

eBOOK ESPECIAL

VIAJES

NATIONAL
GEOGRAPHIC

Las Palmas de Gran Canaria

Guía para disfrutar de la gastronomía en la ciudad

Con la colaboración de


LasPalmas deGranCanaria



Si existiera el concepto geogastronomía con el que definir cómo la ubicación de un lugar influye en los sabores de sus platos y restaurantes, Las Palmas de Gran Canaria sería la viva definición del mismo. Y es que esta inquieta urbe se encuentra en una posición geogastronómicamente insuperable, en una isla que la provee de productos exuberantes y a medio camino entre Europa, África y Latinoamérica. Una mezcla que toda una nueva generación de cocineros está sabiendo exprimir y transformar en propuestas para todos los gustos, desde restaurantes de alta gastronomía, bistrós edificados sobre la fusión culinaria y hasta tabernas donde cada bocado es una explosión carnavalesca de estímulos genuinos y exóticos. Pero lo mejor de todo es que esa primavera gastronómica se vive con alegría, se comparte con los canariones y ejerce de acicate para descubrir que la inquietud de toda esta urbe empieza sobre la mesa, pero se extiende por muchos otros ámbitos.

- VEGUETA/TRIANA
- ALCARAVANERAS/CIUDAD JARDÍN
- PUERTO/LAS CANTERAS
- TAFIRA Y ENTORNO RURAL
- MERCADOS
- DEL CAMPO A LA MESA

VEGUETA/TRIANA

La cultura y el pasado del casco histórico se entremezclan entre las calles serpenteantes de estos céntricos barrios. Sus coloridas fachadas acogen una serie de restaurantes y tabernas que proponen un maridaje ideal con el patrimonio de estas zonas donde la creatividad y el producto fresco definen sus cartas. Como no podría ser de otra manera, aquí la fusión y las técnicas modernas conviven sin extravagancias con los sabores y las barras de siempre en un cóctel que resulta insuperable.



Triciclo Bar

Triciclo Bar

La filosofía culinaria de este moderno local de dos plantas se basa en la cocina creativa. Elaboraciones atrevidas, sorprendentes, con mezclas de sabores canallas, que han sido pensadas para compartir entre los comensales, así es Triciclo. Un lugar al que ir a probar sabores nuevos y combinaciones singulares. Un espacio en el que el producto prima por encima de todo y el sabor es el eje de su imaginario gastronómico.

Recomendaciones

Compartir es el verbo que rige todo en la minuta de este local, de ahí que sea indispensable probar las croquetas de cigala con alioli de pera asada, la burrata caramelizada con ensalada de flores, anacardos y pesto al humo, la fideuá asiática con sashimi de lubina, langostinos y alioli de wasabi o el brisket de Angus a baja temperatura al estilo Texas con risotto de boletus.

Precio medio: 30€

📍 Pelota, 12

[+ INFO](#)

Vinófilos

Los amantes de los vinos encontrarán su refugio en Vinófilos, y es que, con 11 Denominaciones de Origen, Gran Canaria también tenía que contar con una vinoteca gastronómica de altura. Pero en su interior no hay únicamente vinos locales, si no que también cuentan con una gran selección de etiquetas de diferentes bodegas, donde lo que importa es la filosofía del elaborador y la tierra de donde proviene. Además de probar buenos caldos –aconsejados por un equipo de sumilleres y enólogos–, en este local se puede disfrutar de una propuesta culinaria que trasciende el mero picoteo.

Recomendaciones

Entre sus alternativas más clásicas se encuentran los mejillones rebozados en orly de gofio acompañados de hummus, las papas arrugadas con dos mojos, la regaña de foie curado con sal de las Salinas de Bocacangrejo y su toque dulzón, su conocida ensaladilla de bonito y la infalible tabla de quesos canarios.

Precio medio: 25€

📍 Viera y Clavijo, 23

[+ INFO](#)

Las 6 Calabazas

Los arroces valencianos viajan más de 2000 km para deleitar los paladares de quienes se sientan en Las 6 Calabazas, un restaurante que lleva la tradición familiar de este plato tan emblemático de la cocina española al archipiélago. Aun así, el restaurante también adopta parte de la gastronomía local, con guiños como el almogrote, las papas arrugadas y el calamar sahariano, aunque sin duda la estrella del lugar es el arroz en todas sus variantes.

Recomendaciones

Más allá de las delicias canarias, las paellas son una degustación obligatoria en este restaurante. Desde el arroz al horno hasta el meloso de vieira, sin dejar de lado la auténtica paella valenciana con tres tipos de carne (conejo, pollo y cerdo), bien acompañados de un alioli vegano, sin lactosa ni huevo, que complementan a la perfección un buen socarrat valenciano para no dejar ni un grano en el plato.

Precio medio: 20-40€

📍 Mendizábal 18

[+ INFO](#)



Bevir



La Pejiguera



El Deseo

El Deseo

La mezcla de tradición y buen gusto es lo que define el paso de cualquier comensal por El Deseo. Ambos aplacan y hacen de El Deseo un lugar donde probar una cocina de las Islas Canarias que transportaría a cualquier habitante del archipiélago a su hogar. Los sabores canarios y las especialidades de las ocho islas conservan la esencia de antaño en el barrio más antiguo de la ciudad, con recetas conocidas que se despliegan en un menú que batalla en atención y calidad con la selección fuera de carta de platos de temporada.

Recomendaciones

Muchos de los platos son generosos, y quienes lo deseen se encontrarán con algunas opciones vegetarianas, como las berenjenas a la parmesana. Una de sus preparaciones estrella es la tortilla de bacalao, la segunda mejor en el concurso del barrio de Vegueta, y recetas canarias de toda la vida que triunfan entre los comensales, como el sancocho canario, los churros de pescado o la ropa vieja.

Precio medio: 15-25€

 Mendizábal 23

[+ INFO](#)

Cool Beans

Tras una cafetería de especialidad se esconde un espacio multidisciplinar compuesto por un *coworking*, al que cualquier local, trabajador o nómada digital puede acudir a trabajar; un espacio creativo en el que se ofrecen talleres y cursos de todo tipo, desde pintura a iniciación de barista; y una agencia de comunicación afincada en sus instalaciones. Así es Cool Beans, la primera agencia de Relaciones Públicas con cafetería y un espacio creativo destinado a diferentes fines culturales y gastronómicos.

Recomendaciones

Los desayunos y las meriendas son la parte esencial de esta cafetería de especialidad en la que trabajan con productos locales de kilómetro cero. El café en cualquiera de sus diferentes elaboraciones, los téis como el chai y el matcha o los mocktails son las estrellas del lugar. Para picotear hay opciones dulces y saladas para hacer disfrutar a toda su clientela pero, sin duda alguna, un bocado que gusta a todos son sus cookies de tres chocolates al punto de sal y sus tartas caseras.

Precio medio: desayuno 6€
Coworking consultar precios

 Audiencia, 7

[+ INFO](#)

Tasca Siete Viejas

Si se suma el barrio de Vegueta y el arte del tapeo es imposible no hablar de la Tasca Siete Viejas, un local donde los mejores vinos de las islas y de la península maridan los pinchos más alternativos y creativos de esta zona de la ciudad. Raciones sabrosas y ambiente distendido son el sello de esta tasca, una de las más populares de la ciudad y visita obligada por la experiencia y el sabor tanto para una cena como para un aperitivo.

Recomendaciones

Que no engañe la palabra tapeo: las raciones de la tasca son de buen tamaño, y algunas de las más afamadas son el queso gratinado, los tomates con albahaca o el fajín de atún, entre los cuales se tendrá que descartar alguno si se quieren probar otras delicias, como la carrillera guisada o las migas, todo bien regado con una gran selección de vinos y cervezas.

Precio medio: 10-20€

 Calle Pelota 6

[+ INFO](#)

La Florinda

La cocina vasca se fusiona con algunas de las grandes señas de identidad de la gastronomía canaria para dar lugar a La Florinda, un restaurante donde el producto de temporada es el pilar fundamental de su carta.

Recomendaciones

Las opciones para picar y compartir son la parte más amplia de la carta. El huevo de corral escalfado con crema trufada de patata, el queso Flor de Guía crujiente con confitura de tomate de La Aldea y el pulpo asado con papas arrugadas y mahonesa de pimentón de La Vera, son algunas de sus grandes señas de identidad. No hay que olvidar el arroz cremoso de calamar y queso ahumado de El Hierro o la presa ibérica con papas al ajo. De postre, sus peras al vino tinto con Chantilly o el sorprendente Coco, choco y curry.

Precio medio: 25€

 Cano, 19

[+ INFO](#)

La Pejiguera

Comida sencilla, fresca y con producto de calidad. Así es la oferta de La Pejiguera, donde todo se elabora con cariño y en el momento. Una carta corta, que se escribe sobre una pizarra y que está a la orden de los productos de la temporada. Este lugar, especialmente frecuentado por clientes —ya fijos— de la zona, ofrecen un servicio personal con mucho cuidado en los detalles. Presumen, además, de cañas bien tiradas. En cuanto a los vinos, apuestan por caldos de pequeña producción, con personalidad y con una elaboración respetuosa con el viñedo.

Recomendaciones

Las croquetas caseras son la estrella de la casa, especialmente las de jamón ibérico y bacalao, que hasta los clientes las reservan con antelación para evitar quedarse sin probarlas. Destacan también sus samosas de cochino estofado, la ensalada de aguacate, tomates y ventresca, y el *fish and chips* de bacalao. Para rematar, la tarta de queso elaborada con un toque de queso canario que se acompaña con mermelada.

Precio medio: 25€

 Buenos Aires, 16

[+ INFO](#)

Bevir

Tras trabajar en algunos de los restaurantes más prestigiosos del país y ser el Mejor Cocinero de Canarias en 2017, José Luis Espino se alía con Rogelio Tenorio para traernos su propuesta más personal, descubriendo a los comensales los sabores escondidos de la huerta y el mar. Un proyecto que aúna técnica y producto de temporada, de la mayor calidad y de cercanía siempre que sea posible, y todo en un espacio íntimo, tranquilo y de cuidada estética.

Recomendaciones

Es imprescindible el menú largo de temporada. Su plato más emblemático es el de coliflor-avellana-café elaborado con coliflor salteada y en crema decorada con un polvito de avellana y café. Otra de las sugerencias es el atún-tomate-piparra, con atún embotado a la forma tradicional acompañado de una pasta de tomate de Gran Canaria y un gel de piparra para evocar un toque del norte de España. Y de postre el apionabo-manzana-hojaldre, una tarta clásica de hojaldre sobre la que colocan una crema y unas finas láminas de apionabo, y encima la manzana.

Precio medio: 85-95€

 Escritor Benito Pérez Galdós, 43

[+ INFO](#)

Quiosco San Telmo: La Modernista

Ubicado en la esquina del parque que lleva su nombre, esta pequeña joya de estilo modernista fue encargada por catálogo en 1924 a una fábrica de azulejos de Manises (Valencia) para ser construido al completo en su definitiva localización: en el parque de San Telmo, un lugar creado para recibir a los viajeros y navegantes que llegaban a Las Palmas de Gran Canaria. Desde esos primeros años del siglo XX, este quiosco multicolor ha sido un punto de reunión indispensable en la isla y se ha convertido en uno de sus iconos más representativos de la misma.

A pesar de haber sido reformado en varias ocasiones, el Quiosco San Telmo, siempre se ha mantenido abierto al público. En la actualidad funciona como cafetería y, aunque su interior no es demasiado espacioso, cuenta con una preciosa terraza exterior en el mismo parque donde poder sentarse a disfrutar del maravilloso clima de Las Palmas de Gran Canaria.

Recomendaciones

Este quiosco es parada indispensable por la historia que le rodea y que le une a la ciudad, y es el lugar perfecto para refrescarse y coger fuerzas bebiendo y picando algo rápido.

Precio medio: 3-14€

📍 Triana, 111

+ INFO



Quiosco San Telmo



Qué Leche



Pizco

Qué Leche

Una terraza animada es la antesala a un restaurante pequeño, pero coqueto, donde en poco espacio se concentra lo mejor del producto canario y del producto venezolano; una fusión fruto de la nacionalidad de la pareja que capitanea este reto gastronómico galardonado con un Sol Repsol e incluido en la Guía Michelin como Bib Gourmand. Se agradece su carta corta pero cuidada, con guiños a otras cocinas, como la mexicana o la asiática, y la opción de pedir medias raciones en muchos de sus platos para poder abarcar más sabores en una sola visita.

Recomendaciones

La fama del nigiri de arroz a la cubana o del aguachile verde de lubina es merecida. Estos platos, que difícilmente pueden salir ya de la carta, son una excelente opción para probar el tipo de cocina característico del local y fusionar en boca las cocinas viajeras que se homenajean en su local. En cuanto al punto dulce, ardua decisión, pero que conste en acta: difícil resistirse a una tarta de queso como la suya.

Precio medio: 25-40€

📍 Torres, 22

+ INFO

Midway

El Sitio de La Tortilla es el sobrenombre que, desde 1985, recibe este local de la capital, alta y largamente reconocido por su tortilla de patata. Rica, jugosa y hecha a diario, esta tortilla es muy querida por los locales, pero también por los visitantes que se animan a descubrir este pequeño rincón gastronómico con solera. Con una extensa carta donde también tienen hueco la ensaladilla rusa, el cocido maragato o las carrilleras de salmón, es un lugar bastante concurrido que solo abre hasta media tarde.

Recomendaciones

Como no podía ser de otra manera, si hay algo que no se puede dejar de hacer es tomarse un trozo de su tortilla de patata y un café a media mañana. Esto es, sin duda, lo más habitual entre su clientela que, si no encuentra lugar para sentarse a probarla, también puede comer un pincho rápido, pedirla en bocadillo o incluso encargar una entera para llevar y compartirla en casa.

Precio medio: 10-20€

📍 Domingo J Navarro, 9

+ INFO

Sandwichería Pizco los Pioneros

Una comida rápida, pero de calidad. Eso es lo que ofrece esta sandwichería que lleva ofreciendo sabrosos bocados desde 1972 y que ha sido reconocida con un Solete Repsol de Carretera de la prestigiosa guía. Desde las preparaciones de siempre hasta los panes exóticos y sabores característicos del lugar, como el cerdo de Triana, u otros más innovadores, como el de jamón y castaña. Aunque eso no es todo, puesto que también se atreven con pasteles salados imposibles de imitar y a los que merece la pena hincar el diente.

Recomendaciones

La variedad es grande y para todos los gustos, y como en todas las cartas, va variando según la demanda, por eso es recomendable pedir un surtido de varios para poder probar la mayoría de los sabores que se antojen: de zanahoria, aguacate y pavo, de jamón y queso majorero o de gambas. El caso es no quedarse con las ganas y volver, ya que siempre hay alguna nueva sorpresa.

Precio medio: 10-15€

📍 Travieso, 4

+ INFO



Amaki

Amaki

La gran acogida por el público amante de la comida japonesa de Amaki se trasladó a la par que su local. El tamaño reducido del antiguo emplazamiento hacía que el restaurante tuviera más fama de *take away*, pero el cambio de lugar y la ampliación de espacio ha gustado tanto a sus fieles clientes como sus excelentes menús y la gran relación calidad-precio que muestra en los productos de su carta, donde también presenta opciones sin gluten. En familia, con amigos o en pareja, siempre es una buena opción por su producto fresco y el ambiente acogedor del lugar.

Recomendaciones

A pesar de que los menús son una buena opción con un excelente precio, en carta se pueden encontrar platos que no se pueden dejar de probar. Entran como el curry korokke o platos como el ramen de cerdo y la sopa de miso son la perfecta antesala para probar su gran variedad de makis y nigiris, de los cuales, los más afamados son el Ibiza, el Onike o el de Foie.

Precio medio: 15-25€

📍 Viera y Clavijo, 8

[+ INFO](#)

Deliciosa Marta

A esta casa de comidas contemporánea le caracteriza la honestidad y el respeto al producto de calidad y proximidad. Aseguran que cocinan lo que a ellos les gustaría comer y que cada vez son menos de saltos mortales y aprecian más la calma. Desde la discreción, sin casi hacer uso del marketing ni de las redes sociales, su buen hacer en la cocina ha trascendido de tal manera desde sus inicios que, desde hace unos años para cenar en su local un viernes hay que esperar un mínimo de dos meses. Su cocina es sinónimo de calidad.

Recomendaciones

Entre los platos salados, destacan el steak tartar, el cochinillo cocinado durante 24 horas, la ensaladilla rusa especial de la Barceloneta, los ñoquis trufados con parmesano y las croquetas de jamón. En cuanto a los dulces, el cremoso de queso con galleta de mantequilla y helado de fresa o las natillas no pueden faltar.

Precio medio: 25-40€

📍 Escritor Benito Pérez Galdós, 33

[+ INFO](#)

La Más Negrita

Este local a medio camino entre una tasca y un restaurante es otro conocido de la gastronomía de Las Palmas de Gran Canaria. Un espacio sencillo, con música de fondo y buena comida, donde probar desde unas empanadillas de pollo al curry y ricotta hasta un tartar de salmón o un secreto ibérico acompañados de una pequeña selección de vinos. Interesante probar algunos platos fuera de carta, que corresponden a la temporada y suelen sorprender a los comensales gratamente.

Recomendaciones

Pedir platos para compartir es la mejor opción si lo que se quiere es disfrutar cuanto más, mejor. El hojaldre de puerros con langostinos y salsa americana o el salmón a la brasa son algunas de las elecciones más repetidas en este local donde la tarta de queso o el *goxua* vasco suele poner el colofón a un picoteo que deja muy buen sabor de boca y la promesa de volver.

Precio medio: 15-20€

📍 Viera y Clavijo, 52

[+ INFO](#)



Deliciosa Marta



Dorotea

Dorotea

Aunque es en mayo de 2022 cuando Dorotea llega a la ciudad, este proyecto llevaba gestándose muchos años en la cabeza de Ana Fernández e Yraya Batista. Ambas tenían claro que con dos mujeres al frente, el nombre del restaurante iba a ser femenino. Admiradoras de la ceramista Dorotea de Armas y con el sombrero conejero como nexo común entre las tres, ya tenían nombre. El local fue algo más difícil de encontrar y de convertir en el coqueto rincón que ahora es. En una zona tranquila de la capital grancanaria, a mitad de camino entre el área comercial de Triana y del casco histórico y a solo unos pasos del precioso rincón de la plaza de Cairasco, Dorotea ofrece algo diferente. Han querido crear un concepto que hasta ahora, aseguran, no existía en Las Palmas de Gran Canaria, una neotasca.

Imprescindibles

De su carta de cocina fusión, donde ofrecen platos tradicionales revisiionados y en la que el respeto al producto es la máxima, destacan platos como su bocadillo de cochino negro con mojo de cilantro, los ceviches o los puerros confitados con mahonesa de anchoas, almendras laminadas y brotes. Aconsejan también estar atentos a los fuera de carta. Su intención, acercar la vanguardia a los platos de tasca.

Precio medio: 20€

📍 General Bravo, 14

[+ INFO](#)

La butaca deBetty

En uno de los entornos más bellos de la ciudad, este local ofrece una cocina con productos típicos de las islas cocinados al estilo filipino debido al lugar de origen de su propietaria. La propuesta de Betty es sencilla, divertida y honesta, donde combina los recuerdos infantiles de su tierra natal y los sabores de los fogones de su madre, con la experiencia en la isla. Aunque hay una carta estable, siempre hay hueco para creaciones de temporada.

Recomendaciones

Su original ensalada de cereales mezcla diferentes tipos de arroces y cereales y se remata con una dulce e intensa crema de remolacha. Entre los entrantes fríos no puede faltar el carpashimi, un corte de atún rojo a medio camino entre el plato italiano y el japonés acompañado de una intensa ensalada de mango verde. De los calientes destaca el tajín de trigo meloso con bacalao y langostinos, una especie de arroz caldoso sin arroz, que se sustituye por trigo vaporizado, o los imprescindibles lacitos de pasta con aguacate y langostinos. El final dulce lo pone el plátano, siempre con el toque oriental, envuelto en una fina masa filo de harina de arroz y regado por una capa de chocolate negro.

Precio medio: 30€

📍 Plaza Alameda de Colón, 1

+ INFO



Bom Bao

Bom Bao

La comida sana, vistosa y con mucho color, es la base de este moderno y colorido gastrobar pensado para todos los públicos. Desde Bom Bao demuestran que comer de forma saludable es, además de divertido, delicioso, y que existen decenas de alternativas para disfrutar comiendo. Así lo confirma su carta que, con más de cincuenta alternativas –muchas de ellas ideadas para vegetarianos y veganos–, llama la atención por la multitud de elaboraciones que cuentan en su base con verduras, hortalizas, legumbres y pescados de la zona.

Recomendaciones

Aunque los poke bowl, en los que cada cuál se elabora el suyo a su propio gusto, son uno de sus platos estrella, Bom Bao tiene muchas más alternativas entre las que elegir. Sorprende el trío de hummus (de remolacha, edamame y garbanzo con curry), sus dos variedades de gazpacho preparados con frutas tropicales que crecen en la isla (papaya y mango o guayaba), los platos con aires orientales como los dim sum y los pan bao.

Precio medio: 20€

📍 San Pedro, 9

+ INFO

El Santo

Tras la marcha de Abraham Ortega al frente de la cocina de El Santo, Sara, una chef vasca con ganas de cambiar de aires, ha traído su toque diferente a un restaurante donde la elegancia y las elaboradas preparaciones son la marca de un local que se mantiene como Bib Gourmand desde los últimos dos años. Las referencias francesas e italianas traídas al terreno canario son el sello de su carta, donde se pone en valor el producto local, que proviene, en gran medida, de pequeños productores y mercados.

Recomendaciones

La carta y el producto de este restaurante es toda una declaración de intenciones, y la calidad de su materia prima, una dificultad añadida para decidir. Si es cierto que la ensaladilla de batata de Lanzarote, cherne y gambones salvajes, además del aguachile de salmón ahumado con helado de manzana verde, son sus platos estrella, es difícil negarse a unos canelones de ropa vieja con crujiente de queso del municipio gran-canario de San Mateo o el rancho canario con el toque especial de la chef.

Precio medio: 35-50€

📍 Escritor Benito Pérez Galdós, 23

+ INFO



La Butaca de Betty



El Santo



Mr. Kale

Mr. Kale

Considerado el primer *pokebar* de Gran Canaria, Mr.Kale abrió sus puertas en el año 2016 con el objetivo de ofrecer una alternativa sana y sabrosa para todos aquellos que quieren cuidarse comiendo. En sus elaboraciones, realizadas a baja temperatura, en ausencia de grasas y jugando con las cocciones al vacío, buscan reducir las calorías innecesarias manteniendo el sabor y la diversión en cada plato.

Recomendaciones

El desayuno y la merienda son dos de los momentos perfectos para conocer Mr.Kale. En su carta juegan con una propuesta centrada en los huevos, los *bowls*, las tostas y los *wraps*. Mientras, a la hora de la comida y de la cena, ofrecen platos ligeros basados en los *hot bowls* y los woks elaborados al gusto del consumidor y platos saludables pero de forma *fastfood* como los burritos, los tacos, los baos o las hamburguesas.

Precio medio: 15-20€

📍 Cano, 35

+ INFO

Bodegón Las Lagunetas

Su cocina casera y sus precios asequibles definen a la perfección la esencia de este local ubicado en el barrio de Triana. Desde el desayuno hasta la cena, el Bodegón Las Lagunetas recibe clientela sin parar, es uno de los restaurantes más tradicionales y con más historia de la zona.

Recomendaciones

El bocadillo de pata asada es uno de los éxitos del desayuno mientras que durante el resto del día destacan otras elaboraciones canarias como las papas arrugadas con mojo picón, la ropa vieja, los quesos canarios, el cherne encebollado con pella de gobio y batata o el potaje de berros.

Precio medio: 20€

📍 Constantino, 16

+ INFO

ALCARAVANERAS / CIUDAD JARDÍN

En Las Palmas de Gran Canaria lo residencial no es sinónimo de aburrido. De hecho, a lo largo de estos barrios del distrito Centro han proliferado una gran cantidad de locales que han logrado lo más difícil: seducir a los paladares de sus vecinos. Con el Hotel Santa Catalina como epicentro y referente gastronómico, el recorrido por estas coordenadas es una sucesión constante de proyectos atrevidos y, sobre todo, muy hedonistas donde se dan cita los *foodies* más exigentes de todo el archipiélago.



El Equilibrista 33



El Embarcadero

El Equilibrista 33

Canarias es una fiesta dentro de la cocina de este restaurante donde la firma de autor le da un toque característico al producto de proximidad que se cocina entre sus fogones. Un aire fresco dentro de lo tradicional y lo cercano es lo que se sirve en sus platos, donde gran parte de sus alimentos comparten su procedencia en carta, como las setas del municipio grancanario de Firgas. Vaca, cherne y atún canarios se cocinan con dedicación junto a estrellas de la isla, como el jarrete de la abuela.

Recomendaciones

Difícil probar dos veces lo mismo en un restaurante donde el menú cambia semanalmente. Aun así, en su carta siempre hay algún que otro plato fijo, como los entrantes, entre los que se encuentra el carpaccio de Langostino con higos de Marzagán. En cuanto a los principales, el pescado encuentra su máxima expresión en preparaciones como el bacalao con salsa de chorricero, y la carne en su carpaccio de Angus con helado de frambuesa.

Precio medio: 30-40€

📍 Ingeniero Salina, 23

[+ INFO](#)

El Embarcadero

El mar es el mejor aliado de las vistas de El Embarcadero, situado en la privilegiada zona que le da nombre. A un paso de la playa de las Alcaravaneras, este restaurante con un Sol Repsol y recomendado por la Guía Michelin basa su carta en la cocina a la brasa y a la parrilla. Más de 15 años y un equipo con una gran experiencia redondean la calidad del producto fresco que se sirve en sus mesas.

Recomendaciones

El pescado a la brasa es, sin duda, la mejor baza de su cocina. Es ahí donde se tratan pescados menos conocidos en la zona, como el pámpano o la fula, que ocupan algunos de los platos más sabrosos del extenso comedor. El pulpo a la brasa y la merluza con calamares encebollados son una buena elección, al igual que su cherne sobre pimientos, que se remata a la perfección con su helado de yogur con guapo y nueces caramelizadas.

Precio medio: 25-35€

📍 Joaquín Blanco Torrent s/n,
Marina Las Palmas - Puerto
Deportivo Club Marítimo
Varadero

[+ INFO](#)



Poemas by Hermanos Padrón

Los hermanos Juan Carlos y Jonathan Padrón han replicado en Gran Canaria todo el saber culinario recogido en su restaurante de Tenerife, El Rincón de Juan Carlos. Abierto en 2019, Poemas by Hermanos Padrón es su sucursal en la capital canaria con la joven herreña Iciar Pérez a sus fogones. Con un Sol Repsol, una Estrella Michelin y ubicado en el hotel Santa Catalina, considerado el *Mejor Hotel Histórico y Cultural de Lujo* en el sur de Europa, el restaurante conserva su entorno clásico y servicio de traje que se hermana con un pasado en el que los zapatos de Agatha Christie, Winston Churchill o el príncipe Carlos de Inglaterra resonaban por sus pasillos.

El nombre del restaurante se inspira en la obra del artista grancanario Néstor Martín-Fernández de la Torre, *Poemas de los Elementos*, que también se plasma en la carta del restaurante, fundiendo sus obras pictóricas con la cocina de los hermanos. Su saber ha-

cer culinario de raíz isleña, guiado por la gastronomía local, no se ata al archipiélago para jugar con productos de otros lugares que también aporten al plato excelencia y sabor.

La dilatada experiencia de los chefs hace que en su cocina, vanguardista y con influencias de sabores y texturas internacionales, el producto km 0 y las delicias más lejanas se conviertan en la sinfonía perfecta de sus platos. Su menú degustación, compuesto de cuatro entrantes, seis principales y tres postres, sigue la línea gastronómica basada en la cocina de autor donde la innovación es el denominador común de sus recetas.

Recomendaciones

La mantequilla de Échire (Francia) con la que se abre el apetito, acompañada de aceite de Fuerteventura y untada en sus panes caseros es un ejemplo de cómo se unen en la mesa ingredientes de proximidad, pero también interna-

cionales, ambos de gran excelencia. El menú degustación es una excelente opción, dado que también comparte preparaciones con la propia carta. En su pase de 13 platos se encuentran preparaciones como la brioche frita con brandada de bacalao y caviar, el turrón de morcilla canaria y praliné de almendras o la ostra con curry verde.

El pichón asado al cacao pone el colofón antes de los postres, pequeñas sorpresas que mezclan sabores de diferentes intensidades, el dulce y el salado, los cítricos y las verduras, en creaciones como el pepino con yogurt, rosas y trufa o su chocolate Orelys con helado de mandarina y yuzu. Una experiencia que vale la pena paladear.

Precio medio: 70-120€

📍 León y Castillo 227

[+ INFO](#)



Hub gastronómico Santa Catalina



En el histórico **Hotel Santa Catalina** no solo brilla la estrella de **Poemas by Hermanos Padrón**, sino que también existe una amplia oferta gastronómica para disfrutar de diferentes tipos de cocina y ambientes.

En el **Restaurante Bodeguita 1890**, con un concepto más casual y la tradición culinaria española como base, se ofrece una carta variada con gran presencia de producto local y nacional. La experiencia de tapeo en un ambiente exclusivo y moderno pasa por probar platillos como la ensaladilla rusa, el entrecot o unas cremosas croquetas, siempre bien acompañado por una amplia carta de vinos de la zona y la calidad como bandera.

Con la panorámica del parque Doramas se presenta el restaurante **Camarote**, con una carta enfocada en arroces y pescado, aunque sin olvidar las buenas opciones de ensaladas y carnes en un despliegue de dieta mediterránea. En el espacio ubicado junto a la piscina principal del hotel también se sirven aperitivos y bebidas en una atmósfera más fresca y veraniega.

Y para los amantes de la mixología, la música y la lectura, la mejor opción es el **Bar Carabela**, un espacio con la elegancia de los antiguos cafés donde disfrutar de su extensa carta de cócteles y bebidas mientras se relaja con la música del piano o celebrando reuniones.

En cuanto a **Alis Rooftop**, es el espacio perfecto para tomar el sol junto a la piscina, refrescarse con una bebida y disfrutar de las vistas que se tienen desde el lugar.

La Bodega de la Avenida

La cocina tradicional con toques de vanguardia es la base de la gastronomía que Álex Santana trabaja en La Bodega de la Avenida. Este bodegón en el que los platos típicos, los productos de calidad y de temporada y la técnica son la esencia de su saber hacer, trata de crear elaboraciones fieles a los sabores, olores y texturas de cada una de sus materias primas. Cabe destacar las diferentes jornadas gastronómicas dedicadas tanto a diferentes estilos de cocina como a diferentes productos.

Recomendaciones

Los entrantes más especiales de la casa son las virutas de foie con reducción de Pedro Ximénez y tierra de kikos y las papas arrieras acompañadas de gambón rojo, pulpo y crema suave de aguacate. Como primer plato, cualquiera de sus arroces: caldoso, negro, ciego, meloso o su fideuá melosa. Y, como segundo, sus carnes a la brasa entre las que destaca la vaca rubia gallega, el secreto ibérico, el rabo de todo, la paletilla de cordero y el codillo de cerdo.

Precio medio: 25-40€

Av. Alcalde José Ramírez
Bethencourt, 18

+ INFO



La Bodega de la Avenida



Sarang

Sarang

La cocina coreana, y sus tradicionales técnicas, fusionada con los sabores mediterráneos y atlánticos es el centro del concepto de Sarang, un local en manos de la coreana Ji-Un y el alemán Henning Malinowski. En su local las materias primas se trabajan con la delicadeza de quien alaba el producto, buscando no alterarlo en exceso y manteniendo siempre su frescura y su sabor. Platos como los futomaki con atún big eye con jurel de Canarias, la pluma de cerdo ibérico o el gunkan de mejillones de roca Mediterránea, son el ejemplo perfecto de esta fusión de sabores entre Oriente y Occidente, bocados que son capaces de trasladar a través del paladar al otro lado del mundo a cada uno de sus clientes.

Recomendaciones

No hay que irse de Sarang sin probar su trío de carabinero fresco, los tacos coreanos con atún rojo, su explosión de sabores en el gunkan de gambas de Huelva o los nigiris de gamba roja.

Precio medio: 35-40€

Obispo Rabadán, 52

+ INFO

Samoa

La tradición, el producto y la temporalidad son los pilares de la cocina que se elabora y sirve en el restaurante Samoa. Su carta cuenta con alternativas para todo tipo de comensales con el punto en común de que toda su clientela, ya sea amante de la cuchara, de las buenas carnes o de los pescados, encuentra su sitio en este local a través del producto. Su corte tradicional está marcado por una carta con entrantes a compartir y platos principales para disfrutarlos de manera individual.

Recomendaciones

El jamón de bellota, las anchoas de Santoña, las papas arrugadas con mojo, las gulas con chipirones al ajillo y las croquetas variadas son algunos de sus picoteos más exitosos. Les siguen los guisos como la fabada asturiana, los callos con garbanzos o los sesos y platos principales como los chipirones a la plancha con mojo, el rape fresco o la brocheta de cherne con langostinos.

Precio medio: 35-40€

Valencia, 46

+ INFO



Bodegón del Pueblo Canario

Bodegón del Pueblo Canario

En un rincón único, en el entorno del Parque Doramas, y junto al Museo Néstor y la Ermita de Santa Catalina, se sitúa este bodegón con cocina clásica al que le pone un toque moderno el maestro José Rojano. Un espacio abierto y familiar en el que disfrutar de la mejor materia prima proveniente de diversos productores canarios. Su cocina parte de ese gran producto local para trabajarlo bajo técnicas que hagan la experiencia más sorprendente dando lugar a una gastronomía en la que los productos típicos se presentan de una forma no tan típica. Una carta que convence tanto a locales como visitantes en un lugar en el que el arte y la gastronomía se hermanan para ofrecer una experiencia única.

Recomendaciones

Entre los imprescindibles se encuentra la ensaladilla rusa en dos texturas vuela. Destacan también platos más elaborados como la terrina de foie caramelizado con dulce de papaya y mijo (maíz), o los calamares fritos en espirales en homenaje al escultor español nacido en Las Palmas de Gran Canaria, Martín Chirino López.

Precio medio: 30-35€

Francisco González Díaz, 6

+ INFO

PUERTO / LAS CANTERAS

En esa fina franja de tierra que es el istmo de Guanarteme la ciudad desata su lado más desenfadado y lo contagia a sus restaurantes. Las influencias del estimulante puerto se suman a un ritmo acompasado por las olas de la playa de Las Canteras para dar rienda suelta a una gastronomía repleta de referencias surferas, sabores marítimos y vientos modernos. Eso sí, siempre con la filosofía de la autenticidad por bandera, demostrando que aquí los productos de kilómetro cero no tienen límites.



Valentina

Valentina es el nombre de la bisabuela de los tres hermanos que regentan este local, una figura especialmente presente desde la etiqueta del vermut de la casa hasta algunas de las recetas, como los escabeches. Los propietarios se encargaron del diseño y de toda la ejecución de este establecimiento en el que cada elemento tiene una historia: los taburetes son de los años 60; las puertas y la escalera se rescataron de una marisquería y se han reconvertido en sofá; y las lámparas proceden de diferentes de anticuarios.

Recomendaciones

Valentina cuenta con más de treinta vermouths diferentes, además de una buena carta de vinos, cervezas de grifo y coctelería. Recomendables las medias combinaciones, cócteles pequeños elaborados con el vermut como base. Para comer un picoteo de ibéricos, quesos, escabeches, ensaladilla, empanadillas, tortilla de papas, croquetas, conservas, encurtidos o gildas.

Precio medio: 20€

📍 Ferreras, 13

[+ INFO](#)



Lucira

La cocina de Lucira cuenta la historia de dos chefs, María y Samuel, amantes de la gastronomía y los viajes. Adentrarse en su restaurante, es hacerlo por completo en su mundo. Un día vendieron todo lo que tenían y compraron un billete de ida a Tailandia con la esperanza de trabajar en uno de los mejores restaurantes del mundo. Dicho y hecho. Ese sueño cumplido, esa experiencia laboral y de vida, están muy presentes en cada uno de sus platos y en esa propuesta tan personal que ofrece a los clientes un viaje por el mundo a través del paladar. Además, la mayor parte de su oferta es para degustar con las manos, ¡street food asiática en toda regla!

Recomendaciones

Entre sus imprescindibles, las gyozas de cerdo con queso gratinado y salsa mentaiko, el saam de panceta, sus croquetas Tom Yum con solomillo uruguayo, inspiradas en la conocida sopa tailandesa; el Singapur Chili Crab, o la rosquilla casera rellena de curry vindaloo de cochinillo. Y para terminar, tarta de yuzu y merengue.

Precio medio: 35-40€

📍 Juan Manuel Durán, 57

[+ INFO](#)

Anteo

Este local nace de la necesidad de Alejandro Mederos de crear en libertad jugando en la cocina rodeado de un buen equipo. Su filosofía parte siempre de trabajar el mejor producto para transformarlo en los platos que le apasionan poniendo siempre en valor el producto de la tierra. Su inspiración se enfoca en la gastronomía mundial y viajera dando lugar a recetas propias que se transforman en elaboraciones divertidas y creativas. Como dato, destacar que el 70% de los vinos de su carta son canarios, provenientes siempre de pequeñas bodegas y de denominaciones menos conocidas.

Recomendaciones

El ceviche de pescado fresco del día y camarón rojo y el bocadillo de cochino cocinado a baja temperatura durante 18 horas son dos de los platos esenciales de su carta. Pero, si realmente lo que se busca es probar uno de sus platos estrella, hay que pedir los huevos rotos reimaginados. Esta receta, tan diferente a la tradicional, sustituye las papas fritas por la papa bonita confitada, y el jamón o la chistorra por el atún rojo de las costas canarias y clara de huevo crujiente. Y para poner el punto dulce, su torrija tarei con pan estilo brioche artesanal caramelizado, sopa de chocolate blanco y lima y helado de vainilla.

Precio medio: 30-35€

Los Martínez de Escobar, 16

+ INFO



Llévame al Huerto



Anteo



La Bikina



Bululú

Llévame al Huerto

De la pasión por la cocina y la nutrición de su chef, Cristina Arteaga, nacida en Colombia, surge un restaurante de cocina ecofusión que presenta una oferta flexitariana con propuestas latino-japo-tailandesas llenas de sabor. Su cocina ofrece exóticas recetas elaboradas con materia prima ecológica, de kilómetro cero y primera calidad. Bocados sanos que se pueden tomar en forma de desayuno, *brunch*, almuerzo o cena. Su respeto por el medio ambiente se aprecia también en el local, donde casi todos los muebles son reciclados y restaurados por la propietaria. En la puerta, el color de un pequeño puesto de frutas y verduras da la bienvenida. También se puede comer en la terraza, situada en una calle peatonal repleta de vida.

Recomendaciones

Entre los imprescindibles de este restaurante de cocina sana y ecológica, las canastillas crujientes marinadas en ajo negro y guacamole con lima y pico de gallo semipicante; el tartar de atún rojo con aguacate y papaya, marinado con chile y trufa negra o el pad latín thai con langostinos, crujiente de cacahuets, setas *shiitake* y *togarashi*.

Precio medio: 20€

Ruiz de Alda, 26

+ INFO

La Bikina Cantina

Desde su pequeño rincón en primera línea de la playa de Las Canteras, La Bikina propone un viaje por la cocina callejera internacional elaborada con producto mayoritariamente local. Un espacio con un ambiente de diversidad y cocina disponible todo el día desde la que apuestan por la calidad, sin aditivos, pretensiones ni postureo; solo mercado, elaboración casera y sabores internacionales.

Recomendaciones

Destacan sus samosas preparadas a diario según la receta tradicional indonesia y los tacos que, de los siempre están inventando nuevas recetas. También ofrecen poke de atún cargado de verduras y una causa limeña con ají bien picante. Triunfan también el nasi goreng y el pad thai. Para acompañar la comida, cócteles como margaritas, mojitos y negronis elaborados en su barra con destilados premium y zumo cien por cien natural o una selección de vinos naturales.

Precio medio: 20€

Paseo de Las Canteras, 63

+ INFO

Bululú

Donde se unen las calles Olof Palme y Venezuela, se asoma una esquina colorida y llena de vida, la que viste Bululú. En este pequeño local que contrasta con su gran terraza se cocina a fuego lento una oferta basada en cocina venezolana fusión. En su interior, Venezuela se entremezcla con recetas viajeras caribeñas, latinas, mediterráneas y asiáticas dando lugar a una carta multicultural llena de colores y mucho sabor. La filosofía de este local es trabajar cada día como si fuera el primero para hacer que los clientes disfruten una y otra vez.

Recomendaciones

Como buen venezolano, no faltan las cachapitas, con el acento canario que le da el queso herreño ahumado a la plancha; los patacones, ya sean vegetales, de ternera o de mar, y las arepitas de masa tradicional de maíz, de batata amarilla o, incluso, de gofio. Destacan también su vuelta a la vida, un preparado de mariscos típico de Venezuela, y los pollitos lacados con caramelo picante.

Precio medio: 20-25€

Venezuela, 4

+ INFO



Tabaiba



Camino al Jamonal

Tabaiba

Cocina canaria evolutiva, esa es la descripción propia de un proyecto en el que se alían las técnicas de vanguardia y sus orígenes. En Tabaiba, **recién galardonado con Una Estrella Michelin**, están muy presentes las raíces canarias de su chef, Abraham Ortega, quién aprendió a cocinar de la mano de su madre y sus abuelas proporcionándole un bagaje que ahora utiliza para crear sus propias versiones. Sus creaciones nacen de un producto o un plato tradicional y se transforman en algo nuevo después de pasar por el tamiz de su propia manera de entender la cocina. Prácticamente el noventa por ciento del producto que ofrece es local, con alguna incorporación de fuera, ya que Canarias, argumenta Ortega, siempre ha sido tierra de paso y acogida. Una cocina en constante evolución que conecta a la perfección con los postres de Aser Martín, divertidos y nostálgicos a su vez.

Recomendaciones

Cuenta con dos menús degustación de los que cabe destacar con especial cariño un plato: el mojo-mole-brioche. Una elaboración a base de mojo tradicional canario de más de cuatrocientos días de maduración (su abuela decía que la tradicional salsa isleña mejora con el tiempo) al que se le añade mole poblano. Esa fusión con la cocina mejicana hace que se sienta el sabor reconocible que combina el chile y el cacao del mole con el añadido del brioche dando lugar a un bocado sorprendente.

Precio medio: 65-80€

Portugal, 79

+ INFO

Pikza

Pikza, escrito con K, es un guiño al modo en que con frecuencia se pronuncia en Canarias este plato tan italiano: las pizzas. Sus ingredientes seleccionados con mimo, hacen diferentes a estas pizzas, pero sobre todo su masa fermentada durante horas. Daniel D'Angelo lleva más de diez años cuidando y alimentando a diario su masa madre con agua y harina con el fin de mantenerla lo más activa y sana posible. Con el recuerdo en mente de su abuela, que hacía pan y guardaba siempre un trozo de masa para la siguiente horneada, esa colonia de bacterias buenas aporta ahora un aroma y sabor único a sus pizzas. Las acompaña de una carta de coctelería y una selección de vinos digna de un *wine bar*.

Recomendaciones

Entre las imprescindibles se encuentran la pikza de calabaza -que sustituye la salsa de tomate por puré de esta verdura-, panceta ahumada y provolone dulce, un contraste divertido y sabroso. Destaca también la de jamón y grelos, muy utilizados en el sur de Italia, que se saltean con ajo y guindilla y se acompañan con jamón cocido italiano. Entre los postres, la bambita, su versión del tiramisú para comer con las manos, un brioche elaborado con masa madre y relleno de café y mascarpone.

Precio medio: 20-25€

Diderot, 23

+ INFO



Pikza

Hestia

Que Juan Santiago fuera un comensal empedernido le llevó a ser cocinero. Su gran pasión es comer, y ahora, desde su cocina vista, goza al contemplar la cara de disfrute de sus clientes. Con un saber hacer muy personal, con toques de los lugares en los que ha vivido o visitado, ha elaborado una carta en la que el producto de temporada siempre es el protagonista y las técnicas de cocción respetan la materia prima. Cuidan los fondos y las salsas, con la delicadeza de quién a través de ellos no busca enmascarar el producto, sino ensalzarlo. Con su cocina Juan quiere transmitir sinceridad. Es de esos chefs que intentan salir a la sala y hablar con los clientes para buscar mejorar su experiencia y, a final de cada mes, el equipo se sienta y reflexiona sobre cómo progresar. Hacer disfrutar es su máximo objetivo.

Recomendaciones

Recomendable su menú degustación. En cuanto a la carta, tienen un hueco privilegiado las arvejas al pil pil con salmonete soasado servido con un brioche casero al vapor, o la yema a baja temperatura con setas, espárragos y foie rallado. Y como final, las fresas con chantilly de lavanda y su sorbete.

Precio medio: 65€

León Tolstoi, 3

+ INFO

Camino al Jamonal

Inspirados en la cocina tradicional, nació hace más de trece años Camino al Jamonal, en el entorno emblemático de la playa de Las Canteras, un espacio caracterizado por su pasión por los productos de primera calidad como el aguacate de Gran Canaria o el jamón de bellota cien por cien ibérico, de Jabugo o Guijuelo seleccionado por ellos mismos.

Recomendaciones

El emblema de la casa es el jamón, así que no puede faltar su montadito especial: una tostada con pan bien crujiente, un poquito de tomate con aceite de oliva virgen extra y un toque de pimienta, sobre el que colocan el manjar de bellota cortado tan fino que casi parece una espuma rizada de jamón. Otro protagonista son también sus huevos rotos. Resalta también el taco de cherne, uno de los pescados más significativo de las islas, o su rejo de pulpo, primero guisado y luego frito en aceite de oliva con el objetivo de que quede crujiente por fuera y tierno por dentro.

Precio medio: 25-30€

Américo Vespucio, 11

+ INFO



Nárkar



Talleres Palermo



El Bento

Nárkar

El extremo norte traído al extremo sur es una de las maneras de explicar lo que se cuece entre los fogones de Nárkar, una cocina vasco-navarra con un producto que se transporta directamente a más de 2.000 km. Basada en una experiencia del *show-cooking*, la modernidad de la sala se mezcla con el toque vanguardista pero informal de su oferta, donde la carne tiene una gran presencia.

Recomendaciones

La huerta de Euskadi y Navarra bien merece una degustación de sus mejores productos, y si se acompañan de su carne de alta calidad, aún mejor, por lo que platos como las mollejas de cordero con puerro asado y alcaparra o sus setas con yema de huevo y careta de cerdo no dejarán a nadie indiferente. Por supuesto, cómo no probar también sus alcachofas y espárrago blanco con queso Idiazábal, y regarlo todo con un Txakolí, o un tinto de Ochoa.

Precio medio: 30-40€

📍 Fernando Guanarteme, 10

[+ INFO](#)

Amigo Camilo

El teléfono suena sin parar en este chiringuito que pone fin a la playa de Las Canteras y mira hacia el mar con magnífica terraza. El trato excepcional del servicio y la materia prima también forman parte del encanto del local, donde se pueden escoger, al peso, los pescados frescos de temporada que se quieran degustar, procedentes tanto de la isla como del resto del archipiélago o la costa de África Occidental.

Recomendaciones

El pescado al peso y las medias raciones son las mejores bazas de un restaurante donde la gente viene a degustar el mejor producto del mar y, sobre todo, a compartir. Cherne a la plancha, morena frita, samas y viejas se acompañan de mojos al gusto y de clásicos como las papas arrugadas, una buena forma de degustar el océano canario con su color azul intenso de fondo.

Precio medio: 15€

📍 Caleta, 1

[+ INFO](#)

Talleres Palermo

El bar de este espacio multiusos donde se fusionan diferentes artes es cambiante. Su distribución varía en función del uso que se le busque dar, por eso no sorprende que unos días en su interior haya conciertos o cualquier tipo de celebración que englobe la gastronomía de por medio. Los fines de semana, Talleres Palermo se convierte completamente en un bar musical, donde el teatro y las performances también tienen cabida. De forma habitual cuentan con una oferta gastronómica propia basada en *street food* 100% casero, aunque eventualmente también cobran vida restaurantes efímeros.

Recomendaciones

Esta antigua carpintería de la capital tiene entre los cócteles sus mejores aliados para maridar con una desenfadada oferta de comida callejera: tacos de pollo chipotle, bao cochinita pibil, perrito de la casa y, de postre, su gofre; estas son algunas de las elecciones más famosas en un local donde el ambiente manda e invita a compartir, todo a pocos metros de la playa.

Precio medio: 12-20€

📍 República Dominicana, 18

[+ INFO](#)

El Bento

En un pequeño local de apenas cuatro mesas, Teresa Moon ofrece una cocina muy personal repleta de memorias. Asegura que no cocina con el paladar, lo hace con la cabeza, donde se encuentran todos los sabores de su vida. Piensa las recetas, a veces las sueña y después las escribe en un papel al despertar. En Bento ofrece una pequeña carta, pero la esencia de este restaurante es el menú *omakase*, que en japonés significa *confiar* o *ponerse en manos del chef*. Eso es algo que le permite ofrecer cada día lo mejor y lo más fresco. Le gusta cocinar comida real, comida que reconforta.

Recomendaciones

Fundamental su experiencia del menú *omakase*. De la carta, destacan el tartar de atún, la ensalada de pulpo, aguacate y cilantro con aderezo de yuzu o el secreto del Bento, ibérico de bellota marinado al estilo japonés. Para finalizar la velada, la crêpe brûlée de jengibre. Imprescindibles también los cócteles de autor de Rohit.

Precio medio: 35-55€

📍 Isla de Cuba, 24

[+ INFO](#)

Cachuk

En un pequeño rincón del Mercado del Puerto se ofrecen platos italianos poco conocidos. Su responsable es Matteo Leonardi quién lleva frecuentando los fogones, primero de forma casera y luego profesional, desde los once años. Su cocina se define como emocional y con ella quiere hacer viajar a todos sus comensales a los recuerdos gastronómicos de su infancia. Desde su pequeña ventana del mercado, ofrece platos tradicionales de su país natal, Italia, a los que añade influencias de su propio bagaje personal procedentes de sus viajes y vivencias.

Recomendaciones

Auténtica cocina regional italiana, con el cacciucco livornés, que da nombre al local, como plato estrella. El toque personal no falta en unas elaboraciones que tienen siempre al Mediterráneo como hilo conductor. Berenjena rellena, la versión que en Salento hacen de la musaka griega o notable presencia del norte de África en unas albóndigas de cordero que combinan toques del Magreb con la esencia siciliana, por poner solo dos ejemplos. Si la apetencia conduce a platos más típicos, como una lasaña de carne, la boloñesa o el tiramisú no presentan ninguna diferencia con los que se puede encontrar en cualquier hogar italiano. También tienen una magnífica selección de quesos y embutidos a la venta.

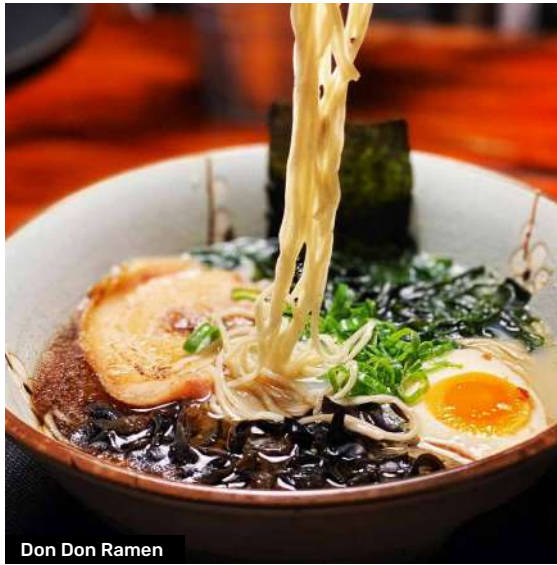
Precio medio: 18-25€

📍 Alameda, 76

[+ INFO](#)



Cachuk



Don Don Ramen



Muxgo



De Contrabando

La Marinera

Con el privilegiado entorno de la playa de Las Canteras, este restaurante, abierto en 1999, se enfrenta al mar a través de sus ventanas y en su cocina. Este es uno de los restaurantes con más capacidad de toda la ciudad, ya que cuenta con más de 400 plazas, tres salones y una terraza, donde existe un continuo ir y venir de pesado fresco de la isla, pero también de carnes, cocina canaria y picoteo variado.

Recomendaciones

La especialidad del lugar es, sin duda alguna, el pescado fresco de barquillo, es decir, el que se descarga a diario en la rampa que, a 15 escasos metros, separa el restaurante del mar. El atún macerado, el langostino jumbo a la plancha y su gama de arroces y fideuás se acompaña con ensaladas, carnes a la parrilla y postres caseros, como el farfait de higo o los huevos mole.

Precio medio: 30€

📍 Paseo de las Canteras 1

[+ INFO](#)

Casa Carmelo

Con una de las mejores vistas a la playa de Las Canteras, el restaurante Casa Carmelo se ha posicionado como un local especializado en grill en donde ir a disfrutar, especialmente, de carnes a la brasa y de pescados de temporada. Son más de veinte los años que Miguel Méndez López, el parrillero de la casa, lleva trabajando tras sus fogones y haciendo de este espacio un lugar perfecto para disfrutar comiendo.

Recomendaciones

El cóctel de langostinos, las papas arrugadas, las almejas a la marinera y los riñones y las mollejas, son algunos de sus abrebocas más potentes. Le siguen plantos más contundentes, considerados especialidades de la casa, como el vacío de solomillo, el churrasco, la punta de solomillo o pescados como el cherne fresco o el bacalao a la riojana.

Precio medio: 35-50€

📍 Secretario Padilla, 106

[+ INFO](#)

Don Don Ramen

Si se busca comer un buen ramen en algún lugar de todo el archipiélago canario este es, sin duda, el mejor de ellos. Con un Solete Repsol en su haber, y una sala especialmente concurrida, en Don Don Ramen también hay cabida para platos veganos. Famoso entre los amantes de la comida nipona, este restaurante sencillo e informal, con toques minimalistas, hará las delicias de los comensales que decidan acercarse hasta él ya sea para degustar la cocina nipona como la *veggie*.

Recomendaciones

Es imposible poner un pie en este restaurante sin que el olor de sus sopas cautiven el paladar, y en ese caso, nada mejor que decantarse por un clásico ramen de miso, atreverse con un ramen picante o, quizá, decidirse por un ramen *shoyu*. Por supuesto, siempre acompañados de algunas de sus maravillosas gyozas con gran variedad de rellenos y salsas para acompañarlas.

Precio medio: 15€

📍 Dr. Miguel Rosas, 9

[+ INFO](#)

MuXgo

Reconocida con una Estrella Verde Michelin, la cocina de proximidad de Borja Marrero basada en la sostenibilidad es un gran ejemplo de una gastronomía que pone el cuidado desde el origen del producto hasta su emplataado, usando ingredientes que producen ellos mismos en dos huertos propios y una granja ubicada en el centro de la isla. Las maravillosas vistas desde su terraza hacen un maridaje perfecto con su menú degustación, donde Gran Canaria es la reina de esta fiesta gastronómica.

Recomendaciones

El menú degustación de MuXgo es un acierto para hacer un recorrido por la isla a través de sus sabores. A elegir entre «los orígenes» y «lo más profundo de Tejeda», de donde él procede, está asegurado que ninguno dejará indiferente. Platos como la sopa de queso ligada con bienmesabe, roca de gofio y perlas de mandarina, o el despiece de oveja con arroz meloso son delicias que harán de la vuelta a su mesa casi una necesidad.

Precio medio: 45-80€

📍 Luis Morote, 16

[+ INFO](#)

De Contrabando

Atrevida, deliciosa y viajera. Así es la cocina que Pedro López ejecuta en una cocina abierta a un pequeño comedor ambientado en una época en la que se daba el contrabando en las islas y llegaban productos de lugares como Asia o Sudamérica. Estos insumos son los que ahora se materializan en una carta corta, pero sugerente, de raciones pequeñas y bien acompañadas por cócteles y vinos al ritmo de versiones musicales.

Recomendaciones

Una de las suertes de este local es poder hablar con el chef en persona y dejarse recomendar. A pesar de que sus platos de fusión tienen mucha fama, sus berenjenas fritas con pesto y queso de Valsequillo, en honor a su abuela, son difíciles de resistir, al igual que su postre de chocolate blanco con cítricos, que va más allá de la cuchara y se come en un juego de cambio de sabores que van de lo dulce a lo amargo pasando por el salado. Toda una experiencia culinaria.

Precio medio: 30€

📍 Fernando Guanarteme, 16

[+ INFO](#)

Pícaro

«Compartir es vivir» es el lema de Pícaro y así es como está pensada su carta, con platos concebidos para colocar en el centro de la mesa. Nacido en una familia vinculada a la gastronomía, Guillermo Ramírez ofrece en su local una cocina viajera, contemporánea y con picardía, tres rasgos que le han llevado a conseguir su recomendación Bib Gourmand por la Guía Michelin. Estudió en Hofmann y continuó su formación en algunos de los restaurantes más prestigiosos del mundo, como Noma en Copenhague o Gaggan en Tailandia, y en la actualidad con Pícaro presenta su proyecto más personal.

Recomendaciones

Entre los imprescindibles, platos como los huevos en dos cocciones, parmentier, bizcocho de setas, foie y amaretto, o su afamada tarta de queso. Y entre las últimas tendencias de Pícaro, los fermentados. Como ejemplo, su tiradito de lubina con gazpacho de tomate fermentado, remolacha y fresa, o su recién llegada pera fermentada en miel a la menier.

Precio medio: 40€
Menú degustación 50€

 Avenida José Mesa y López, 1

+ INFO



Pícaro

Heladería Peña La Vieja

Al frente de Las Canteras se encuentra la heladería Peña La Vieja, un local con 80 años de vida donde la tradición y la producción 100% artesanal se unen para crear auténticas joyas heladas. El negocio, considerado un mítico de la ciudad, lo comenzó en 1936 el abuelo de sus actuales propietarios cuando vendía helado con su carrito por las calles de Las Palmas.

Recomendaciones

Sus helados más representativos son el de turrón, el de yogurt con pasas y nueces y, como no, los de sabores de productos de la isla como el gofio, el plátano o el bizcocho de moya. También hay que olvidar su bombón helado, de vainilla y cubierto de chocolate.

Precio medio: 2-7€

 Paseo de Las Canteras, 48

+ INFO

Casa Fataga

Ubicado en el Parque Santa Catalina, en una casa diseñada en 1920 por Miguel Martín Fernández de la Torre, se encuentra el restaurante Casa Fataga. Un espacio ya emblemático de la ciudad en el que se busca revalorizar los productos locales a través del uso de ingredientes frescos que provienen día a día de sus proveedores y de una cocina casera que pone de relieve el sabor de la tradición.

Recomendaciones

Dentro de su carta, que fusiona la cocina canaria tradicional con platos internacionales, llama la atención la empanadilla de cochino negro con salsa de curry, los tacos de bacalao y el lomo de atún teriyaki de guarapo.

Precio medio: 28-40€

 Parque Santa Catalina, s/n 000

+ INFO



Heladería Peña La Vieja

Bochinche el Chato

El ambiente isleño más tradicional se respira en Bochinche El Chato. Este local de corte tradicional, con pizaras colgadas de las paredes utilizadas como carta y mesas hechas con barriales tiene entre las tapas y las raciones (de las cuáles se pueden pedir medias porciones con el objetivo de poder probar más platos) las elaboraciones típicas de la isla. El maridaje se completa con una selección de vinos con etiquetas de diferentes partes de España y cervezas nacionales e internacionales.

Recomendaciones

El queso a la plancha, las papas arrugadas, la ropa vieja de pulpo y la carne de cabra son algunos de los platos convertidos en la esencia de Bochinche El Chato. Además, cuentan con varios platos enfocados al público vegetariano como el salteado de verduras, la ensaladilla rusa o los pimientos de Padrón.

Precio medio: 17-30€

 Grau Bassas, 12

+ INFO



El Novillo Precoz

Gambrinus

Recreando una antigua fábrica de cerveza, y con una terraza perfecta para disfrutar todos los días del año, Gambrinus se define como el lugar de encuentro para tomar una caña bien fría al tiempo que se tapea con amigos y familia. Su cocina, igual que su ambiente, es tradicional; las tablas de embutidos y quesos, las tapas clásicas españolas, los mariscos provenientes de su mar, el atún y las carnes a la brasa, son la esencia de su carta.

Recomendaciones

Entre las tapas más clásicas se encuentran los huevos estrellados con chistorra, el revuelto de morcilla con ajetes tiernos, las patatas bravas y las arrugadas con mojo picón son los entrantes más clásicos. A esto se le suman platos estrella como el atún jo-jo, la sopa de marisco, la merluza al estilo Gambrinus y el solomillo en dados con soja y ajo.

Precio medio: 25-45€

 Secretario Artiles, 34

+ INFO

El Novillo Precoz

En plena ciudad de Las Palmas de Gran Canaria se encuentra una churrasquería de carnes uruguayas. Aquí lo que importa especialmente es la calidad de las carnes, el sabor de lo tradicional y una calidad que permanece inalterable al paso del tiempo. Sus carnes, como el bife de chorizo, el entrecot o el solomillo, se sirven en pequeñas parrillas al centro de la mesa permitiendo que los comensales lo coman a su gusto.

Recomendaciones

Una tabla de queso canario, chorizo parrillero y riñones, pueden ser los entrantes ideales para comenzar una comida en Novillo Precoz. A esto le sigue alguna de sus parrilladas, la gaucha o la novilla, acompañadas de patatas paja fritas en aceite de oliva, pimientos asados o ensalada. Y, de postre, cómo no, ¡polvito uruguayo!

Precio medio: 25-50€

 Portugal, 9

+ INFO



Rías Bajas

Rías Bajas

Mirando al puerto de la capital y cerca del parque Santa Catalina se encuentra este restaurante que evoca a Galicia en sus bocados. Los pescados y los mariscos de las rías gallegas son firmes competidores en mesa de sus arroces caldosos y las mejores carnes. Tres décadas de trabajo han reafirmado la fama de su terraza, sus mesas y su barra tradicional, además de su carta y platos que ya son toda una leyenda.

Recomendaciones

Desde las más actuales entradas en carta, como los Entrecot, el Wagyu y el Chuletón de Rubia Gallega, hasta su archiconocido bacalao con cebollas tiernas, la oferta del local abarca los gustos más tradicionales, pero también los sibaritas. Su carta de vinos, con grandes referencias, son también un clásico en su barra, donde el aperitivo se brinda a base de buen jamón.

Precio medio: 40-45€

📍 Simón Bolívar, 3

[+ INFO](#)

El Gallo Feliz

La cocina más internacional, con un claro guiño a la gastronomía escandinava, es la carta de presentación de un restaurante ubicado frente al océano. Una decoración tradicional, marcada por la madera oscura, parece trasladar en el espacio a un comensal que podrá disfrutar de fondues y flambeados, pero también de sopas, platos vegetarianos y pescados frescos de la isla, como el cherne, la vieja o la sama.

Recomendaciones

El solomillo flambeado es uno de los platos más famosos de su carta, junto a la carne stroganoff y sus postres caseros, como la tarta de chocolate y galleta. Imperativo es poder probar fondues, como la de ternera con once salsas distintas, o su sopa de cebolla francesa gratinada. Sin duda, otros de sus platos más deliciosos es la tarta de manzana, acompañada de dulce helado y esponjosa nata.

Precio medio: 20-30€

📍 Paseo de las Canteras, 35

[+ INFO](#)



La Solana

La Solana

Tras una larga trayectoria de casi 30 años entre fogones, Juan Miguel Sosa y Marisol Suárez presentaban en 2020 su nueva criatura: La Solana. Esta vez lo hacían muy cerca de la playa de Las Canteras, en la planta baja de un hotel, donde han creado un restaurante exquisitamente decorado en cuya cocina reina la tradición.

Imprescindibles

Con un buen producto en la cabeza bien sazonado y aderezado, destacan en su carta las albóndigas de vaca vieja rellenas de queso de media flor guisadas en una reducción de Pedro Ximénez, o los puerros cocinados a baja temperatura a la meuniere de mantequilla tostada con panceta ibérica y anchoas. Para el momento de endulzar el paladar, la tarta de cuatro chocolates.

Precio medio: 50-60€

📍 Torres Quevedo, 29

[+ INFO](#)



Maraca

Fuji

Con el honor de haber sido el primer restaurante japonés en abrir sus puertas en España, Fuji tiene una oferta perfecta para los públicos más exigentes y para los más tradicionales. Modernidad y costumbres se entrecruzan en un local abierto desde 1967 por el chef Sato para dar servicio a la flota japonesa que atracaba en la ciudad en aquellos años. Ahora, el legado del cocinero japonés está en manos de Miguel Martínez, que ha sabido seguir con su herencia y conseguir un Sol Repsol.

Recomendaciones

El menú de Fuji siempre es una buena opción, pero es casi imposible dejar de lado una carta que varía según la temporada y que ofrece platos como los niguiris de foie-gras y huevo de codorniz o el atún con mango, las vieiras empanadas y fritas o las delicias de cherne. El pescado y el producto local se fusionan de forma comedida con los sabores japoneses en bocados que harán al comensal volver una y otra vez.

Precio medio: 15-30€

📍 Pedro del Castillo Westerling, 20

[+ INFO](#)

Maraca

Marina Tudanca, de Aranda de Duero, y Alejandro Sosa, de Gran Canaria, se conocieron formándose en la escuela Hofmann de Barcelona y trabajaron juntos en dos de los restaurantes de David Muñoz; primero en Madrid, en DiverXO, y, posteriormente, en StreetXO de Londres. Su propuesta, canalla y callejera, aún lo mejor de ambos jóvenes chefs. No siempre coinciden, así que cada plato es fruto del consenso y de constantes pruebas que deben terminar por convencer a ambos totalmente.

Imprescindibles

Inspirados por un producto, una foto, una experiencia, un viaje... llegan a su carta de apenas una docena de platos ofertas culinarias como el guiso de morro de ternera con ñoquis salteados a las finas hierbas y piparras o su particular pad thai de gambas cristal fritas acompañadas por noodles salteados con cacahuets y alioli de lima, y envuelto todo en un crep de tortilla francesa. En el apartado postres, destacan su *pavlova* de *lemon curd* con crema de galletas lotus y helado de nata, o la tarta de zanahoria y dátiles en brazo de gitano, ganache de chocolate blanco y polvo de nueces garrañadas.

Precio medio: 35-45€

📍 Fernando Guanarteme, 23

[+ INFO](#)

TAFIRA Y ENTORNO RURAL

Muy cerquita de la ciudad, sin salir del término municipal, se encuentra el entorno más verde y rural de Las Palmas de Gran Canaria. El Jardín Botánico Viera y Clavijo, conocido como Jardín Canario, es el rincón más emblemático de la zona, un lugar que con en 27 hectáreas reúne la riqueza botánica de todas las islas y parte de la Macaronesia. Tampoco se queda atrás el espacio natural protegido de la Caldera de Bandama, una estructura volcánica que se puede bordear y descender hasta sus más de doscientos metros de profundidad, que dan buena fe de los vinos de origen volcánico que se producen en las numerosas viñas criadas sobre el negro picón.



Enoteca El Zarcillo

Jardín Canario

El Jardín Canario debe su nombre a estar rodeado de la increíble belleza del Jardín Botánico Viera y Clavijo y de las maravillosas vistas que este ofrece más allá del recinto. Su ambiente rústico y su comedor, con una gran cristalera, son el escenario ideal para probar su cocina, basada en el Mediterráneo y en la gastronomía española, además de ser el lugar perfecto para disfrutar de la organización de celebraciones y banquetes en un espacio privilegiado.

Recomendaciones

Su extensa variedad de platos para picar es de las que hace que cueste decidirse, sobre todo viendo los platos que vienen a continuación en la carta. Sin duda, las virutas de foie con reducción de vino del monte Lentiscal causan furor. Y, en cuanto a los principales, sus judiones de la granja, sus tacos de merluza en mojo de cilantro o el confit de pato con salsa de frambuesa y puré de papas serán deliciosas elecciones de las que no arrepentirse.

Precio medio: 20-30€

📍 Carretera del centro, km7

Enoteca El Zarcillo

Un Solete Repsol bien merecido es la carta de presentación de la Enoteca El Zarcillo, donde una gran oferta de vinos espera al comensal para ser maridados con delicias como corazones de alcachofa con jamón o el tartar de lomo alto con foie. Con varios platos fuera de carta semanalmente y productos de calidad y cercanía, es un lugar perfecto para dejarse aconsejar sobre maridaje y disfrutar de la profesionalidad de su sumiller.

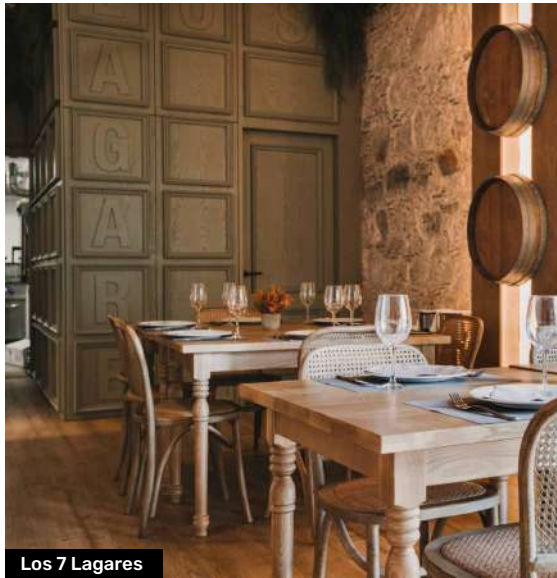
Recomendaciones

La cocina canaria brilla junto a los caldos que se alinean en sus estanterías. Desde un cochino canario crujiente a baja temperatura con puré de papas hasta unas milhojas de berenjenas con queso de rulo de cabra, cebolla caramelizada y miel, siempre intentando dejar hueco para su postre estrella, el huevo mole, que pone el colofón a una experiencia muy sabrosa.

Precio medio: 25-35€

📍 Dr. Vicente Navarro Marco, 33

[+ INFO](#)



Los 7 Lagares



La Fonda de Tafira

La Fonda de Tafira

Conocidos por sus carnes a la brasa y sus excelentes elaboraciones de cocina auténtica italiana, La Fonda de Tafira se ha posicionado como uno de los restaurantes más interesantes de la zona. Es allí donde Danilo y Alessandra dan rienda suelta a una carta que se centra en las preparaciones tradicionales del país vecino, convirtiéndose éste en uno de sus grandes atractivos.

Recomendaciones

Entre los entrantes cabe destacar los *gnoccos* fritos con salsa de tomate y queso parmesano, las berenjenas a la parmigina y el queso provolone a la plancha. En el apartado italiano, como platos principales llaman la atención sus *calzones* y pizzas mientras que en el de carnes, las sugerencias del chef se encaminan hacia la chuleta de ternera canaria (800 gramos) y el chuletón de vaca gallega de betanzos madurado (1 kilo).

Precio medio: 25-40€

Ctra. Lomo Blanco, 13

[+ INFO](#)

Los 7 Lagares

Situado en Tafira Alta, en un enclave tranquilo, rural y en medio de la naturaleza a las afueras de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria, el restaurante Los 7 Lagares se posiciona como un lugar perfecto para disfrutar de la cocina tradicional canaria y de mercado. Sus platos, preparados con cariño e ilusión, buscan evocar el sabor y los recuerdos de la cocina de las madres isleñas.

Recomendaciones

Los calamares saharianos con cebolla colorada, la tabla de quesos canarios y el queso herreño con dulce de tomate y cilantro son los entrantes perfectos a una comida tradicional. El gofio escaldado con cebolla colorada, la ropa vieja, la carne de cabra con papas arrugadas y la garbanzada, son los platos que nadie se puede ir sin probar. De postre, cómo no, los huevos mole o el polvito uruguayo.

Precio medio: 25-40€

Los Lagares, 15

[+ INFO](#)



Mercado de Vegueta

Mercado Central de Las Palmas

Construido en el 1958 en el costero barrio de las Alcaravaneras, el Mercado Central, el mayor de la ciudad, fue por su estratégica ubicación el lugar de referencia durante muchos años para la compra al por mayor. Muchos de los habitantes de otras zonas de la capital se desplazan a este recinto de dos plantas y un sótano donde más de 120 puestos muestran sus productos. Aunque este puede que no sea el mercado más atractivo de Las Palmas de Gran Canaria, es un ejemplo de organización, puesto que, en él, cada gremio ocupa un lugar perfectamente localizado en el mercado.

Frutas y verduras, café recién molido, charcutería y carnicería, pescados, tanto isleños como de la costa africana, puestos de quesos y huevos, además de panaderías artesanas donde tomar algo. A pesar de que no hay en el mercado locales gastronómicos, sí que hay oferta de comida preparada para probar delicias como churros de pescado, albóndigas o ropa vieja.

Galicia, 24

Lunes a sábado, de 08:00 a 14:00 h
Domingos cerrado

Mercado del Puerto

El primer mercado de abastos de Canarias en añadir la experiencia gastronómica a su oferta fue el Mercado del Puerto, ubicado a los pies del barrio de La Isleta. La estructura de hierro forjado, inaugurada en 1891, fue levantada por técnicos de la compañía Eiffel, y compone el esqueleto de un gran espacio con puestos de alimentación, pero también de restauración. Carnicerías, charcuterías, fruterías, floristerías y herbolarios con toda clase de especias, condimentos e infusiones se llenan de locales y visitantes en busca de producto fresco y de calidad.

En el Mercado del Puerto se puede degustar la cocina de muchas otras partes del país y del mundo. Desde gastronomía escandinava de Skandi hasta gallega en Las Meigas, pasando por las delicias de El corazón de Cuba o las brasileñas de Entre Copas y Palos, sin olvidar el gran producto canario de Piscos y Buches.

Alameda, 76

Lunes de 07:30 a 20:00 h
Martes a sábado, de 07:30 a 00:00 h
Domingos de 12:00 a 17:00 h

Mercado de Vegueta

En el casco histórico de la capital de Gran Canaria se encuentra este mercado de abastos, también conocido como El Mercado de Las Palmas, el primero que se construyó en todo el archipiélago canario. Un mercado que en sus inicios era un lugar de trueque y que a día de hoy es todo un emblema en la isla.

Desde 1856, los productos locales y de islas vecinas son los reyes de estos puestos que comparten espacio con pequeños locales gastronómicos. Los quesos, como el de Valsequillo, o los pescados de la lonja se disputan la atención de los compradores con las vistosas frutas que se consumen en Gran Canaria, como las pitayas o los tunos indios, o con las famosas carnes de Valleseco y las aceitunas curadas de Temisas.

Mendizábal, 1

Lunes a jueves, de 07:00 a 14:00 h
Viernes y sábado de 07:00 a 14:30 h
Domingos cerrado



Mercado Agrícola de San Lorenzo

En la periferia del núcleo urbano de Las Palmas de Gran Canaria, en San Lorenzo, se encuentra este mercado de apertura estrictamente dominical que se ha posicionado como uno de los grandes mercados de abastos de la isla. Cada domingo allí se congregan agricultores locales que ofrecen a los consumidores, sin intermediarios de por medio, insumos locales –en su mayoría ecológicos traídos directamente de sus huertos– y preparaciones artesanales de elaboraciones como mermeladas, mojos canarios o panes tradicionales de campo.

📍 Antonio Martel Rodríguez, 8
Domingos de 08:00 a 13:30 h

Mercado de Altavista

Ubicado en la llamada Ciudad Alta, la parte alta de la capital, y como su nombre indica, el Mercado de Altavista tiene la particularidad de ofrecer una de las mejores vistas de la ciudad. Inaugurado en 1970, este mercado de abastos cuenta entre sus 1.800 metros cuadrados con una cuidada gran selección de puestos de alimentación que le han convertido en lugar de referencia y punto de encuentro del abastecimiento de insumos.

Carnes y embutidos locales, frutas y verduras, pescados y mariscos de la isla y del país, quesos, panes artesanales, cafés de especialidad, ultramarinos y hasta floristería y venta y reparación de relojes es todo lo que se puede encontrar en este mercado.

📍 Juan Ramón Jiménez, 45
Lunes a jueves, de 07:00 a 14:00 h
Viernes y sábados de 07:00 a 15:00 h
Domingos cerrado.

Tiendas gourmet

Además de los mercados de abastos, las tiendas especializadas en productos delicatessen son otro de los grandes atractivos gastronómicos de Las Palmas de Gran Canaria. Las conservas premium tanto del mar como de la tierra, el jamón serrano, los quesos, los patés, el vino y el vermut y los dulces se elevan al siguiente nivel en las tiendas especializadas que se reparten por la ciudad. Pepita La Gourmet, La Jamonería de La Quinta, Delicatessen Con'pan, Vianda Gourmet o La Jien-nense, son algunas de las tiendas en las que encontrar productos de alta calidad para crear experiencias gastronómicas en casa.

DEL CAMPO A LA MESA



Queso

Las grandes extensiones de pastizales del noroeste de la isla y los primeros pobladores que se instalaron en estas áreas a principios del siglo xvi tras la conquista de Gran Canaria, fueron los responsables de que hoy en día existan tres quesos con Denominación de Origen Protegida (DOP): Queso de Guía, Flor de Guía y Media Flor de Guía. De procedencia fundamentalmente portuguesa y extremeña, estos pobladores fueron los que introdujeron un elemento indispensable para la elaboración de queso, la flor de cardo, cuya función se centra en el cuajado de la leche de cabra majorera, oveja y vaca de canarias.

La trashumancia, que aún se practica en la isla, es el fruto de este producto lácteo que mantiene vivas decenas de queserías de Gran Canaria. Sin embargo, también es posible disfrutar de estos quesos, muchos de ellos premiados en el World Cheese Award, y tantos otros en establecimientos de la capital, como Cheese Las Palmas, La Casa del Queso o los puestos de mercados de abastos locales.

Pescado

Gran parte del archipiélago canario comparte una gastronomía marina similar, en la que ejemplares como el cherne, la corvina, la vieja o la sama se convierten en los peces estrella de las recetas locales. La tradicional pesca artesanal se ha conservado para llevar a las mesas de la capital de Gran Canaria recetas muy marcadas por este insumo, incluidas las tapas. Una de ellas es la morena frita, suave por dentro y crujiente y salada por fuera, pero también se pueden encontrar en muchos bares los churros de pescado, hechos con pescado blanco frito en tempura de cerveza.

Entre otros productos habitualmente utilizados en las elaboraciones tradicionales se encuentran los tollos, una especie de tiburón que se desala y se cocina en salsa, o la sama roquera, que se cocina al horno o en caldo de pescado. Igual que la vieja, un pescado blanco de textura delicada y sabor parecido al marisco que también se encuentra en el popular sancocho canario o el cherne, de grandes valores nutricionales y presente en las mesas de multitud de restaurantes.



Papas

Convertidas en ingrediente básico de la cocina canaria, las papas están presentes en multitud de platos tradicionales en las islas, desde los potajes, los pucheros o el rancho canario hasta las papas arrugadas, el sancocho o la ropa vieja. En todo el archipiélago existen más de 49 tipos, entre las que se encuentran las llamadas Papas Antiguas de Canarias, uno de los productos estrella de su cocina, que cuentan con 29 variedades incluidas bajo esta misma Denominación de Origen Protegida.

Frutas

Conocida como la isla de la eterna primavera, con una temperatura media anual de 24°C, no es de extrañar que en Gran Canaria crezcan frutas de todos los colores y sabores. Plátano de Canarias -uno de los grandes símbolos del archipiélago-, mangos, higos, papayas, chirimoyas, durian, pitaya, maracuyá, litchi, mamey, melocotones, logan, guanábanas, piñas o aguacates son algunos de los frutos, muchos de ellos de origen tropical, que crecen en la isla gracias a sus maravillosas temperaturas. Sus microclimas, sumado a la topografía de la isla que permite la acumulación de frentes húmedos, permiten la producción de estos frutos durante grandes temporadas al año.

Vino

No es necesario salir de Las Palmas de Gran Canaria para encontrar grandes extensiones de viñedos. El Paisaje Protegido de Tafira donde se encuentra el Jardín Botánico Canario y la Caldera y Pico de Bandama y la Caldera de Bandama, en la falda norte del cráter, lo que le confiere a los vinos un sabor volcánico. Este gusto singular figura como norma en los vinos de la Denominación de Origen Gran Canaria, ya sean vinos blancos, tintos, rosados, espumosos o elaborados con uvas de múltiples variedades sobremaduradas, como breval, vijariego, doradilla o malvasía.

La Guía Peñín, que premia los mejores vinos de España, tiene entre sus páginas algunos de estos caldos, como el Tamerán Vijariego Blanco 2020, el Señorío de Agüimes Tinto 2020 o el Eidan Dulce 2020. Para probarlos, nada mejor que parar en alguna de las vinotecas de la ciudad, como Vinófilos Triana, Vianda Gourmet o Canary Wine Las Palmas.

Café

Gran Canaria es el único lugar de Europa en donde crece y se recolecta desde hace dos siglos un café con marca propia, considerado el más septentrional del mundo: el café de Agaete. A los pies de los riscos de Tamadaba, en el valle de Agaete, este cafetal crece a la sombra de naranjos, mangos, guayabos, papayas y demás frutas tropicales, en una zona cuyo cultivo es extremadamente inusual por el clima que necesita para desarrollarse. La variedad que cultivan es la Typica, uno de los cafés más antiguos que existen y que hoy día está en desuso en la mayoría de los países productores, y aunque su producción apenas supera en todo el valle los 5000 kilos, la excelente calidad de estos frutos sumada a la singularidad de cada cosecha hacen del café de Agaete un producto realmente exclusivo en el mundo.

Cochino negro

Considerado uno de los productos más emblemáticos de las Islas Canarias, el cochino negro ha estado presente en el archipiélago desde la época de los aborígenes. Ya en aquel momento utilizaban su carne y su manteca para alimentarse, además de su piel –para vestirse– y sus huesos –como herramientas y adornos–. Esta raza autóctona, que se supone que pudiera proceder de los cerdos del norte de África y de sucesivos cruces con otras especies, estuvo al borde de la extinción durante la industrialización, pero fue el Cabildo de La Palma el que intervino y llevó a cabo la protección de un núcleo de estos animales de los que descienden todos los cochinos negros que existen en la isla a día de hoy.

En la actualidad, el cochino negro es uno de los grandes manjares de la cocina canaria y su especie se encuentra incluida en el Catálogo Oficial de Razas Ganaderas de España como raza de protección especial con el fin de fomentar la preservación de su estándar racial.



Realizado por

