



PARA IR ABRIENDO APETITO

Gazpachuelo Malagueño	  	5.50 €
Sopa de Pescado Donostiarra	  	5.50 €
Sopa de Cebolla con Queso de Cabra de Málaga	 	5.00 €
Ensaladilla Rusa de mi Madre (20 años perfeccionando la receta...mmm)	 	
Tapa 2.00 € // Media ración 4.50 € // Ración 8.00 €		

NUESTROS PLATOS VERDES Y TOMATES DEL TERRENO

	<i>Media ración</i>	<i>Ración</i>	
Ensalada de Toda la Vida	 	5.00 €	7.50 €
Ensalada de Espinacas, Pollo Frito con Maíz, Semillas de Lino y Sésamo aliñada con Salsa de Mostaza	 	7.00 €	9.00 €
Ensalada de Salmón Ahumado con Huevas de Salmón, Tapenade y Queso a la plancha	  	7.00 €	9.00 €
Tomate del Terreno con Ajito y Ventresca de Atún		--	8.00 €

Cocina Vascomalagueña – km 0 – Movimiento Slow Food – Cocina Sin Gluten
“Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento” Hipócrates

www.latabernadecurrocastilla.com Tfno: 952 35 92 19

gazpachuelo@latabernadecurrocastilla.com Síguenos en 



FUNDAMENTOS

	<i>Media ración</i>	<i>Ración</i>
Gambas al Pil-Pil 	--	7.00 €
Espinacas a la Crema con Pasas, Almendras, Pipas de Girasol y Calabaza y		
Huevo pochadito   	--	8.50 €
Morcilla de Arroz con Manzana regada con Miel de Caña	5.00 €	8.00 €
Jamón de Bellota	10.00 €/70 gr //17.50 €/ 110 gr	
Queso de Oveja 	6.50 €	10.50 €
Queso de Cabra (Málaga) 	6.00 €	10.00 €
Antxoa O'0 con Surtido de Tomates Cherry (6 unidades) y		
Dados de Queso Fresco  	--	12.50 €
Verduras de la Huerta salteadas con Láminas de Jamón de Bellota y Sésamo 		10.00 €
Croquetas de Bacalao  	5.00 €	9.00 €
Croquetas de Salchichón de Cabra Malagueña y Calabaza  	5.00 €	9.00 €

REVUELTOS 9.00 €

- ... de Ventresca con Cebolla Caramelizada y Pimientos Asados 
- ... de Bacalao y Pimientos del Piquillo 
- ... de Salmón Ahumado, Espinacas y Langostinos  
- ... de Hongos y Presa Ibérica
- ... de Morcilla de Arroz con Pimientos del Piquillo

Cocina Vascomalagueña – km 0 – Movimiento Slow Food – Cocina Sin Gluten
“Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento” Hipócrates

www.latabernadecurrocastilla.com Tfno: 952 35 92 19

gazpachuelo@latabernadecurrocastilla.com Síguenos en 



MIS ARROCES

ARROCES INDIVIDUALES

Risotto Rojo de Pulpo y Langostinos    	8.50 € / persona
Arroz Meloso de Presa Ibérica y Hongos	8.50 € / persona
Arroz 100% Malagueño (Zurrapa)	8.50 € / persona
Arroz Ibérico con Presa, Sobrasada y Jamón de Bellota	9.00 € / persona

ARROCES EN PAREJA (MÍNIMO 2 PERSONAS)

Arroz Caldoso de Carabineros  	16.50 € / persona
Arroz de Pescado y Mariscos   	9.00 € / persona
Arroz Negro de Calamares y Langostinos  	9.00 € / persona
Arroz en Paella "Mixta" terminado al Horno  	8.50 € / persona

MIS VASCOS FAVORITOS

Bacalao Pil-Pil 	11.50 €
Bacalao a la Vizcaína 	11.50 €
Txipirones en su Tinta troceados 	10.00 €
Txangurro Gratinado  	10.50 €
Merluza en Salsa Verde con Almejas  	12.00 €
Pimientos del Pikillo Rellenos de Bacalao 	9.00 €

Cocina Vascomalagueña – km 0 – Movimiento Slow Food – Cocina Sin Gluten
"Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento" Hipócrates

www.latabernadecurrocastilla.com Tfno: 952 35 92 19

gazpachuelo@latabernadecurrocastilla.com Síguenos en 



DE LA MAR SALÁ

BACALAO

Bacalao a la Plancha	  	11.50 €
Bacalao en Salsa Verde		11.50 €
Bacalao Frito con Pimientos Verdes Fritos		8.50 €

MERLUZA

Merluza Rebozada o Asada con Pimientos Asados	 	11.50 €
Cogote de Merluza con Refrito de Ajo y Guindillas	  	16.00 €

PULPO

Pulpo a la Gallega		10.50 €
Pulpo a la Plancha		13.00 €
Pulpo en 2 tiempos con Salsa Brava	 	12.50 €
Calamar Nacional a la Plancha troceado con ligera Salsa de Langostinos Pil-Pil	 	15.50 €
Dorada con Espinacas, Semillas de Lino, Pipas de Calabaza y Girasol, Langostinos y		
Tomatitos Cherry	  	11.50 €

NUESTRAS FRITURAS MALAGUEÑAS (SIN GLUTEN!)

	Media ración	Ración
Rosada Frita*	5.50 €	8.50 €
Calamaritos *	--	8.00 €
Calamares*	5.00 €	8.00 €
Bacalao Frito con Pimientos Verdes*	5.50 €	8.50 €
Pulpo Frito*	--	8.00 €
*  		

Cocina Vascomalagueña – km 0 – Movimiento Slow Food – Cocina Sin Gluten
“Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento” Hipócrates

www.latabernadecurrocastilla.com Tfno: 952 35 92 19

gazpachuelo@latabernadecurrocastilla.com Síguenos en 



DE LA MONTAÑA

Carrillada de Cerdo con su Puré de Patatas		9.50 €
Solomillo de cerdo con Pasas al Vino de Málaga		12.00 €
Medallones de Solomillo de Cerdo al Ajillo con Patatas fritas y Pisto		10.50 €
Magret de Pato con Arroz cremoso de Queso de Cabra		13.00 €
Pechuga de Pollo con Queso y Jamón		9.00 €
Txuletón de Tudanca (Cantabria) con Pimientos del Pikillo de Navarra		38€/Kg
Entrecot de Ternera de Tudanca (Cantabria)		15.50 €
Rabo de Toro al Vino Tinto		12.50 €

CHIVO MALAGUEÑO

Txuletitas con Refrito de Ajo y Pimientos Asados		14.00 €
Paletilla Asada		19.00 €
Mollejas Guisadas con Patatas Paja y Huevo Frito		13.50 €
Riñones al Jérez		13.00 €

UN FINAL FELIZ... NUESTROS POSTRES!

Tarta de Chocolate		5.00 €
Arroz con Leche Caramelizado		4.00 €
Panacotta con Mermelada de Mango Malagueña		4.00 €
Flan de Chocolate Blanco		3.50 €
Tarta de Queso con Helado de Vainilla		4.00 €
Tartita de Zanahoria		4.00 €
Pastel de Manzana		4.00 €

Cocina Vascomalagueña – km 0 – Movimiento Slow Food – Cocina Sin Gluten
“Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento” Hipócrates

www.latabernadecurrocastilla.com Tfno: 952 35 92 19

gazpachuelo@latabernadecurrocastilla.com Síguenos en



NUESTRA COCINA

SIN GLUTEN: Todos los platos de esta carta son **sin gluten** excepto la Sopa de Cebolla en la que podemos utilizar el pan sin gluten igualmente. Solo utilizamos harina de maíz y garbanzo en las frituras y de arroz para los postres.

PRODUCTOS DE "KILOMETRO CERO".

El 80% de los productos que utilizamos provienen de proveedores locales y muchos de ellos de nuestro barrio. Ventajas de los productos "KM 0", Movimiento "Slow Food":

- **Ecológicas:** El transporte internacional de productos supone un impacto ambiental en forma de contaminación, emisiones de gases de efecto invernadero implicados en el cambio climático, generación de residuos por la necesidad de un mayor embalaje, el [desperdicio de alimentos](#) o el movimiento de especies de otros lugares que se convierten en [invasoras](#) al llegar al nuevo terreno. Al acortar las distancias, la huella ecológica en los productos de kilómetro cero es muchísimo menor. Asimismo, el apoyo a la producción local supone defender la [biodiversidad doméstica](#), puesta en peligro, al procurar la supervivencia de las especies autóctonas.
- **Gastronómicas:** Los productos alimenticios recién extraídos, como frutas o verduras, tienen más propiedades y un mejor sabor y olor, al estar frescos. Además, no tienen que recibir los tratamientos de conservación o congelación que requieren los traídos desde lejos.
- **Económicas:** Se mantiene y refuerza la economía local, en especial los pequeños y medianos productores, que pueden así conservar las variedades autóctonas. Una población que mantiene el empleo de forma local beneficia a toda la comunidad.

Cocina Vascomalagueña – km 0 – Movimiento Slow Food – Cocina Sin Gluten
"Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento" Hipócrates

www.latabernadecurrocastilla.com Tfno: 952 35 92 19

gazpachuelo@latabernadecurrocastilla.com Síguenos en 



PROPIEDADES DE LAS SEMILLAS

Entre los ingredientes relativamente novedosos y atractivos de nuestras recetas, se encuentran las pequeñas pero poderosas semillas. Si bien las variedades de semillas son muchas, en líneas generales podemos decir que las semillas destacan por su contenido en **fibra** que contribuye a la salud intestinal y a prevenir enfermedades crónicas, así como también, es destacable su contenido en **grasas saludables** y en **minerales** que el cuerpo necesita. Son reguladoras de los sistemas inmunológico, hormonal y nervioso.



Pipa de girasol: Ricas en ácidos grasos mono y poliinsaturados que ayudan a reducir el colesterol malo y elevar el colesterol bueno en sangre. También son ricas en fibra y destaca su contenido de **potasio, fósforo, magnesio y calcio**, así como su riqueza en ácido fólico. Estos micronutrientes son fundamentales para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular del organismo, por lo que pueden ser el tentempié ideal de los deportistas.



Semillas de lino: Muy ricas en ácidos grasos **omega 3**, por lo que resultan un buen alimento para el corazón, y en **vitaminas C y E** con fuerte poder antioxidante que ayuda a prevenir enfermedades. Contienen minerales como el calcio, hierro, potasio y magnesio. Lo más apreciable de esta semilla es su riqueza en **fibra soluble** que ayuda a reducir las glucemias y el colesterol. Ayudan a revertir la constipación y cuidar el intestino.

Semillas de sésamo: Ricas en **grasas insaturadas**, también poseen una elevada cantidad de proteínas de origen vegetal. Aportan buena cantidad de vitamina E y **vitaminas del complejo B** que ayudan al funcionamiento del sistema nervioso central. Entre los minerales destaca por su gran contenido en **calcio** y en menor medida, posee fósforo, hierro y magnesio.



Pipas de calabaza: Ricas en ácidos grasos **omega 3 y omega 6**. Poseen un gran número de vitaminas y minerales entre los que destacan el magnesio, **selenio**, potasio, fósforo, vitamina A y E. Es muy rica en **fibra** por lo que también ayuda a reducir el colesterol en sangre y a evitar el mal funcionamiento intestinal. Están indicadas para la próstata.



Cocina Vascomalagueña – km 0 – Movimiento Slow Food – Cocina Sin Gluten
“Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento” Hipócrates

www.latabernadecurrocastilla.com Tfno: 952 35 92 19

gazpachuelo@latabernadecurrocastilla.com Síguenos en 