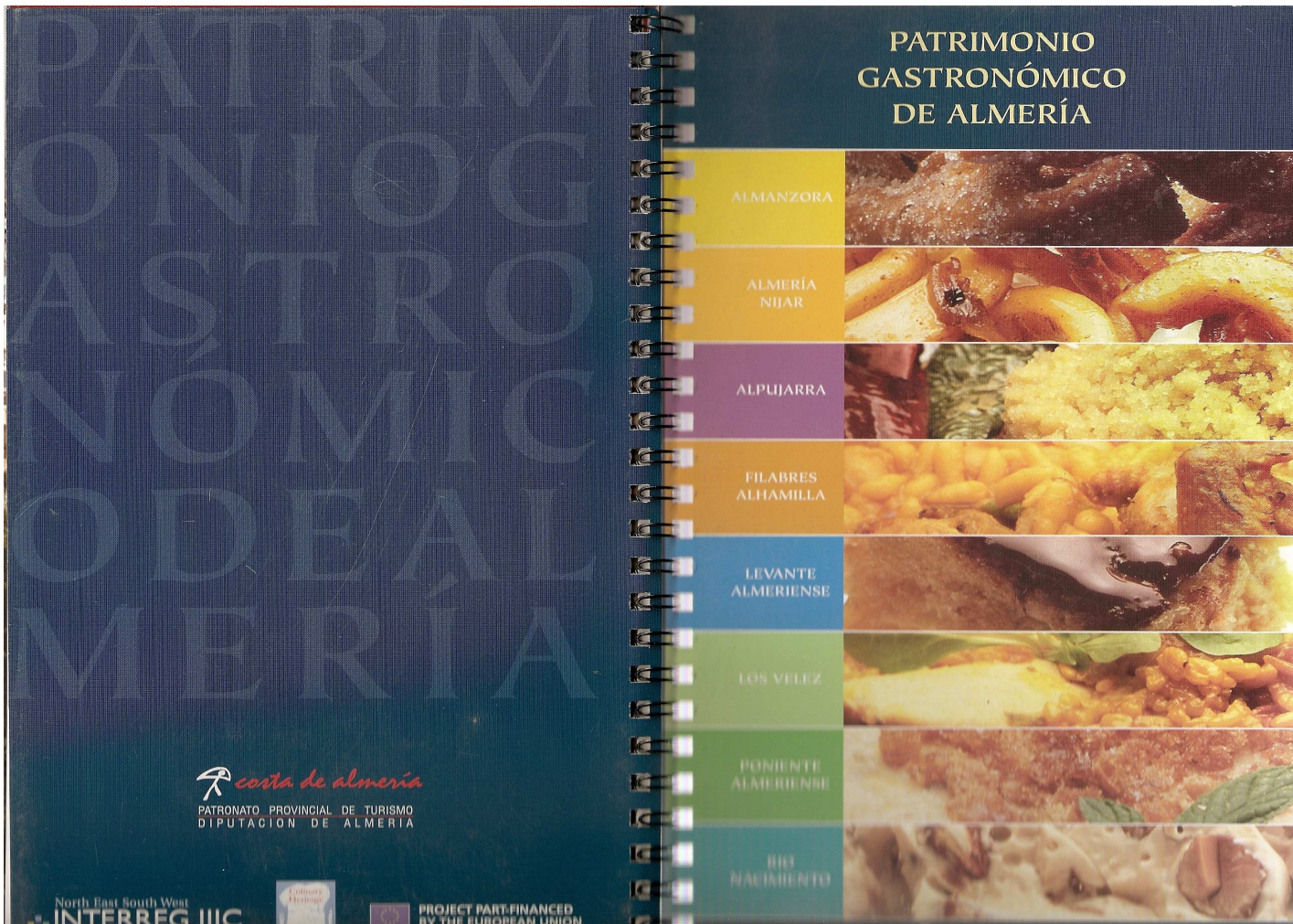




Consejo editorial:			
Antonio Carmona			
Miguel Díaz			
Araceli García			
Antonio Gázquez			
Manuel Leal			
Carmelo Torres			
Antonio Zapata			
©Edición			
Patronato de Provincial de Turismo. Diputación de Almería			
©Textos y dirección			
Antonio Zapata			
©Fotografías			
Juan José Pascual			
Diseño y maquetación			
Base Creativa S.L.			
www.basecreativa.com			
Los platos para las fotografías han sido elaborados por Antonio Carmona (restaurante Terraza Carmona, de Vera) y Antonio Gázquez (restaurante Las Eras, de Tabernas).			
Las recetas proceden de: Antonio Gázquez (La cocina tradicional de Filabres-Alhamilla), Antonio Carmona y Antonio Zapata (El gran libro de la cocina almeriense) y Antonio Zapata (Vivir para comer en Almería, Guía gastronómica de Los Vélez, Guía gastronómica de La Alpujarra y Recetario del Alto Almanzora).			
Impresión: Escobar Impresores, S.L. - El Ejido (Almería)			
Depósito legal: AL-387-2005			
Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total ni parcial, por cualquier medio electrónico, informático, fotocopia, impreso, etcétera, salvo con permiso expreso por escrito de los titulares de la propiedad intelectual.			
I	ALMANZORA		14
	Gazpacho de ajo	16	
	Remojón de Nochebuena	18	
	Fritá de Sufli	21	
	Berza	22	
	Gañotes	24	
II	ALMERÍA NIJAR		26
	Pimentón de Almería	28	
	Salmonetes con ajoblanco	30	
	Calamar en aceite	33	
	Ajillo	34	
	Papaviejos	36	
III	ALPUJARRA		38
	Remojón	40	
	Sopa de almendras	42	
	Migas	45	
	Trigo	46	
	Potaje de castañas	48	
IV	FILABRES ALHAMILLA		50
	Zaramandoña	52	
	Gachas	54	
	Migas en torta / Migas de Chorrillo	57	
	Gurulllos con caza	58	
	Pan de higo	60	
V	LEVANTE ALMERIENSE		62
	Torticas de avio de Vera	64	
	Ajo colorao	66	
	Pelotas	69	
	Cuajadera	70	
	Tarta borracha de los Padres Mínimos	72	
VI	LOS VELEZ		74
	Arroz y pavo	76	
	Olla con Peras de Invierno	78	
	Roclos	81	
	Asado de cordero	82	
	Alfajor de miel	84	
VII	PONIENTE ALMERIENSE		86
	Arroz aparte	88	
	Fideos con pulpo	90	
	Tortilla de guisantes	93	
	Potaje de verano	94	
	Tarbinas (o Talvinas)	96	
VIII	RIO NACIMIENTO		98
	Gazpacho de pepino	100	
	Acelgas esparragás	102	
	Gachas-tortas	105	
	Costillas con setas	106	
	Turrón de Olula de Castro	108	
	GLOSARIO		110
	EMPRESAS AGROALIMENTARIAS		114