



Gastronomía de Tenerife
y selección de restaurantes



TENERIFE[®]
disfruta de todo

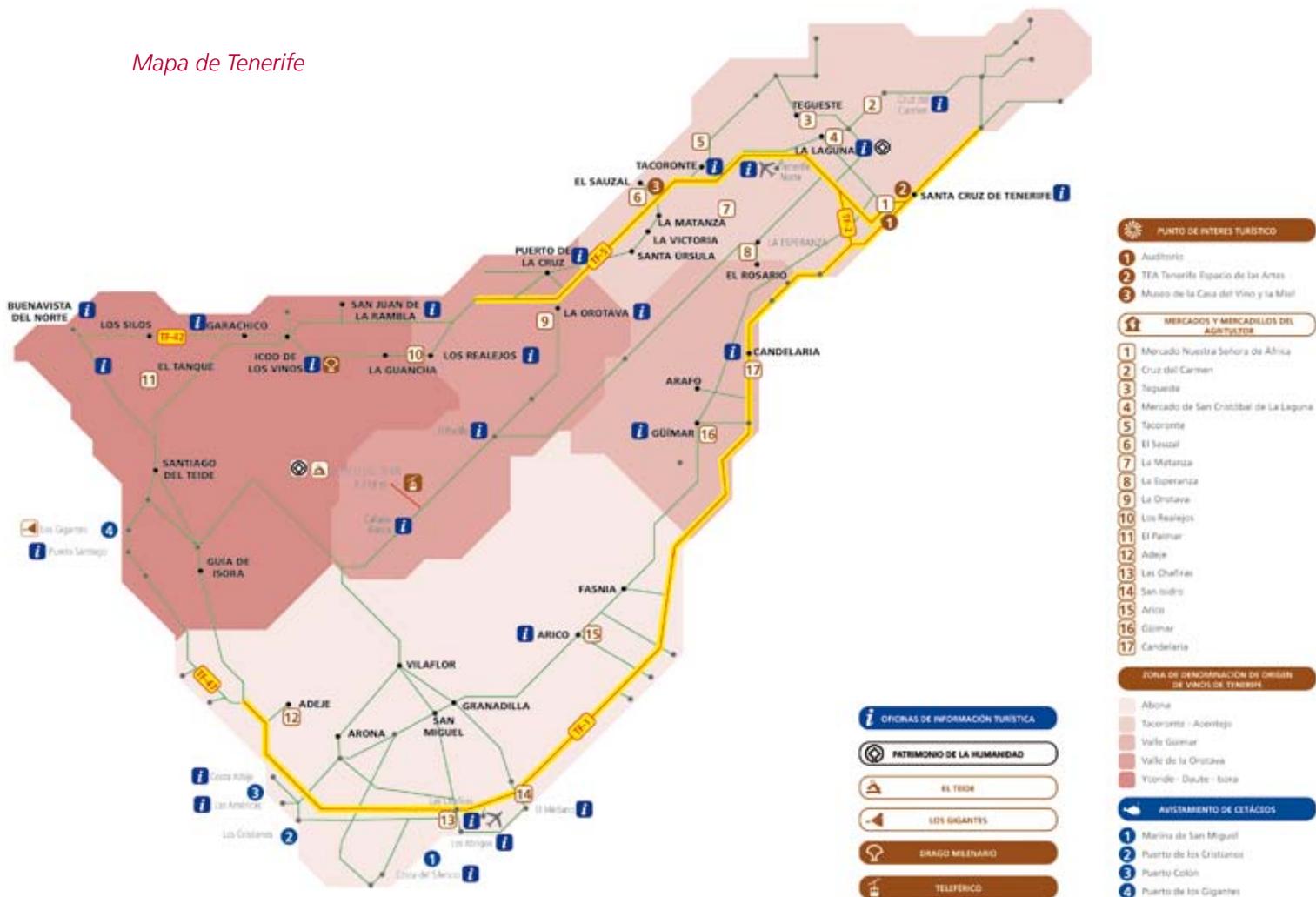
www.webtenerife.com



Índice

<hr/>		<hr/>	
GASTRONOMÍA DE TENERIFE		LAS MEJORES RECETAS	47
<hr/>		<hr/>	
Mapa de Tenerife	4	Puchero canario	47
Nuestra cocina: fresca, original y atractiva	7	Mojo rojo colorado y picón	48
Una gastronomía con proyección popular	7	Mojo verde o de cilantro	48
Los mojos	8	Papas arrugadas	49
Las papas	9	Conejo en salmorejo	50
Los vinos	10	Huevos moles	51
Las carnes	12	<hr/>	
El pescado fresco	13	OFICINAS DE INFORMACIÓN TURÍSTICA Y CALL CENTRE	52
Los quesos	14	<hr/>	
Las frutas y verduras	15		
Las mieles	16		
El gofío	17		
Los postres	18		
Para llevar a casa	19		
Diez platos que no puedes perderte	20		
<hr/>		<hr/>	
SELECCIÓN DE RESTAURANTES	22		
<hr/>			
Alta cocina	22		
Cocina de autor	23		
Cocina canaria de pescado	26		
Cocina canaria de carnes	36		
Otras cocinas	39		

Mapa de Tenerife





Bienvenido a Tenerife. Estás en una Isla que te enamorará a cada paso y que tiene de todo para que disfrutes y pases las mejores vacaciones de tu vida. En esta Isla tienes más de 400 kilómetros de costa en la que tumbarte y darte un refrescante baño, senderos que recorren parajes verdes con una naturaleza histórica, ciudades que conservan aromas de otro tiempo con un estilo único y una oferta de ocio para toda la familia que va desde el mar hasta la montaña. Todo, a la sombra de un majestuoso volcán de 3.718 metros, cuya estampa te acompañará durante todo el viaje.

Si algo define a Tenerife es su luminosidad y su calidez. El sol se despierta en ella los 365 días del año y la temperatura, con 22 de grados de media, apenas varía a lo largo de las cuatro estaciones. Lo mejor es que la brisa refrescante de los vientos alisios le da el toque perfecto a una Isla que respira salud.

El ocio y el bienestar son sus principales baluartes. Ocio que puedes disfrutar en familia en las playas o en la gran cantidad de parques

temáticos que hay en la Isla, y bienestar, a través de la amplia oferta de Spas y centros wellness para que te mimes y te dediques ese tiempo que durante el resto del año no tienes.

Los amantes del deporte lo tienen fácil. Aquí puedes practicar golf, surf, tenis, vela, pádel, paracaidismo, senderismo, kite surf; en fin, todo aquel deporte que desees en unas instalaciones modernas y con los mejores profesionales a tu servicio.

La cultura y la tradición de la Isla son la guinda de un enorme y apetecible pastel. Tenerife conserva tradiciones seculares que ha sabido mantener en su estado más puro, y una singular arquitectura, con balcones de madera y casas de estilo colonial que le imprimen un estilo personal y único.

Si a todo esto le unes una gastronomía sabrosa, fresca y atractiva, el resultado son unas vacaciones irrepetibles en las que no te faltará de nada, sólo tiempo. ¡Disfrútalas!

El tinerfeño no sólo se ha preocupado por cuidar su cocina y los productos que cultiva en su tierra: también ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos y unir diversión, tradiciones, gastronomía, naturaleza e historia en una sola Isla.

En la Isla encontrarás todo aquello que buscas. Los amantes de la naturaleza cuentan con un gran número de senderos que recorren los parajes y rincones más bellos y exuberantes de Tenerife. Toda la información que necesitas la encontrarás en el folleto de senderos que hay en las oficinas de información turística de la Isla.

Para conocer las rutas que te ofrece Tenerife también existe un folleto en el que se marcan las rutas más atractivas que puedes realizar en coche por toda la Isla. Para los que disponen de un día o para los afortunados que disfrutan de hasta una semana: hay rutas para todos.

Los más pequeños de la casa también tienen su espacio. La isla cuenta con un gran número de parques temáticos que van desde actividades acuáticas a animales exóticos. Toda la información y horarios de los parques los encontrarás en el folleto dedicado a los más jóvenes.

En Tenerife se celebran al año decenas de fiestas. Desde los Carnavales, fiesta declarada de Interés Turístico Internacional, a las romerías que se festejan en muchos pueblos de la Isla, podrás disfrutar y pasártelo en grande a la vez que conoces un poco mejor su cultura y tradiciones.

La historia, sus playas, su clima y sus gentes completan la oferta turística que ofrece la Isla a quienes se animan cada año a visitarla.



Nuestra cocina: fresca, original y atractiva

En pocos lugares del mundo se come tan bien y tan excelente como en Tenerife. Desde un pescado fresco bañado con un vino de la tierra a un puchero elaborado con las mejores verduras, acompañado de queso blanco y gofio. En esta Isla, amante del buen comer, la gastronomía se mimó con mucho cuidado.

La cocina tinerfeña ha sabido impregnarse de todo tipo de sabores y elaborar mezclas que hacen las delicias de los paladares más exigentes. Pero si algo puede definir la gastronomía que se elabora en las Islas es la sencillez de sus ingredientes y de su preparación. Así, uno de los platos más conocidos son las “papas arrugadas”, que se elaboran cocidas con agua y sal.

Una gastronomía con proyección popular

El tinerfeño ha sido tradicionalmente muy aficionado a la gastronomía dentro de sus actos festivos. Así, en las romerías, fiestas típicas que se celebran como exaltación de las tradiciones canarias, la cocina popular está siempre presente y es costumbre compartir alimentos con cualquiera que acuda a la fiesta.

En muchos municipios de Tenerife se organizan, cada año, concursos de comidas típicas, tanto de profesionales como de aficionados; certámenes de tapas entre los locales de la Isla y concursos de

repostería con productos comarcales como las castañas, las mieles y las manzanas, entre otros. Así, el potente Plan de Gastronomía puesto en marcha desde el Cabildo de Tenerife, ha sido promotor y dinamizador de un importante número de certámenes, concursos y campeonatos insulares y regionales.

Una de las actividades de mayor proyección exterior realizadas por el Plan, es el Encuentro Tricontinental de Gastronomía Isla de Tenerife, que reúne a cocineros de Europa, África y América, así como a destacados conferenciantes. También regularmente se celebran el Campeonato Absoluto de Cocineros de Canarias y el Certamen Internacional de Fotografía Gastronómica. También la gastronomía de la Isla es fiel a su cita con la cumbre internacional de gastronomía Madrid-Fusión.

A continuación te presentamos los productos estrella de la cocina canaria. Son su sello de distinción, productos saludables que te aconsejamos probar durante tu estancia.



Los mojos



Rojos o verdes, los mojos de Tenerife son una delicia que no puedes dejar de probar. Se podría decir que son los reyes de la cocina canaria. Así, gran variedad de platos se acompañan con alguna de sus variantes. Los mojos canarios dan el toque perfecto a cada receta.

Si optas por los verdes has de saber que los hay de cilantro o perejil, ideal para pescados y vegetales, como ingredientes principales. Los rojos, de pimentón o "pimienta palmera", para carnes y adobos. La variante más picante de estos últimos se ha hecho tan popular que hasta tiene una canción que casi se ha convertido en un himno: "La rica salsa canaria se llama mojo picón". Cuenta la historia que muchos viajeros quedaron enganchados a esta salsa endiablada y que intentaron sin suerte, llevarse la receta.

Con un pescado fresco, con una carne de la tierra o con algún queso de la Isla, los mojos tinerfeños son los mejores y más sabrosos acompañantes, y muchos restaurante de Tenerife los ponen en su mesa. Pero si hay una pareja perfecta en la gastronomía canaria es la formada por la papa y el mojo picón. Es un matrimonio tan bien avenido que lo puedes tomar como plato único o acompañado.

La gastronomía de vanguardia y más creativa se ha apoyado en los mojos como ingrediente fundamental y saludable de la cocina actual.

Las papas

La papa es a la cocina canaria lo que el Teide a Tenerife: su sello distintivo. En la Isla puedes encontrar variedades de este tubérculo, como la papa bonita, papa azucena, papa cara, papa King Edward (quinegua, en el habla canaria), entre otras. Se cocina de todas las formas posibles, y en muchos hogares canarios aparece en la mesa todos los días.

Llegó a las Islas hace más de cuatro siglos, procedente de América, y desde entonces no ha dejado de cultivarse. Poco a poco fue cogiendo fuerza e incorporándose a casi todos los platos de la gastronomía tinerfeña. Acompañando a carnes y pescados, en todo tipo de guisos y potajes, como las papas con carne o el puchero canario, y hasta en las ensaladas.

Su gran calidad ha hecho que esté entre las más valoradas de toda Europa. La clave: el mimo con el que se cultiva; las características propias del terreno, su textura, suave al paladar; su sabor, que ha ido adquiriendo personalidad propia con el paso del tiempo, y una versatilidad que hace que se amolde perfectamente a cualquier receta tanto tradicional como moderna, llegando incluso a estar presente en los postres.

Una de las variedades de mayor calidad y que más se utiliza es la papa negra, de pulpa amarilla, y una de las formas más populares

de cocinarla es “arrugándola”. La forma es muy sencilla, y el resultado muy sabroso. Se lava la papa, se mete en un caldero con agua y abundante sal y se deja cocer. Cuando ya está guisada se retira el agua, se pone al fuego unos segundos y ya está lista para comer. Éstas son las famosas “papas arrugadas”. ¡No te puedes marchar de la Isla sin probarlas!



Los vinos



Las características de los suelos volcánicos y especiales condiciones climáticas han dado como resultado una variedad de vinos de reconocida calidad, difíciles de reproducir en ningún otro lugar. Pero además, se ha potenciado un cultivo que es generoso con el medio ambiente, protector de suelos y paisajes, frugal consumidor de agua y conservador de unas variedades únicas que están en el origen de las ricas tradiciones y cultura del vino de Tenerife.

En la actualidad la producción vitivinícola de Tenerife supone uno de los principales soportes para la agricultura insular, además de contribuir en gran medida a la conservación del paisaje rural. La gran variedad de tintos, blancos secos, semisecos y dulces, rosados, espumosos y de licor que se dan en nuestra tierra es muy difícil de obtener en cualquier otra región productiva de pequeño tamaño como la nuestra.

A mediados del siglo XVI y traída por los nuevos colonizadores de las Islas llegó la viña a Tenerife. La primera cepa que se implantó fue en Los Realejos, en el norte de la Isla, un lugar que pronto se convirtió en un inmenso parral. La alfombra verde que todavía hoy tapiza la vertiente norte insular.

Durante más de tres siglos Tenerife fue una de las potencias más importantes en la exportación de vinos, sobre todo a Inglaterra.



Eran tan famosos y populares que hasta el propio Shakespeare los nombró en sus escritos.

Existen cinco comarcas diferenciadas donde los viticultores se han agrupado para elaborar y garantizar sus productos de calidad, las denominaciones de origen, Ycoden-Daute-Isora, Tacoronte-Acentejo, Abona, Valle de la Orotava y Valle de Güímar. Los catadores más exigentes quedan fascinados ante su riqueza, calidad y personalidad, premiándolos en los numerosos concursos en los que participan en todo el mundo.

Los blancos, de gran prestigio, son frescos, aromáticos, con viveza y alegría. Son los acompañantes perfectos de pescados, ensaladas o pastas. Dentro de los blancos y conservando su aroma hay otros que poseen más cuerpo tras un corto paso por barrica. Son ideales para tomar con aves o carnes blandas.

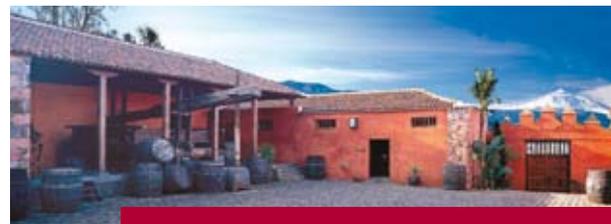
Dentro de los tintos hay producciones de gran calidad. Si hasta hace unos años la variedad de uva que más se utilizaba era la listán, en la actualidad los viticultores de las Isla han potenciado otras variedades que les proporcionan madurez y complejidad.

En los vinos licorosos, tanto los vinos tintos dulces como aquellos que son elaborados con la mítica uva malvasía, que dio tanta fama

a los 'canary' de Tenerife que cantaba Shakespeare en sus obras, se encuentran verdaderas joyas muy apreciadas por los expertos catadores de todo el mundo.

La Casa Museo de la Vid y el Vino se encuentra en El Sauzal, en una antigua casona del siglo XVII, y en la que se ofrecen catas de los vinos de las cinco denominaciones de origen que luego puedes adquirir en su amplia vinoteca y tienda. Este museo también dispone de una sala de proyecciones y de exposiciones, restaurante y tasca, terraza y un antiguo lagar en su patio central.

Son los viticultores y bodegueros de Tenerife los que, generación tras generación, han extraído con sus propias manos el agua y la tierra milenaria que rebosa el padre Teide, convirtiendo sus vinos en la verdadera esencia de esta Isla. El visitante no puede volver a casa sin disfrutar de esa experiencia única.



Casa del Vino La Baranda

C/ Simón, 51. El Sauzal. 922 57 25 35

www.tenerife.es/casa-vino

M: 10:30-18:30; M-S: 9-21; D: 11-18.

Festivos: 11:30-17:30. Lunes cerrado

Las carnes



Es curioso ver cómo un lugar de costa y de tradición pesquera tiene un recetario tan variado y de tanta calidad de carnes. Lo mejor es que esta calidad le viene dada por los piensos, que se elaboran en la propia Isla con materias primas nobles.

Las de cerdo y vacuno son las que más se consumen y tradicionalmente se cocinan asadas, aunque también se elaboran en guisos como las ricas papas con carne o las costillas de cerdo. Muchos restaurantes del norte y sur de la Isla ofrecen un menú amplio que hace las delicias de los cientos de visitantes que se dan cita, sobre todo, los fines de semana. Muchos de ellos se enmarcan dentro de la “ruta de la carne”, en el Norte de la Isla, y también lugares de medianías en el Sur, en los que abundan los establecimientos.

Una de las carnes de mayor solera en la Isla es el conejo, protagonista de uno de los platos más conocidos y más ricos de la cocina local, el conejo en salmorejo. Otras carnes que cuentan con muchos adeptos son las de cabra, el cabrito, en ligeros adobos, o algunas aves de corral.

Los platos típicos como las costillas con papas y piña de maíz y la carne de fiesta son algunas de las recetas más populares. Tanto es así, que hay restaurantes en la Isla especializados en estos succulentos platos.

El pescado fresco

Como toda zona costera que se precie, Tenerife se nutre del mar. Las aguas que bañan las costas tinerfeñas poseen una envidiable fauna marina con una importante variedad de especies. Así, la vida marina de la Isla se caracteriza por la Corriente del Golfo, las grandes profundidades que hay en las costas y la escasez de plataformas submarinas de gran extensión. Un sueño para los amantes del pescado fresco.

La historia de la Isla no se entiende sin su cocina marinera. De tradición pesquera, el mar alimentó durante muchos siglos a todos los pueblos del Archipiélago y aún hoy, son muchas las familias que viven de la pesca. En prácticamente todos los pueblos costeros se vende el pescado recién traído del mar en puestos colocados en los puertos. Lo puedes encontrar a muy buen precio.

Las variedades que más se consumen y que más éxito tienen entre quienes aquí viven y quienes nos visitan, son: la vieja, la sardina, la sama, el mero, la cabrilla, la caballa, el atún, el chicharro, el cherne y los chocos.

La cocina de pescado de la Isla se aleja de la sofisticación, inclinándose por una elaboración fresca y natural en la que el pescado es el gran protagonista. Así, en la mayoría de las ocasiones se come guisado o frito. Toda una delicia.

Desde hace varias décadas, los cocineros de las Islas han incorporado nuevos sistemas de elaboración que han valorizado los productos del mar, con acompañamientos de salsas o técnicas de cocción diferentes, respetando los sabores originales para mantener la mayor calidad de un producto de reconocido prestigio.



Los quesos



El canario tiene tres o cuatro alimentos que no faltan nunca en su mesa. Uno de ellos es el queso, tanto fresco como curado. Su calidad es tal, que muchos de ellos han sido premiados en los concursos más prestigiosos de todo el mundo, por encima de zonas tradicionalmente queseras.

El más consumido es el queso fresco o queso blanco, ya sea elaborado de forma artesanal con leche cruda de cabra o producido en modernas industrias queseras, en las que se ha intentado respetar los procesos históricos de elaboración transmitidos de padres a hijos. En ambos casos los controles son muy exhaustivos.

El sabor y la textura de los quesos de Tenerife son singulares. Le vienen dados por la adaptabilidad y la alimentación de su ganado y por las cuidadas condiciones de elaboración y maduración. Gran consumidor de queso y al igual que con las papas, el tinerfeño acompaña sus platos con queso de la tierra.

Si tuviéramos que elegir un plato con el que se complemente de forma especial es el potaje de verduras, un sabroso caldo elaborado con verduras de la tierra. Juntos saben todavía mejor.

Ya sea curado, semicurado o tierno, el queso que se elabora en Tenerife es sencillamente sublime y, por supuesto, su sabor hace honor a su forma: redondo.

Alguno de los quesos más populares de Tenerife son los elaborados en Arico, Fasnía, Anaga, Teno, Güímar y El Tanque.

Las frutas y verduras

La fruta más característica de las muchas que se cosechan en Tenerife es, sin duda, el plátano. Según dicen los expertos, el que se cultiva en las Islas puede calificarse como uno de los mejores del mundo. Su reputación es tal que se exporta a muchos lugares del planeta.

El plátano de Canarias es muy característico. Es pequeño, amarillo y con pintitas negras. Un distintivo que te permitirá diferenciarlo de cualquier otra variedad. Además, su sabor -debido a que el clima le permite mayor tiempo de permanencia en la planta-, te cautivará en cuanto lo pruebes porque es sencillamente delicioso.

Otros de los productos que también ocupa un lugar en el podio de los más reconocidos es el tomate. Lo trajeron los ingleses a comienzos del siglo XIX y pronto se convirtió en un referente de la agricultura de la Isla y uno de los pilares de su economía. El tomate canario es muy aromático, de sabor agrídulce, jugoso, sabroso y de pulpa carnosa.

Pero no sólo de plátano y tomate se alimenta el canario. En la Isla se cultivan muchas otras frutas y verduras también de gran calidad y con una gran presencia en la cocina de las Islas. Uno de los platos que más se consumen y en el que la verdura es la reina, es el puchero canario. Lleva coles, habichuelas, calabaza, bubango, piña de maíz, batata y papa y carne, entre otros ingredientes. No puedes dejar de probar este cocido porque es uno de los más elogiados de todo el país y el más equilibrado, dietético y ecologista de la cocina española.

Para comprar la verdura y fruta fresca local puedes acudir a alguno de los muchos mercadillos del agricultor que hay por toda la Isla. En ellos, los agricultores venden sus mejores productos sin intermediarios y cultivados de forma natural.

En cuanto a las frutas, en general casi todas las variedades se cultivan en Tenerife, desde la naranja a la piña tropical, pasando por la manzana, el higo, el mango y, por supuesto, el plátano y el tomate. Aquí se han aclimatado tanto frutas que llegaron de Asia a través de Europa, como productos tropicales y europeos. Todos ellos han adquirido la singularidad de ser cultivados en suelo volcánico y las condiciones de insolación y temperaturas que proporciona una Isla que tiene numerosos microclimas.



Las mieles



Las mieles de Tenerife esconden los sabores más puros de la Isla. Muchas de ellas son elaboradas con flores endémicas y otras, la suma de una gran variedad floral. Todo un dulce arcoíris donde elegir para dejar sin palabras al más exigente.

La Actividad apícola tiene en Canarias más de cinco siglos de historia, y en otros tiempos tuvo un peso importante en la actividad económica de las Islas. En la actualidad Tenerife cuenta con más de 500 apicultores, un trabajo que en la mayoría de los casos ha pasado de padres a hijos.

Los tipos de mieles son aquí tan especiales y únicos que merece la pena mencionar algunas de las flores tan exóticas con las que se elabora. Por ejemplo, de tajinaste, flor endémica de las Islas, de color beige y de sabor suave y aroma floral. O de retama del Teide, que se produce en verano y se extrae a más de 1.500 metros de altura. Es de color ámbar y de aroma delicado con toques vegetales. También las hay multiflorales, todas de sabores exquisitos.

En Tenerife existe la Casa de la Miel, situada en el municipio de El Sauzal. Se creó para apoyar y desarrollar el sector apícola de la Isla. Los apicultores de la Isla cuentan con todos los servicios, desde la extracción hasta asesoramiento técnico. Todo con el fin de garantizar la autenticidad y calidad de la miel, otorgando la etiqueta de garantía. En este centro encontrarás un museo que te desvelará los secretos de las abejas y la elaboración de las mieles únicas de Tenerife.

Museo Casa de la Miel

C/ Simón, 51. Finca La Baranda. El Sauzal. 922 56 27 11

www.casadelamiel.org

M: 10:30-18:30; M-S: 9-21; D: 11-18.

Festivos: 11:30-17:30. Lunes cerrado

El gofio



El gofio es el alimento al que quizá más cariño guardan los tinerfeños. Este cereal tostado y molido es herencia directa de los guanches, antiguos pobladores de la Isla. Aunque en la actualidad hay muchas variedades, los aborígenes lo elaboraban con cebada y algún fruto seco que encontraban. Es un alimento tan saludable y fácil de preparar que el canario siempre ha llevado agua, gofio y otros elementos de que disponía como miel, leche, vino, etcétera, para, con el zurrón,

transformarlo rápidamente en su alimento, sin necesidad de detenerse a encender un fuego en su jornada de trabajo.

Hoy los que más se consumen son los elaborados con trigo o millo. Es sinónimo de salud, por eso, los tinerfeños lo toman casi con todo y no hay hogar en la Isla que no tenga su latita de gofio. Se toma disuelto en leche en el desayuno, en escaldón de caldo de pescado o de carne, con los potajes de todos los sabores o como gofio amasado con miel y almendras.

Es un alimento cien por cien integral y natural, donde las cantidades de hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y fibra están en una proporción adecuada a las necesidades del cuerpo humano, y, además, son de una excelente calidad. El color del gofio depende del tipo de grano utilizado, más claro en el caso del de trigo, y más amarillo en el del maíz, que son los dos más frecuentes. Su aroma es seco y penetrante y singularmente agradable cuando se tuesta el grano y se muele seguidamente. Los molinos de gofio de Tenerife, donde tradicionalmente se daba el tratamiento final al grano tostado, eran reconocidos a distancia por el aroma que desprendían sus instalaciones.

El fervor por este alimento ha hecho que hasta postres y helados de la nueva cocina se impregnen de su sabor. Uno de los que más éxito tienen son el mousse y el helado de gofio. Son exquisitos.

Los postres

Si observamos el extenso menú de postres que tiene la cocina de la Isla se podría decir que el tinerfeño es goloso. La tradición repostera le viene de los antiguos ingenios, fincas en las que se producía caña de azúcar y que se procesaba para obtener este dulce producto.

En Tenerife la repostería ha sido esencialmente de horno y sartén. Los postres más conocidos y que son indispensables en las despensas tinerfeñas son los rosquetes -muy típicos los de Guía y La Laguna-, las tortas chasneras, los bizcochos o las truchas, una especie de



empanadilla dulce que se suele rellenar de batata -tubérculo similar al boniato-, o de cabello de ángel. También son muy populares los hojaldres y las torrijas, que se comen habitualmente en Carnaval y Semana Santa. Estas últimas se elaboran con pan mojado en leche que luego se reboza en huevo y se fríe. Se le pueden añadir miel, azúcar y canela.

Los amantes de los dulces también tienen que probar el frangollo, que se hace con maíz molido y leche, mezclado con granos de matalahuya, azúcar y yema de huevo. También el 'bombón', realizado con chocolate, claras de huevos batidas y almíbar, similar a los mousses. Postres tradicionales que puedes encontrar en cualquier restaurante o tasca.

En Tenerife, una de las especialidades reposteras con más fama son los 'huevos moles', hechos con yemas de huevo, batidas con almíbar y algo de ralladura de limón. Existen además otras variantes con almendras o con unas gotas de vino dulce.

La nueva cocina se ha inspirado en estos ricos postres tradicionales para sorprender con nuevas recetas. Esta fusión la han sabido plasmar muy bien las pastelerías más afamadas de la Isla. Con postres atrevidos y mezclas imposibles, todas con productos de la tierra. Merecen una visita.



DULCES TÍPICOS: almendrados, rosquetes, galletas que sólo encuentras en la Isla y que son el regalo perfecto a la vuelta a casa.



UN QUESO DE LA ISLA: en Tenerife hay distintas queserías que elaboran quesos riquísimos. Ya sea curado, semicurado o tierno la calidad de los quesos de Tenerife está reconocida en todo el mundo.



UN TARRO DE MIEL: en Tenerife se elaboran mieles con flores endémicas que aportan sabores que sólo encontrarás aquí.

LA
DESPENSA
Productos de Tenerife

**Compra on-line los
productos de la tierra de
Tenerife!!**

www.productosdetenerife.info
Tfno.: 00-800-100-101-00

GOPIO: tienes distintas variedades entre las que elegir, ya sea de millo, trigo o mezcla.



UNA BOTELLA DE VINO: puedes elegir cualquiera de los caldos que ofrecen las cinco denominaciones de origen de la Isla.

Diez platos que no puedes perderte



RANCHO CANARIO: esta sabrosa sopa de fideos y garbanzos, es un primer plato ideal en cualquier menú.



POTAJE DE BERROS: delicioso potaje que se elabora además de con esta verdura, con piña de maíz, costillas, judías blancas y ñame.



ROPA VIEJA: este plato lo puedes tomar como plato o sólo para picar. Es una deliciosa conjunción de papas, carne y garbanzos. A este plato también se le pueden poner verduras como zanahorias o habichuelas.

PUCHERO: es uno de los cocidos más completos y dietéticos de toda la gastronomía española. Está elaborado con casi una decena de verduras distintas, todas de la tierra.



GARBANZOS: en la Isla llaman así a esta legumbre cuando ya ha sido cocinada. Se acompaña con pequeños trozos de carne y, por supuesto, con papas de la tierra.





CAZUELA DE PESCADO: es uno de los mejores guisos marineros de la gastronomía canaria. Se puede acompañar con un rico escaldón de gofio.



CONEJO EN SALMOREJO: el majado con el que se prepara le da un sabor especial que te hará chuparte los dedos. El acompañante ideal son las papas arrugadas.



BIENMESABE: este es un postre tradicional, elaborado con almendras, bizcochos, huevo, azúcar y limón. Como indica su nombre sabe muy bien.



CARNE CON PAPAS: es un sencillo plato en el que se combina la mejor carne de cerdo o ternera acompañada con papas troceadas.



ALMENDRADOS: galletas elaboradas con almendras, muy típicas en la Isla.



Selección de **restaurantes**

ALTA COCINA



Las Aguas



Dirección: Gran Hotel Bahía del Duque Resort & Spa. Avenida de Bruselas, s/n. Adeje

Teléfono: +34 922 713 000

Comentario: El restaurante insignia del Gran Hotel Bahía del Duque tiene una oferta de alta cocina, en la que el estilo clásico se combina con unas señas de identidad de la cocina canaria de autor y los mejores productos del mercado canario. Muy buen servicio de sala y amplia bodega. Su ubicación y singular arquitectura le proporciona una gran vista sobre los jardines y el mar.



Abama Kabuki (Hotel Abama)



Dirección: Ctra. General TF. 47-Km. 9. Guía de Isora

Teléfono: +34 922 126 000

Comentario: Famoso y buscado restaurante de cocina japonesa. Dirigido por Ricardo Sanz. Destaca el estilo de este restaurante por el uso de pescados muy frescos recogidos por pescadores de las Islas, así como verduras recolectadas apenas unas horas antes en las fincas cercanas, lo que le confiere una gran calidad de productos, unido a una alta técnica de cocina japonesa en los tratamientos a los mismos.



Calima (Hotel Gran Meliá Palacio de Isora)



Dirección: Urbanización La Jaquita, s/n. Guía de Isora

Teléfono: +34 922 869 000

Comentario: Cocina moderna mediterránea. Dirigido por el cocinero Dani García. El uso de las más vanguardistas técnicas de cocina, como la utilización del nitrógeno, proporciona platos de singulares texturas, que en muchas ocasiones son un descubrimiento al paladar, aunque siempre respetando los fundamentos de sabores de la gastronomía andaluza, que es la línea de este restaurante.



MB de Martín Berasategui (Hotel Abama)



Dirección: Ctra. General TF. 47-Km. 9. Guía de Isora

Teléfono: +34 922 126 000

Comentario: Alta cocina con la escuela de Berasategui. En este restaurante, que ha obtenido una estrella de la Guía Michelin y dos soles de la Guía Repsol, la tendencia de la cocina vasca moderna de Berasategui, se ve matizada por la influencia de una línea más mediterránea, acorde al ambiente de un hotel de vacaciones y del clima. Servicio de sala de alto estilo. Carta de vinos muy notable, con más de quinientas referencias de marcas canarias, españolas y europeas.



COCINA DE AUTOR



Jardín



Dirección: Hotel Royal Garden. Finca Los Olivos, s/n. Adeje

Teléfono: +34 922 775 650

Comentario: Cocina de autor, muy bien elaborada que se ofrece a través de varios menús. Habitualmente sólo para cenas. Elegante decoración. Se encuentra situado en el interior de un hotel de lujo de gran encanto, el Royal Garden Villas. Decoración elegante y buena bodega.



El Archete



Dirección: Calle Lomo de Aroba, 2. Candelaria

Teléfono: +34 922 500 115

Comentario: Cocina tradicional actualizada. Lugar de singular decoración y ubicación. Este restaurante se encuentra próximo a la localidad de Candelaria, donde está la basílica de la Virgen del mismo nombre, Patrona de Canarias.



La Retama



Dirección: Carretera General del Norte, Nº120. Entre Tacoronte y El Sauzal. El Sauzal

Teléfono: +34 922 571 277

Comentario: Cocina canaria moderna con algunas creaciones propias. En su carta busca introducir productos ecológicos y de cultivos orgánicos, tratados con técnicas culinarias actuales.



El Duende



Dirección: La Higuera, 41. Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 374 517

Comentario: Alta cocina moderna, bien realizada, con muchas influencias locales. Su chef propietario comenzó su actividad en Tenerife y continuó su formación en Alemania, para retornar a la Isla y crear uno de los restaurantes de más prestigio por la calidad de su cocina moderna de autor, pero con claras señas de identidad de la gastronomía canaria.

< 15 € 15 - 30 € > 30 € Precios aproximados: 1º plato, 2º plato y postre, sin bebida.



La Gañanía



Dirección: Camino El Durazno s/n.
Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 371 000

Comentario: Cocina moderna de productos de temporada con influencias locales. Buenos postres. Entre sus ofertas en la carta, tiene gran éxito el menú con diferentes tipos de papas de Tenerife. Sus postres de frutas han ganado destacados galardones en certámenes gastronómicos. Posee una muy atractiva sala-cenador que mira sobre las fincas de plataneras y el lejano mar.



Chez Stéphane



Dirección: Ascanio y Nieves, 7.
San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 253 584

Comentario: Cocina belga y francesa tradicional con toques actuales en algunas creaciones. Su chef propietario mantiene una política de cartas de temporada, aunque mantiene siempre algunos de sus platos más emblemáticos y realiza periódicas jornadas gastronómicas.



El Maestro



Dirección: Calle Viana, 45.
San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 265 360

Comentario: Cocina creativa, con productos e influencias locales, en un establecimiento que busca un equilibrio entre una tasca de buen nivel y un restaurante urbano en la siempre interesante ciudad de La Laguna.



Silbo Gomero



Dirección: Avenida El Paso, Polígono los Majuelos. San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 310 355

Comentario: Cocina tradicional canaria con técnicas actuales. Muy frecuentado por los gourmets locales y nacionales, que buscan en este restaurante una cocina canaria actualizada, en la que se respetan los productos de la tierra. Excelente almogrote -pasta de queso para untar al estilo gomero- y mojos tinerfeños.



Azafrán



Dirección: Calle Candelaria, 28 - Edificio Olympto Local 1. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 28 29 56

Comentario: Cocina moderna, con algunos platos de creación propia. Elaboraciones con base en productos del mercado local. Tiene una variedad de cervezas internacionales. Está situado en pleno centro de Santa Cruz, por lo que es muy frecuentado por el público local y huéspedes de los hoteles cercanos.



La Cazuela



Dirección: Robayna, 34. Esquina a Costa y Grijalba. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 272 300

Comentario: Cocina de mercado. Platos tradicionales y de nueva creación, con una clara influencia vasca e incursiones en el recetario insular, con platos como el puchero canario, un día a la semana. Posee un comedor interior y otro en una terraza cubierta.



El Aguarde



Dirección: Costa y Grijalba, 21. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 289 142

Comentario: Cocina clásica pero con una elaboración moderna. Se mantiene siempre un cuidado respeto a los productos, que son tanto del mercado local como traídos directamente desde la Península. Singular decoración moderna.



Solana Restaurante



Dirección: Pérez de Rozas, 15. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 243 780

Comentario: Cocina moderna de mercado y creaciones propias, elaboradas con sentido común. También sugerencias de variaciones actualizadas de platos regionales españoles. Muy buena oferta de vinos con especial atención a las regiones nuevas.



El Rincón de Juan Carlos



Dirección: Pasaje Jacaranda, 2. Los Gigantes. Santiago del Teide

Teléfono: +34 922 868 040

Comentario: Cocina creativa, de tendencias muy modernas. Los hermanos Padrón ofrecen en este pequeño y agradable establecimiento una gastronomía basada en su formación por toda España en técnicas de vanguardia, con la que producen platos de alto nivel y originalidad, muchos de ellos con productos de la isla. Notables postres.

COCINA CANARIA DE PESCADO



La Vieja



Dirección: Avenida de Las Gaviotas. La Caleta – Costa Adeje. Adeje

Teléfono: +34 922 711 548

Comentario: Cocina de pescados y arroces. Su ubicación, con una terraza frente al mar, junto a una playa en la que rompen las olas a pocos metros lo convierte en un lugar sugerente y agradable, muy frecuentado por público local y turistas.



Las Rocas



Dirección: Hotel Jardín Tropical. Adeje

Teléfono: +34 922 746 000

Comentario: Cocina mediterránea. Pescados y arroces, sobre el mar. Su ubicación, construido en un saliente de las rocas sobre las olas, le aporta la condición de lugar privilegiado para observar las vistas sobre el núcleo turístico de Playa de las Américas y el entorno marino del litoral.



El Polígono



Dirección: Polígono Industrial de Güímar - Parcela Nº1. Arafo

Teléfono: +34 922 539 613

Comentario: Cocina popular canaria con toques de una culinaria creativa y productos de mercado. Su situación, en una zona industrial, le genera mucha clientela local de negocios, que acude especialmente los mediodías. Más tranquilo en las noches.



Manolo II



Dirección: Avenida Cabildo Insular
9 - Tajao, Arico

Teléfono: +34 922 171 15

Comentario: Un conocido restaurante local especializado en pescados. Es un establecimiento popular, frecuentado por el público local. El municipio de Arico es conocido por su agricultura y su antigua producción de miel, así como especialmente por la actividad de pescadores en las zonas de Tajao y el Porís.



El Bistrot d'Alain



Dirección: Calle del Valle Menéndez,
23. Los Cristianos. Arona

Teléfono: +34 922 752 336

Comentario: Pequeño y tradicional bistrot de cocina francesa, uno de los primeros en ofrecer una gastronomía internacional en la localidad de Los Cristianos, que ha ido ganando importancia en el movimiento turístico a través de los años.



El Pescador



Dirección: Molinos, 27.
Buenavista del Norte

Teléfono: +34 922 127 033

Comentario: Cocina popular canaria con especialidad en pescados. El municipio de Buenavista tiene interesantes muestras de arquitectura tradicional canaria, así como caseríos rurales y haciendas de gran belleza natural.



La Cabaña



Dirección: Calle El Puerto, nº 26.
Buenavista del Norte

Teléfono: +34 922 127 922

Comentario: Cocina de pescados y también platos de la gastronomía canaria. Está regentado de manera familiar y en su oferta se encuentran los vinos de la zona, que es una de las más afamada por sus bellezas naturales.

 < 15 €  15 - 30 €  > 30 € Precios aproximados: 1º plato, 2º plato y postre, sin bebida.



La Ermita



Dirección: Carretera La Virgen, 74. Urbanización Los Angeles. El Sauzal

Teléfono: +34 922 575 380

Comentario: Especialidad en pescados y cocina española. Este restaurante en los años en que viene funcionando ha obtenido un buen ganado renombre entre el público local. Está en una zona con un agradable paisaje rural y de bajas edificaciones.



Los Chasneros



Dirección: Cruz del Roque, s/n. Fasnia

Teléfono: +34 922 520 184

Comentario: Cocina popular canaria, con pescados, diferentes guisos, papas, etcétera. Esta región de Fasnia, que fue siempre de gran aridez, en el pasado estaba habitada por los guanches y dependía del menceyato de Acaymo.



La Llovizna



Dirección: Avda. Príncipes de España, 4. El Tanque

Teléfono: +34 922 136 399

Comentario: Cocina popular canaria. También carnes a la brasa y algunos pescados. El Tanque es uno de los pocos municipios de la Isla de Tenerife que no tiene costa, por lo que su gastronomía está más relacionada con el mundo del campo.



El Trasmallo



Dirección: Carretera General del Norte Icod - Buenavista, s/n. Garachico

Teléfono: +34 922 830 274

Comentario: Cocina popular canaria con especialidad en pescados. Recibe su nombre del tradicional arte de pesca. El municipio de Buenavista tiene la mayor parte de su territorio formado por parques naturales protegidos.



Ribamar



Dirección: Carretera General Icod-Buenavista, 12. Las Cruces. Garachico

Teléfono: +34 922 831 311

Comentario: Cocina popular canaria con especialidad en pescados. El puerto de Garachico fue el más importante de Tenerife en el siglo XVII, pero fue destruido por una erupción volcánica, al igual que gran parte de la población edificada.



Los Roques



Dirección: Calle La Marina, 16. Los Abrigos. Granadilla de Abona

Teléfono: +34 922 749 401

Comentario: Cocina canaria popular y creativa con especialidad en pescados en un lugar con bonitas vistas al mar. Proponen ensaladas con productos de sus propias huertas. Los Abrigos, es una localidad que se ha hecho conocida por sus numerosos restaurantes, casi todos con ofertas de pescados.



El Templete



Dirección: Calle Mencey de Abona, C.C. El Médano. Granadilla de Abona

Teléfono: +34 922 176 079

Comentario: Pescado fresco de muy buena calidad. Este sitio mantiene una costumbre antes muy difundida en los restaurantes de pescados de Tenerife, la de que el cliente elige personalmente la pieza que le van a preparar de la manera que desee.



Chef Padilla



Dirección: Almirante Gravina, 10. Güímar

Teléfono: +34 922 528 207

Comentario: Cocina popular canaria con toques de creatividad y especialidad en recetas marineras. Muy próximo al mar, la localidad en que se ubica recibe su nombre del muelle pesquero que se encuentra en la misma y parte del trabajo de sus pescadores se consume en la misma zona.



Finca Salamanca 🍽️

Dirección: Carretera General Güimar-El Puertito km. 1. Güimar

Teléfono: +34 922 513 556

Comentario: Cocina canaria actualizada. Se encuentra en un hotel rural del mismo nombre, en una gran finca que durante varias generaciones ha pertenecido a la misma familia. El restaurante se sitúa en un singular espacio que fue en el pasado de uso agrario.



Agustín y Rosa 🍽️

Dirección: San Sebastian, 15. Icod de los Vinos

Teléfono: +34 922 810 792

Comentario: Establecimiento de cocina popular y especialidades canarias, así como platos internacionales. Tiene una carta muy variada y es un establecimiento muy concurrido por el público de la zona y los visitantes. Se encuentra en el casco histórico de Icod de los Vinos.



Carmen 🍽️

Dirección: Hércules, 2. Icod de los Vinos

Teléfono: +34 922 810 631

Comentario: Cocina canaria, con algunos platos de autor. Es un restaurante muy bien considerado por sus elaboraciones y sus vinos, que está en un bonito marco, en una casona restaurada, muy cerca de la plaza y del legendario drago milenario.



Casa León 🍽️

Dirección: Avenida Villanueva, 49. La Guancha

Teléfono: +34 922 828 006

Comentario: Tradicional restaurante popular canario, con cocina sencilla y casera, muy apreciada por los tinerfeños, que se elabora con productos de la zona, ya que La Guancha es un municipio agrario -uno de los más pequeños de la Isla-, que se sitúa en las laderas del Teide.



El Salón



Dirección: Toscas de San Antonio, 13.
La Matanza de Acentejo

Teléfono: +34 922 578 800

Comentario: Especialidad en pescado fresco que se escoge al momento por el cliente en los expositores de frío acondicionados. Los fines de semana tienen una numerosa asistencia de público. Se encuentran vinos de la zona, ya que el municipio y los limitrofes tienen abundantes viñas.



La Cuadra de San Diego



Dirección: Camino Botello, 2.
La Matanza de Acentejo

Teléfono: +34 922 578 385

Comentario: Cocina canaria con platos tradicionales y otros versionados. Este restaurante está situado en una casona canaria del siglo XVI debidamente restaurada y que fue el lugar de residencia y de actividades agrícolas. Embotella su propio vino, de la misma finca del restaurante.



La Pimienta



Dirección: Toscas de San Antonio, 70.
La Matanza de Acentejo

Teléfono: +34 922 578 167

Comentario: Muy conocido por su especialidad en pescado fresco y mariscos, pero también elabora otros platos del recetario de la zona. Es un restaurante con mucho público, especialmente los fines de semana.



La Barraca



Dirección: Calle Sixto Perera González, 2. Urbanización El Mayorazgo. La Orotava

Teléfono: +34 922 323 050

Comentario: Establecimiento pequeño donde se puede degustar la comida casera y tradicional canaria del Valle La Orotava. Un matrimonio y sus hijos llevan este restaurante, que tiene varios decenios de existencia. Elaboran su propio vino, fruto de las viñas de su propiedad.

 < 15 €  15 - 30 €  > 30 € Precios aproximados: 1º plato, 2º plato y postre, sin bebida.



Casa Lala



Dirección: Camino El Durazno, 26.
Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 381 794

Comentario: Tradicional restaurante con especialidades de cocina canaria. Este establecimiento es uno de los genuinos representantes de la cocina canaria popular y en el mismo el visitante puede encontrar elaboraciones que habitualmente sólo se realizan las casas particulares. Tradicionalmente y desde hace muchos años, durante Semana Santa celebra unas jornadas gastronómicas de cocina de cuaresma.



Cruz del Carmen



Dirección: Carretera de Taganana, 205. San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 250 062

Comentario: Cocina de las Islas y carnes, así como algunos platos regionales españoles. Esta ubicado en un cruce de caminos, en el monte de Las Mercedes, y cercano a un mirador con una extraordinaria vista sobre el Valle de Aguere, antiguo nombre de la zona en que se sitúa la ciudad de La Laguna.



Casa Maquila



Dirección: Callejón de Maquila, s/n.
San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 257 020

Comentario: Popular establecimiento de cocina tradicional canaria. Es uno de los restaurantes más conocidos de La Laguna, ya que durante muchos años ha sido la principal referencia de cocina canaria en el centro histórico de esa ciudad, Patrimonio Histórico de la Humanidad.



El Tonique



Dirección: Heraclio Sánchez, 23.
San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 261 529

Comentario: Cocina popular de mercado, con base en los recetas tradicionales de Canarias. Amplia oferta de vinos. Tonique o tenique, son llamadas en Canarias determinadas piedras. Antiguamente se denominaban así las que se utilizaban en el fuego para sostener los recipientes sobre el fuego.



La Caseta

Dirección: Avenida Marítima, Punta del Hidalgo. San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 156 632

Comentario: Frente al mar, cocina de pescado, mariscos, así como otros platos de cocina canaria. Tiene una variada repostería, de elaboración propia. Punta del Hidalgo ha sido tradicionalmente un lugar de pescadores y su costa trocosa iene en ocasiones el notable espectáculo del mar embravecido.



El Puntero

Dirección: Calle San Clemente, 13. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 282 214

Comentario: Especializado en pescados, mojos, papas y vinos del país. Es uno de los pocos lugares que mantiene la autenticidad de los restaurantes de cocina marinera que existían a principios de siglo en Santa Cruz, la capital de Tenerife. Sus mesas se distribuyen en varios comedores de una antigua casa terrera, que ha sido remozada.



El Coto de Antonio

Dirección: General Goded, 13. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 272 105

Comentario: Cocina canaria y regional española. Buena materia prima. Este restaurante, probablemente el más conocido de Santa Cruz, es un referente de la cocina burguesa de las Islas, con platos regionales como pucheros, cazuelas de pescado, pulpo en mojo, papas negras, sama roquera, etcétera, junto con un recetario de elaboraciones de distintas regiones peninsulares.



El Rubí

Dirección: Avenida Marítima de San Andrés Dique, 19. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 549 673

Comentario: Pescados y mariscos de la zona elaborados a partir de recetas netamente canarias, así como arroces. Tiene una decoración de estilo marinero y la cocina a la vista, al igual que los productos que se muestran en expositores frigoríficos.



Marisquería Ramón



Dirección: Avenida Marítima de San Andrés Dique 23. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 549 132

Comentario: Cocina de pescados y mariscos, arroces, etcétera. Está en el pueblo de San Andrés, cerca de la derruida fortaleza defensiva y en la ruta hacia la playa de Las Teresitas. Tiene viveros propios en los que se puede elegir algunos de los mariscos a consumir seguidamente.



Casa Pedro



Dirección: Magallanes, 38. Santa Úrsula

Teléfono: +34 922 300 382

Comentario: Cocina canaria, especialidad en pucheros. Este restaurante, conocido también como El Crusantero, por el origen de su propietario fundador, es famoso en las Islas especialmente por su tradicional puchero canario, que elabora con verduras de la zona. Tiene casi siempre mucho público, especialmente los fines de semana.



El Calderito de la Abuela



Dirección: Carretera Comarcal Santa Úrsula, 130. Santa Úrsula

Teléfono: +34 922 301 918

Comentario: Cocina canaria, tanto tradicional como creativa, en un agradable local con magníficas vistas del Valle de La Orotava. Está regido por una familia vinculada tradicionalmente a la hostelería en las Islas. Entre sus especialidades se encuentra la cazuela de pescado con escaldón de gofio.



Miranda's



Dirección: Flor de Pascua, 25. Santiago del Teide

Teléfono: +34 922 860 207

Comentario: Gastronomía popular canaria con toques de cocina creativa, en la zona de costa del municipio. En los alrededores se encuentran los Acantilados de los Gigantes, una espectacular pared pétreo sobre el océano con una altitud que oscila entre los 300 y los 600 metros.



Casa Pancho



Dirección: Avda. Marítima del litoral, s/n. Santiago del Teide

Teléfono: +34 922 861 323

Comentario: Cocina canaria e internacional. Productos de mercado. Ha sido de los primeros restaurantes de las Islas en ofrecer las posibilidades de una excelente cocina gourmet, que combina con una carta adecuada a su condición de establecimiento turístico muy popular. Ubicación excepcional, junto a una playa de arena negra.



Casa Tomás



Dirección: Carretera de El Socorro - El Portezuelo. Tegeste

Teléfono: +34 922 638 007

Comentario: Cocina canaria. Especialidad en costillas salas guisadas. Es un restaurante de campo de gran éxito por su cocina popular y bajos precios, al punto de que los fines de semana atiende a varios centenares de clientes en cada turno. Sus chocos asados y las costillas con papas, piña de maíz y mojo de cilantro, son de los platos más buscados.



El Tema



Dirección: Carretera de El Socorro - El Portezuelo. Tegeste

Teléfono: +34 922 638 250

Comentario: Cocina canaria con productos de temporada, especialmente carnes y verduras, pero también pescados. Entre sus especialidades, bacalao encebollado y filo mechado. Hay un interés destacado por los vinos, especialmente los canarios, que se sirven embotellados o en ganeales, en jarras.



Casa Pana



Dirección: Calle Castaños, 7. Vilaflor

Teléfono: +34 922 709 070

Comentario: Cocina canaria. Productos de mercado. Entre sus platos, se puede encontrar el guiso de carne de cabra, escaldones de gofio, papas arrugadas, etcétera. Amplia carta de vinos de Tenerife, incluidos de manera destacada los de la propia región, Vilaflor, que es zona productora.

< 15 € 15 - 30 € > 30 € Precios aproximados: 1º plato, 2º plato y postre, sin bebida.



El Sombrerito



Dirección: Calle Santa Catalina, 15.
Vilaflor

Teléfono: +34 922 709 052

Comentario: Cocina tradicional con especialidad, entre otras, en el popular puchero canario. También es conocido como Casa Chicho. Vilaflor, situado en el camino hacia el Teide desde el Sur de Tenerife, es el pueblo situado a mayor altitud de España. Y también sus viñas son las que se cultivan a más altura.

COCINA CANARIA DE CARNES



La Brasa



Dirección: Carretera General de Guaza, Nº371. Buzanada. Arona

Teléfono: +34 922 720 622

Comentario: Restaurante de cocina castellana. Especialidad en asados y carnes en diferentes elaboraciones. También algunos guisos de cocina española. Destacada carta de vinos. Con amplios comedores, es muy frecuentado por los hombres de negocio locales, en el Sur de Tenerife.



La Rana



Dirección: Urbanización Parque. Santiago IV. Playa de Las Américas. Arona

Teléfono: +34 922 752 522

Comentario: Cocina castellana e internacional, con carnes a la piedra. Es un restaurante amplio, con terraza, muy conocido y situado en una zona estratégica de la localidad turística de Playa de las Américas, cercano a algunos de los hoteles más importantes.



Mesón Castellano



Dirección: Urbanización El Camisón, locales 30,39,40. Los Cristianos. Arona

Teléfono: +34 922 796 305

Comentario: Cocina castellana, asados y carnes. Es un restaurante al que acude mucho público local y extranjeros residentes que buscan una gastronomía tradicional típica española, con asado de cochinillo, cordero, etcétera. Amplia y buena carta de vinos.



Mesón Las Rejas



Dirección: Carretera General del Sur, s/n. La Camella. Arona

Teléfono: +34 922 720 894

Comentario: Cocina castellana, asados y carnes. Es uno de los restaurantes más conocidos del Sur de Tenerife, con especialidad en la gastronomía tradicional española, cochinillo, cordero, etcétera, con especial atención a la materia prima. La decoración tiene aires rústicos hispanos. Buena bodega de vinos.



Bodegón Campestre



Dirección: Carretera General de las Cañadas, Km. 7,5. La Esperanza. El Rosario

Teléfono: +34 922 548 057

Comentario: Especialidad de carnes a la brasa y su peculiar mojo verde. Es uno de los restaurantes más conocidos de la zona. El nombre de Bodegón Campestre se debe a que su fundador, en 1971, cuando vivió en Venezuela, acudía con mucha frecuencia al famoso Restaurante Campestre, en Maracay.



Casa Francisco Los Garrafones



Dirección: Calle Los laureles, s/n. La Victoria de Acentejo

Teléfono: +34 922 580 124

Comentario: Cocina popular con especialidad en pollos asados y carnes a la brasa. Les uno de los restaurantes de la llamada "ruta de la carne", una zona del Norte de la isla que se especializa en numerosos establecimientos que ofrecen principalmente este producto, muy concurridos sobre todo los fines de semana.



Los Braseros Criollos



Dirección: Las Chafiras, Nº35. San Miguel de Abona

Teléfono: +34 922 735 066

Comentario: Cocina especializada en carnes a la brasa y algunos platos del recetario venezolano. Los braseros criollos consisten en un sistema de asado que se usa en diversos países americanos. El restaurante está situado en un lugar muy próximo a un cruce de la autopista en el Sur de Tenerife.



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Precios aproximados: 1º plato, 2º plato y postre, sin bebida.



Los Cuatro Postes



Dirección: Emilio Calzadilla, 5. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 287 394

Comentario: Cocina castellana con algunos platos de otras influencias regionales peninsulares. Buenos productos, entre ellos el jamón. Restaurante bullicioso y frecuentemente abarrotado por clientes locales, especialmente de la inmediata zona comercial y de oficinas.



Mesón Clavijo 38



Dirección: Viera y Clavijo, 38. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 271 065

Comentario: Carnes y pescados, tanto de las Islas como de la Península. El propietario y jefe de cocina es un profesional vasco, por lo cual la oferta tiene unas claras raíces en la gastronomía de Euskadi, tanto en el recetario tradicional, como en elaboraciones más actuales. Periódicamente presenta menús gastronómicos.



Mesón Castellano



Dirección: Callao de Lima, 4. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 271 074

Comentario: Carnes al estilo castellano, en asados y estofados. Tiene acreditada fama por la calidad de sus jamones. Se encuentra situado en el centro de Santa Cruz de Tenerife, próximo a la plaza de Weyler y a la calle del Castillo, en una zona de gran movimiento tanto de los residentes como de los turistas que acuden a la capital de la Isla.



Los Monjes



Dirección: Paseo Milicias de Garachico I, Edificio Hamilton. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 246 576

Comentario: Cocina castellana y vasca, con buenas carnes. Es un clásico de la gastronomía basada en el recetario regional español, así como en algunos platos y productos canarios. Mucho público local, pero también visitantes, por su proximidad a la plaza de España.



Los Troncos



Dirección: General Goded, 17.
Santa Cruz de Tenerife.

Teléfono: +34 922 284 152

Comentario: Platos canarios con otros de creación y buenas carnes. Una de sus especialidades más conocidas son los huevos a la inglesa. Se trabaja con productos de mercado, por lo que la carta habitual se complementa con las posibilidades del día que se ofrecen de viva voz.



El Campo



Dirección: Carretera Gral. del Norte -
Los Naranjeros. Tacoronte

Teléfono: +34 922 561 761

Comentario: Especialistas en carnes. Asados y parrilla. Con una decoración rústica, es uno de los restaurantes más acreditados en la llamada "ruta de la carne" en el Norte de Tenerife, ya que ofrece una buena variedad de cortes de la misma, que son preparados a la vista del cliente. También otros platos de cocina canaria y algunos pescados.

OTRAS COCINAS



El Sol



Dirección: Transversal General Franco,
s/n. Los Cristianos. Arona

Teléfono: +34 922 790 569

Comentario: Lugar tradicional en Los Cristianos de cocina francesa de bistro. El pollo a L'Arlesienne es una de sus especialidades más famosas, así como la sopa de cebolla y la quiche Lorraine. Situado en el centro más activo de la localidad turística, es uno de los establecimientos más antiguos en la misma.



Khong-Tsha



Dirección: Avda. las Americas, 5.
Parque Santiago III.
Playa de Las Américas. Arona

Teléfono: +34 922 753 796

Comentario: Cocina china, de estilo minimalista y con un buen nivel. Es uno de los establecimientos que el Sur de Tenerife ha acreditado una oferta gastronómica oriental de calidad, en un marco de escogida decoración.

< 15 € 15 - 30 € > 30 € Precios aproximados: 1º plato, 2º plato y postre, sin bebida.



Monkey



Dirección: Avenida las Américas, C.C. Oasis. Playa de las Américas. Arona

Teléfono: +34 922 789 291

Comentario: Divertido restaurante de cocina fusión. Es un lugar de mucho ambiente, especialmente nocturno, en el que se pueden degustar varios tipos de cocina, desde elaboraciones al grill a modernas creaciones con salsas de corte oriental.



Casa del Vino La Baranda



Dirección: Autopista General del Norte, Km. 21. La Baranda. El Sauzal

Teléfono: +34 922 563 886

Comentario: Singular restaurante dentro del Museo Insular de la Vid y el Vino de Tenerife. Este establecimiento, situado en una antigua casona de estilo arquitectónico isleño, tiene una sala de cata, en la que es posible degustar diferentes vinos tinerfeños, junto con tablas de varios quesos canarios. Hay un "menú de cata" de ambos, que cambia frecuentemente. También tienda de vinos y otros productos del Archipiélago.



Casa Juan



Dirección: Acentejo, 77. La Matanza de Acentejo

Teléfono: +34 922 577 012

Comentario: Tradicional lugar de cocina alemana y ahumados hechos en casa. Fue uno de los primeros restaurantes de la Isla en brindar una gastronomía claramente germana, aunque sin desdeñar incorporar a su carta otros platos de diferente origen. Sus ahumados son una referencia para los aficionados a la buena mesa.



El Rincón de Cereza donde María



Dirección: Calle Real 161. La Matanza de Acentejo

Teléfono: +34 922 579 322

Comentario: Cocina gallega realizada con acierto y los mejores productos, tanto locales como traídos de Galicia. El restaurante es llevado directamente por un matrimonio, ella en la cocina y él en el servicio de sala, por lo cual se mantiene un ambiente familiar que agrada a sus clientes.



Parador las Cañadas del Teide



Dirección: Las Cañadas del Teide.
Parque Nacional del Teide. La Orotava

Teléfono: +34 922 386 415

Comentario: Cocina internacional con algunas especialidades canarias en un marco excepcional con vistas del Teide. Uno de sus más destacados méritos es la situación privilegiada de este restaurante, ya que se encuentra dentro del mismo parque nacional de Las Cañadas y en una de las zonas que atrae a más visitantes.



Restaurante Victoria



Dirección: Calle Hermano Apolinar, 8
(Hotel Victoria). La Orotava

Teléfono: +34 922 331 683

Comentario: Cocina internacional y de autor. Está situado en una antigua casa canaria, en el centro urbano de uno de los lugares históricos de La Isla, la ciudad de La Orotava. Periódicamente organiza jornadas gastronómicas temáticas sobre productos.



Taoro Casa Egon



Dirección: Calle León, 5. La Orotava

Teléfono: +34 922 330 087

Comentario: Restaurante con influencia de cocina alemana sencilla y con excelentes postres. Es una de las más famosas pastelerías de Tenerife, en el casco histórico de La Orotava. Existe desde 1916, aunque su fundador, el cocinero alemán, Egon Alfred Wende se instala en Tenerife en 1914, cuando, con 24 años, en una escala en la Isla del buque en que viajaba, le sorprende el comienzo de la Primera Guerra Mundial.



La Finca



Dirección: El Monturrio, 12.
Los Realejos

Teléfono: +34 922 362 143

Comentario: Gastronomía suiza-alemana, con un toque personal y combinaciones poco frecuentes. Tiene ya varios decenios de existencia, siempre con gran prestigio. El restaurante posee una decoración marinera, aunque se encuentra en una zona más rural. Elabora algunos platos clásicos poco frecuentes en otros lugares.

 < 15 €  15 - 30 €  > 30 € Precios aproximados: 1º plato, 2º plato y postre, sin bebida.



El Monasterio

Dirección: La Montaña, 12
Los Realejos

Comentario: Cocina internacional con menús especiales para turistas de paso. Es un semi complejo de salones y actividades dirigidas sobre todo a los visitantes, desarrollado en el amplio espacio de lo que fue desde hace siglos una residencia familiar rural.

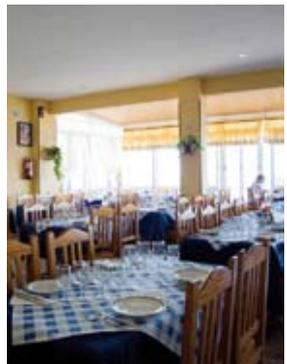


Las Flores

Dirección: Calle Suiza, 5.
Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 380 698

Comentario: Agradable marco para una cocina internacional actualizada con productos de mercado y algunas singulares combinaciones de salsas con componentes de frutas, junto con otras absolutamente clásicas. Tiene diversos comedores y una atractiva terraza y jardín.



Mundial 82

Dirección: La Marina, N°18
La Caleta de Interián. Los Silos

Teléfono: +34 922 840 969

Comentario: Cocina de pescados y paellas. El restaurante toma su nombre en referencia al Campeonato de Fútbol celebrado en España ese año y que es uno de los elementos temáticos de la decoración del establecimiento, junto a otras alusiones a este deporte.



Magnolia

Dirección: Avenida Márquez
Villanueva del Prado, s/n. Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 385 614

Comentario: Restaurante de cocina catalana, con algunos platos de estilo internacional. Tienen un buen cuidado con los productos, con periódicas sugerencias de mercado. Es uno de los más antiguos establecimientos de 'gama alta' de la ciudad turística, que mantiene un aire clásico.



Peruano



Dirección: El Pozo, 18.
Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 382 253

Comentario: Cocina popular peruana con especialidad en ceviches. La cocina andina goza actualmente de un momento de popularidad en todo el mundo, pero este establecimiento fue de los primeros en introducirla en Tenerife, hace ya mucho tiempo, con una buena respuesta del público local y del turismo portuense.



The Oriental (Gran Hotel Botánico)



Dirección: Avenida Richard J.
Yeoward. Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 351 400

Comentario: Alta cocina asiática: tailandesa, vietnamita, malasia, indonesia, china y japonesa. En el interior del excepcional Hotel Botánico, donde cotizadas obras de arte forman parte de la decoración, este restaurante es uno de los más reconocidos representantes en Tenerife de la gastronomía oriental, en especial la cocina tailandesa.



Régulo



Dirección: Calle San Felipe, 6.
Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 384 506

Comentario: Cocina canaria y regional española. Ubicado cerca de la emblemática plaza del Charco, en una antigua edificación portuense, con un singular patio-comedor, es uno de los restaurantes más conocidos y recomendados en el Puerto de la Cruz.



Tinguaro (Hotel Tiguaiga)



Dirección: Hotel Tiguaiga, Parque
Taoro. Puerto de la Cruz

Teléfono: +34 922 383 500

Comentario: Cocina internacional y canaria, con buenos productos locales, en el marco de un hotel con encanto, donde se ofrece un trato muy personal. La terraza es un lugar muy agradable para disfrutar de unas notables vistas sobre el mar, las puestas de sol y la Isla de La Palma. El nombre de Tinguaro tiene un origen guanche.



Da'Stefano



Dirección: Márquez de Celada,45.
San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 632 387

Comentario: Cocina italiana con especialidad en ensaladas, variedad de pizzas, risottos y pastas bien elaborada. Es uno de los restaurantes más conocidos sobre esta gastronomía, pero también con algunas elaboraciones propias y de la cocina internacional. Situado en el casco antiguo.



La Hoya del Camello



Dirección: Ctra. General del Norte,
128. San Cristóbal de La Laguna

Teléfono: +34 922 262 054

Comentario: Cocina internacional con sencillas recetas y productos de mercado. Una de sus especialidades son los arroces. Está situado cerca del aeropuerto de Los Rodeos. El nombre hace referencia a estos animales que en el pasado eran frecuentes para el uso en determinadas labores agrícolas y de transporte.



Las Aguas



Dirección: La Destila, 20.
San Juan de la Rambla

Teléfono: +34 922 360 428

Comentario: Cazuelas de pescado y guisos de arroces en diferentes modalidades como catalanes, valencianos, andaluces, etcétera. El restaurante se encuentra en un entorno natural muy agradable, en las rocas, a unos veinte metros del mar y próximo a las piscinas municipales.



Don Pelayo



Dirección: Benavides,30.
Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 271 159

Comentario: Cocina asturiana, con productos originales traídos directamente. Buenos embutidos. Es un lugar que atrae e mucho público local, con una gastronomía sólida y contundente, donde no falta la tradicional fabada y otras elaboraciones de la cocina regional que lo caracteriza. Cerca de la céntrica plaza de La Paz.



El Corte Inglés Restaurante



Dirección: CAvenida Tres de Mayo, 7.
Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 549 673

Comentario: Cocina internacional con cartas de temporada y jornadas gastronómicas en varias épocas del año. Abre sólo al mediodía. Entre sus principales atractivos, su ubicación en la última planta del edificio, con espléndidas vistas sobre gran parte de la ciudad de Santa Cruz, su puerto y el Océano.



El Libano



Dirección: Santiago Cuadrado, 36.
Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 285 914

Comentario: Cocina árabe. El más antiguo en su tipo en Santa Cruz de Tenerife. Perteneciente desde hace decenios a una misma familia libanesa asentada en las Islas, su gastronomía es muy elogiada y ha sido durante años la referencia más importante y continuada del recetario árabe en la Isla.



La Posada



Dirección: Calle Méndez Núñez, 61.
Esquina a calle San Fernando.
Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 246 772

Comentario: Cocina tradicional asturiana y otros platos regionales. Sólida y contundente gastronomía, con excelentes productos tanto del mercado local como traídos desde Asturias. Tiene un estilo de buena tasca-restaurante y allí acude un numeroso público local. Cerca del Museo Militar de Almeyda.



Sinfonía



Dirección: El Humo, Nº2, Edificio San Carlos, local 4. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 535 350

Comentario: Cocina ligera y moderna y buen servicio de vinos. El estilo de sus platos es imaginativo y en muchos casos sorprendente y con originales emplatados. El restaurante se encuentra muy cerca de la sede de la Presidencia del Gobierno de Canarias y del Mercado Nuestra Señora de África y la Estación de Autobuses.



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Precios aproximados: 1º plato, 2º plato y postre, sin bebida.



Tajinaste



Dirección: Avenida San Sebastián, 152. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 822 010 513

Comentario: Cocina internacional. Restaurante del Hotel Escuela "Santa Cruz". Periódicamente se realizan jornadas gastronómicas y otras actividades. Tiene una situación muy conveniente para los aficionados al fútbol, ya que se encuentra a escasos metros del estadio principal en el que juega el Club Deportivo Tenerife.



Donde Mario



Dirección: Carretera General del Norte, 199. Santa Úrsula

Teléfono: +34 922 304 585

Comentario: Tapas y raciones. Cocina tradicional y creativa. Tiene un ambiente informal de tascas, donde se pueden encontrar muchos productos canarios como embutidos, quesos, etcétera, que sus propietarios buscan por las Islas. Hay platos y raciones de cocina clásica, pero también de autor. Muy buena oferta de vinos.



Víctor Cruz



Dirección: C/Plaza Curtidos Hermanos Dorta, 1. Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: +34 922 209 434

Comentario: Cocina de autor y moderna, con versiones de platos tradicionales. Este restaurante posee el estilo de los cada vez más de moda 'bistrot-gastronómicos', en los que un cocinero de renombre propone platos en los que su buen nivel de conocimientos profesionales se une a productos de bajo coste para ofrecer platos de precios más asequibles.



Los Limoneros



Dirección: Carretera Gral. del Norte-Los Naranjeros. Tacoronte

Teléfono: +34 922 636 637

Comentario: Cocina tradicional y servicio de alto nivel. También algunos mariscos. Es uno de los restaurantes favoritos del mundo empresarial, que se ha afamado especialmente por su servicio. La carta es clásica y con pocos y contados cambios a lo largo del tiempo. Buena bodega. Próximo al Club de Golf de Tenerife.

Aunque lo hayamos incluido en el capítulo de entrantes, el puchero canario, como la mayoría de los cocidos españoles, es, por sí mismo, un menú completo. Sobre todo, cuando con su caldo se prepara una sopa de primero y, luego, se acompaña de un buen escaldón de gofio.

Se trata de una de las ollas más completas de la culinaria nacional, sin duda, por su apabullante contenido de hortalizas y exóticos productos vegetales, aunque las fórmulas varían, claro está, en consonancia con los materiales de que disponga el cocinero o el ama de casa en cada momento.

Aquí, brindamos al lector interesado un puchero clásico, pero que puede prepararse, sin reparos, exactamente igual en ausencia de algunos de sus ingredientes.

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de carne de vacuno
- Un buen pedazo de tocino
- Un buen cacho de chorizo troceado
- 300 g de costillas (frescas o desaladas)
- 3 muslos de pollo
- 2 tazas de garbanzos, en remojo desde la noche anterior
- 2 ó 3 piñas de millo (mazorcas) troceadas
- Un puñado de habichuelas
- 1 col pequeña, pero cerrada y partida en cuatro
- 1 zanahoria en lascas gruesas
- 100 g de calabaza
- 2 bubangos
- 100 g de batatas
- 4 ó 5 papas
- 3 peras del país
- Azafrán
- Ajos
- Sal
- Comino
- Aceite

ELABORACIÓN:

En un caldero grande con agua en la que se habrá puesto un chorrito -apenas nada- de aceite, se ponen, cuando empieza a hervir, los trozos de carne con el chorizo y el tocino.

Media hora después, más o menos, echamos los garbanzos y los trozos de piña de millo. Cuando comprobamos que estos dos últimos productos van enterneciéndose, sumamos al conjunto las habichuelas (judías verdes), la col y las zanahorias (Hay quien, en este momentos también pone un ramito, atado, para poder sacarlo luego, de yerbas: tomillo, laurel y hortelana, pero eso va en gustos y resulta innecesario).

Han de pasar otros veinte minutos al menos para agregar la calabaza, los bubangos (calabacines) y las peras. Y ya, un poco después, las batatas y las papas.

Unos minutos antes de retirar el puchero del fuego, se aromatiza con un majado compuesto por azafrán, ajos y comino. A esta operación de le llama "templar" el puchero y es fundamental para su autenticidad.



Mojos



La base de estos mojos suele ser lo que en las islas se llama pimienta picona (guindilla picante fresca).

MOJO ROJO COLORADO Y PICÓN

INGREDIENTES:

- 6 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de cominos
- pellizco sal gruesa
- 1/2 pimienta picona
- un poco de pimentón
- 3 partes de aceite y 1 parte de vinagre

ELABORACIÓN:

En un mortero majamos media docena de dientes de ajo, media cucharadita de las de té- de cominos y un pellizco de sal gruesa. Cuando esté bien ligado, agregamos media pimienta picona y seguimos machacando. Le ponemos un poco de pimentón y terminamos mojóndolo todo con aceite y vinagre, en proporción de tres a uno, aproximadamente, hasta lograr la consistencia deseada. (Se puede poner, antes del aceite, un trozo de pan macerado en vinagre durante un rato. A gusto del consumidor). El famoso mojo picón se hace más o menos igual, pero usando pimientas de La Palma, más grandes que las empleadas en el resto del Archipiélago, que deben ablandarse, antes de trabajarlas en el almirez, en agua caliente.

MOJO VERDE O DE CILANTRO

INGREDIENTES:

- 1 puñado de sal
- 1 manojo de cilantro picadito
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de cominos
- un poco de pimienta picona verde
- 3 partes de aceite y 1 parte de vinagre

ELABORACIÓN:

Se echan en el mortero un puñado de sal y un manojo de cilantro, muy fresco y bien picadito, unos dientes de ajo y una punta de cucharilla de cominos. Se trabaja todo bien y se añade un poco de pimienta picona (en este caso, verde) cortada en lasquitas. Se sigue majando hasta conseguir una pasta que se deslie con un buen chorro de aceite y otro, un poco menor, de vinagre. Hay quien le suma a todo lo anterior un poquito de vino blanco seco. Es opcional.

PAPAS ARRUGADAS

Hay muchas maneras de arrugar las papas. El método que les ofrecemos aquí es de los más sencillos, eficaces y extendidos.

INGREDIENTES:

- 1 kg papas
- agua
- 250 gr sal

ELABORACIÓN:

En un caldero grande y hondo ponemos las papas sin pelar y las cubrimos con agua (si es de mar, mejor) y añadimos por cada kilo de tubérculo algo así como un cuarto de kilo de sal -no importa que nos pasemos en este ingrediente, pues ellas tomarán exclusivamente la sal que necesiten-. Ponemos el recipiente al fuego y lo tapamos bien con un trapo limpio o un papel de envolver. Encima,

colocaremos la tapa. Esperaremos a que las papas se guisen entre veinte minutos y media hora, tiempo en el que quedarán tiernas. Luego, quitamos el agua y las escurrimos bien. Sin sacarlas del recipiente se echa sobre las papas otro buen puñado de sal y se resaca sobre el fuego meneando el caldero y haciéndolas saltar en su interior durante un rato (basta con algo menos de un minuto).



CONEJO EN SALMOREJO



Uno de los manjares más conocidos y típicos de la gastronomía canaria, cuyo origen, parece ser, hay que situar en Aragón, aunque haya sido aquí donde ha alcanzado su mayor y justa fama.

INGREDIENTES:

- 1 conejo de un kilo o kilo y pico
- Sal gorda
- 6 dientes de ajo
- Una punta de cuchillo de pimentón
- 1 pimienta picona
- Aceite
- Vinagre
- Laurel
- Romero
- Tomillo

ELABORACIÓN:

Cortamos el conejo en cachos no muy menudos y lo ponemos en un recipiente donde lo salamos levemente.

En un mortero, majamos los dientes de ajo con algo de sal gorda. Sobre esta pasta, echamos el pimentón y la pimienta y seguimos machacando. Cuando todo esté más o menos cohesionado, agregamos un chorro generoso de aceite y otro, un poco menos, de vinagre. Revolvemos bien. Este majado lo echamos sobre el conejo y le damos a la carne unas vueltas para que se impregne. A continuación, lo mojamos con un vaso de vino blanco y le ponemos una hoja de laurel, algo de romero y algo de tomillo. Bien revuelto otra vez todo, lo dejamos allí algunas horas (entre cuatro y doce es lo aconsejable). Después, vamos sacando los trozos de conejo, friéndolos en una sartén y pasándolos a otro recipiente. En parte del aceite que nos sobra de freír el conejo, calentamos la salsa que nos ha sobrado y la echamos en el otro caldero, para dar un hervor final de unos minutos, hasta que esté en su punto.

HUEVOS MOLES

Los huevos moles son un plato muy antiguo cuya fórmula de elaboración, con más o menos variantes, aparece en muchos recetarios de distintos países y épocas. En la actualidad es uno de los postres más representativos de la repostería de Tenerife.

La constante presencia de yemas en los postres canarios, tiene su motivación, como en otras regiones productoras de vinos, en el uso de las claras como elemento de clarificación del vino, quedando las yemas como un subproducto que se destinaba casi siempre a la repostería.

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de azúcar
- 20 yemas de huevo
- 100 cl de agua
- Canela en palo
- La piel de un limón

ELABORACIÓN:

Hacer un almíbar espeso con el agua, el azúcar, la canela y la piel de limón. Cuando esté con la hebra espesa, se aparta del fuego y se deja entibiar. Se retira la canela y la piel de limón. Batir bien las yemas e ir añadiendo a las mismas el almíbar, a cucharadas, poco a poco, removiendo bien. Si es necesario se pone a fuego suave, siempre removiendo, para que se espese un poco, pero nunca debe llegar a hervir. Colocar en copas y enfriar.





Arico

C/ Benítez de Lugo, 1
aedl.arico@cabtfe.es
Tfno.: 922 16 11 33
Horario: L-V: 9-14.30

Arona - Playa de las Américas

Plza. del City Center, Av. Rafael Puig, 19
info-americas@aronatrasvel.com
Tfno.: 922 79 76 68
Horario: Julio - Sept.: L-V: 9-20.30; S-D:
9-15; Oct. - Junio: L-V: 9-21; S-D: 9-15.30

Arona - Playa de las Galletas

Paseo Marítimo Dionisio Glez. Delgado
info-galletas@aronatrasvel.com
Tfno.: 922 73 01 33
Horario: Julio - Sept.: L-V: 9-15; S:
9-13; Oct. -Junio: L-D: 9-15.30

Arona - Playa de las Vistas

Paseo las Vistas, s/n, Los Cristianos
info-vistas@aronatrasvel.com
Tfno.: 922 78 70 11
Horario: Julio - Sept.: L-V: 9-20.30; S - D:
9-15; Oct. - Junio: L-V: 9-21; S-D: 9-15.30

Buenavista del Norte

C/ El Puerto, 27
turismo@buenavistadelnorte.com
Tfno.: 922 12 90 30 ext. 142
Horario: Julio - Sept.: L-V: 9-14; Oct. -
Junio: L-V: 9-15

C.I.T. Candelaria - Caletillas

Plza. del CIT, s/n, Las Caletillas
candelaria@feciten.com
Tfno.: 922 50 04 15
Horario: L-V: 14.30-20.30

C.I.T. Garachico

Av. República de Venezuela, s/n
citgara@hotmail.com
Tfno.: 922 13 34 61
Horario: L-V: 10-17

C.I.T. Güímar

Av. Obispo Pérez Caceres, 18
citguimar@hotmail.com
guimar@feciten.com
Tfno.: 922 51 15 90
Horario: Invierno: L-V: 9-15; Verano:
L-V: 8-14

C.I.T. Icod de los Vinos

C/ San Sebastián, 6
citicod@telefonica.net
Tfno.: 922 81 21 23
Horario: L-V: 9-13 – 15-19; S: 10-13

C.I.T. Nordeste

Av. Universidad, 9
San Cristóbal de La Laguna
citnordeste@feciten.com
Tfno.: 922 63 27 18
Horario: L-V: 9-13 – 16-20

C.I.T. Puerto de la Cruz

C/ Puerto Viejo, 13
info@citpuerto.com
Tfno.: 922 37 02 43
Horario: Julio - Sept.: L-V: 9-14; Oct. -
Junio: L-V: 9-13 – 16.30-19

C.I.T. Santa Cruz de Tenerife

Av. Anaga (Frente Plaza de España)
infocit@telefonica.net
Tfno.: 922 24 84 61
Horario: L-V: 9-16; S: 9-13

C.I.T. Sur

Av. Rafael Puig, 17, Costa Adeje
info@citsur.com
Tfno.: 922 79 33 12
Horario: L-V: 9-13

Cabildo Aeropuerto Tenerife Norte

Aeropuerto TF Norte Los Rodeos, s/n
nurialorenzo@webtenerife.com
Tfno.: 922 63 51 92
Horario: L-V: 10-14 – 15-18. Día
festivo: abierto salvo Navidad, 1º de
Año y Reyes.

Cabildo Aeropuerto Tenerife Sur

Aeropuerto TF Sur Reina Sofía,
Granadilla de Abona.
huetate@cabtfe.es

Tfno.: 922 39 20 37
Horario: Oct. - Junio: L-V: 9-21; S-D:
9-17; Julio - Sep.: L-V: 9-19; S-D: 9-17

Cabildo Puerto de la Cruz

La Casa de la Aduana, C/ Las Lonjas,
s/n
vicentet@cabtfe.es
Tfno.: 922 38 60 00
Horario: L-V: 9-20; S-D: 9-17

Cabildo Santa Cruz

Plza. de España, s/n
lale@cabtfe.es
Tfno.: 922 23 95 92
Horario: Oct. - Junio: L-V: 8-18; S:
9-13; Julio - Sep.: L-V: 8-17; S: 9-12

Candelaria

Av. de la Constitución, 7
oit@candelaria.es
Tfno.: 922 03 22 30
Horario: Invierno: L-D: 9-17; Verano:
L-D: 10-18

Centro de visitantes Cruz del Carmen

Ctra. Las Mercedes, Km. 6, San
Cristóbal de La Laguna
cvisitantes@cabtfe.es
Tfno.: 922 63 35 76
Horario: Oct. - Junio L-D: 9.30-16;
Julio - Sep. L-D: 9.30-15

Centro de Visitantes Parque Rural de Teno

Finca los Pedregales, El Palmar,
Buenavista del Norte
aarmas@cabtfe.es
Tfno.: 922 12 80 32
Horario: L-V: 9-14.30

Costa Adeje - Playa Fañabé

Av. Litoral, s/n
mairaha@adeje.es
Tfno.: 922 71 65 39
Horario: Oct. - Junio: L-V: 10-17; Julio - Sep.: L-V: 10-16

Costa Adeje - Plaza del Duque

Ctro. Com. Plaza del Duque
mariamg@adeje.es
Tfno.: 922 71 63 77
Horario: Oct. - Junio: L-V: 10-17; Julio - Sep.: L-V: 10-16

Costa Adeje - Troya

Av. Rafael Puig, 1
nildomeh@adeje.es
Tfno.: 922 75 06 33
Horario: Oct. - Junio: L-D: 10-17; Julio - Sep.: L-D: 10-16

El Médano

Plza. de los Príncipes de España,
Granadilla de Abona
turismo@granadilladeabona.org
Tfno.: 922 17 60 02
Horario: Oct. - Junio: L-V: 9-15; S: 9-13; Julio - Sep.: L-V 9-14; S: 9-12

Intercambiador Santa Cruz de Tenerife

Área de Llegada de Guaguas
Interurbanas del Intercambiador de Santa Cruz de Tenerife
coordinadorainfo@sociedad-desarrollo.com
Tfno.: 922 29 97 49
Horario: todos los días de 10-15

La Laguna - Casa Alvarado - Bracamonte (Capitanes Generales)

C/ La Carrera, 7, Bajo Casa Alvarado-Bracamonte (Capitanes Generales)
turismo.laguna@cabtfe.es
Tfno.: 922 63 11 94
Horario: Todos los días 9-17

La Laguna - Punto de Información Aeropuerto Tenerife Norte

Aeropuerto de TF Norte, Los Rodeos
turismo.laguna@cabtfe.es
Tfno.: 922 82 50 46
Horario: Todos los días 9-17

La Orotava

C/ Calvario, 4
turismo@villadelaorotava.org
Tfno.: 922 32 30 41
Horario: L-V: 8.30-18

Los Realejos

Plaza de la Unión, s/n
info@losrealejos.es
Tfno.: 922 34 61 81
Horario: L-V: 9-14

San Juan de la Rambla

Plza. de los Canarios, s/n, Ctra. TF-351
turismo@aytosanjuandelarambla.es
Tfno.: 922 36 00 03 Ext. 3
Horario: L-V: 9-14

San Miguel de Abona

Oficina de turismo El Caracol. Av. Galván Bello, s/n, Golf del Sur
turismo@sanmigueldeabona.org
Tfno.: 922 73 86 64
Horario: L-V: 8.30-14.30

Santa Cruz de Tenerife

C/ Castillo esq. C/ Cruz Verde
coordinadorainfo@sociedad-desarrollo.com
Tfno.: 922 29 97 49
Horario: L-S: 10-18; D: 10-14. Días de cruceros abierto desde las 9

Santiago del Teide

Av. Marítima Ctro. Com. Seguro de Sol, Local 34, Playa de la Arena
santiagodelteide@yahoo.es
Tfno.: 922 86 03 48
Horario: Julio - Agosto: L-V: 8-14; Sep. - Junio: L-V: 08-14.30

Tacoronte

Ctra. General Tacoronte-Tejina (La Estación)
of_turismotacoronte@hotmail.com
Tfno.: 922 57 00 15
Horario: L-V: 9-13

hola!

Infoturismo Tenerife
00 800 100 101 00
gratuito 



Plan de
Gastronomía
de Tenerife

Una isla con sabor



>Tenerife
acoge

Plan de Dinamización de
Producto Turístico de Tenerife


TENERIFE

Financiado por:



Colabora:



Edita

Turismo de Tenerife
Av. Constitución, 12
38005. Santa Cruz de Tenerife
Islas Canarias. España
Tel.: +34 902 32 13 31
Fax.: +34 922 23 78 94
info@webtenerife.com

Diseño y maquetación

Blue Marketing Events S.L.

Redacción de textos

Rebeca Paniagua

Selección de restaurantes

Manuel Iglesias
José Carlos Marrero

Fotografía

Turismo de Tenerife
Joaquín Ponce

Vestuario

Cardo Sport Clothing co
The Showroom Mag

Impresión

Gráficas Tenerife S.A.

Depósito legal

Tf- XXXI/2009

¡Pregunta lo que quieras!

Queremos ayudarte a que disfrutes de Tenerife sin perderte nada



Call Center:



Infoturismo Tenerife
00 800 100 101 00
gratuito 

Oficinas de turismo:



Busca dentro
la más cercana

En la Web:



www.webtenerife.com



www.webtenerife.mobi

En tu hotel:



Pide la **agenda de eventos**
en recepción

En tu móvil:



Descárgate la **Guía de Tenerife:**

SMS*: Envía *Tenerife* al 600 124 488

Bluetooth: En las oficinas de turismo.

En la **web**: www.webtenerife.com

* El coste del mensaje y de la descarga dependen de las tarifas que aplique tu operador de telefonía móvil.