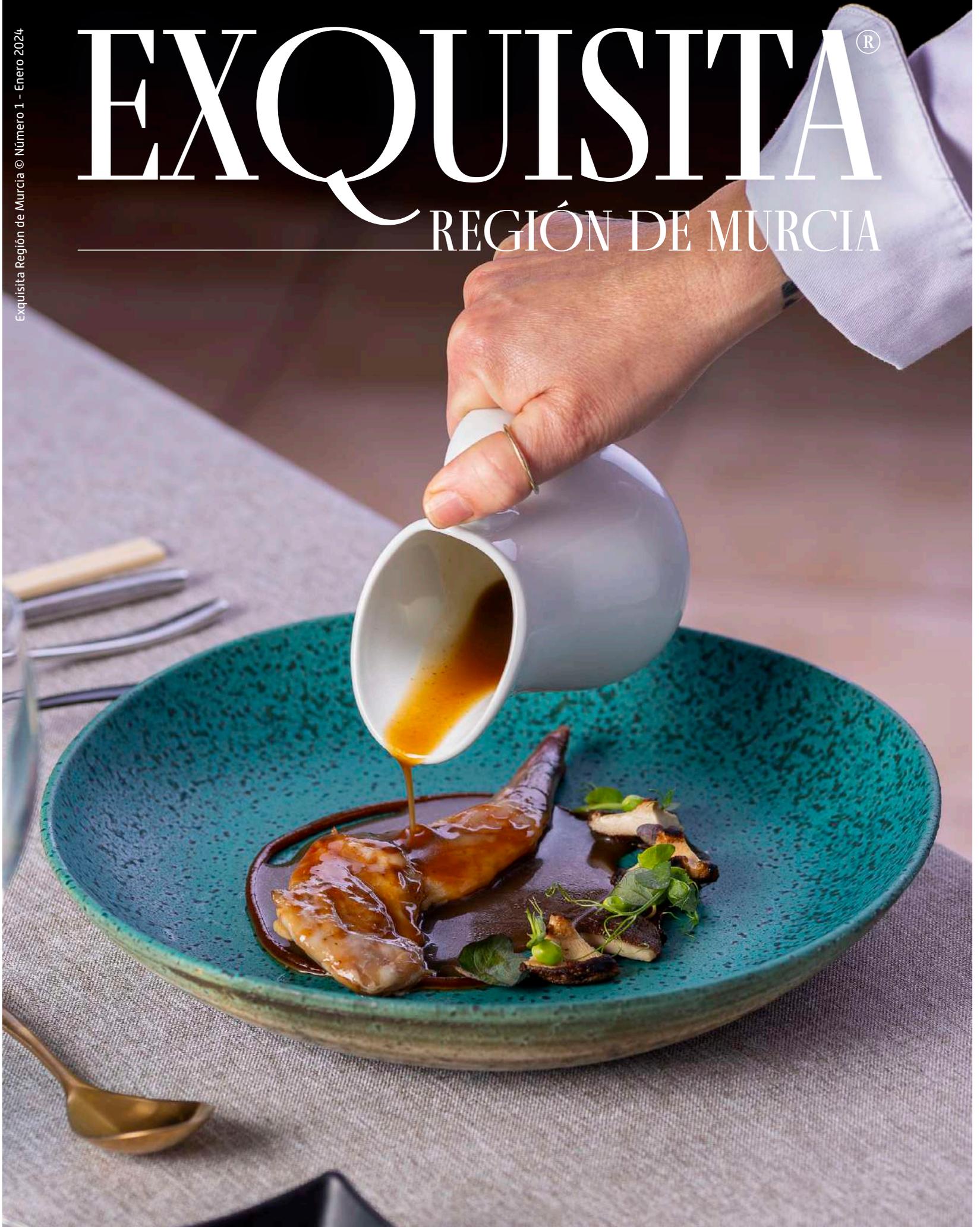


# EXQUISITA<sup>®</sup>

## REGIÓN DE MURCIA



# EXQUISITA<sup>®</sup>

REGIÓN DE MURCIA

**Exquisita Región de Murcia © Número 1 - Enero 2024**

**Director**

Javier Dólera Fernández

**Redactora Jefe**

Estefanía García Sánchez

**Editorial**

Fotografía, diseño y maquetación

**brandart**

C/ Madre Paula Gil Cano, 2 - 8ºD. 30009 Murcia

[direccion@exquisitaregiondemurcia.com](mailto:direccion@exquisitaregiondemurcia.com)



Editada en Murcia.

Depósito legal: MU-1337-2023

ISSN: 3020-4429

Exquisita Región de Murcia no se hace responsable de las opiniones expresadas por los colaboradores en sus artículos.



**LA DILIGENTE**  
Compañía de Vinos

En La Diligente tienes a los especialistas que estabas buscando para pasar tus mejores momentos, ¡disfrutando del vino!

En Plano de San Francisco, frente al mercado de Verónicas, el emblemático mercado de Abastos de Murcia, este establecimiento ofrece los mejores vinos de la Región de Murcia para comprar o para disfrutarlos allí.

Encontrarás la mejor selección de vinos de las denominaciones de Origen de Bullas, Jumilla y Yecla, así como productores de vinos más vanguardistas, que elaboran parcelas singulares, vinos únicos y numerados.

En este innovador local, encontrarás además de estos vinazos de la Región, del resto de España y del mundo, más de 1.000 referencias.

Pero además, podrás vivir la experiencia de probarlos y comentarlos mientras disfrutas tapeando, degustando unos quesos, alcachofas o salazones: una buena carta de tapas y raciones de la gastronomía murciana.

Podrás pasar un buen rato u organizar una experiencia para grupos a través de Catas, Maridajes, incluso contratar a un chef privado que te cocine en directo y siempre disfrutando de los mejores vinos de La Diligente.

Puede encontrar y reservar las catas, experiencias o una mesita para tapear en [www.ladiligente.es](http://www.ladiligente.es)



**LA DILIGENTE**

Plano de San Francisco, 10 (Murcia)

Tlf: (+034) 683 360 171

[ladiligente@ladiligente.es](mailto:ladiligente@ladiligente.es)

[www.ladiligente.es](http://www.ladiligente.es)





Por todos es sabido lo rica que es la Región de Murcia: nuestras tierras nos brindan productos de la mayor calidad y de sabores inigualables, que gracias a nuestros grandes cocineros, los convierten en platos "exquisitos".

Desde Exquisita Región de Murcia, queremos contar de una forma un poco más detallada, todo lo que nuestra restauración nos ofrece. Pero no sólo sobre la gran oferta gastronómica, sino también sobre todas las personas que están detrás de toda esa gran dedicación.

Después de meses de trabajo, estamos muy orgullosos de que Exquisita Región de Murcia vea la luz en esta primera edición, de la que esperamos hayan muchas más.

Por supuesto, no habría sido posible sin la colaboración incondicional de todos los restaurantes de esta primera edición, así como en todos los que esperamos que colaboren en las próximas. ¡Queda mucho por contar!

También quiero agradecer de una forma especial, a todos los patrocinadores que nos han apoyado, que han confiado en nosotros y en este proyecto, ya que sin ellos, no se habría podido realizar.

Espero y deseo que disfruten mucho con esta publicación, ya que le hemos puesto toda nuestra dedicación y cariño.

¡Que aproveche!

Javier Dólera Fernández  
**Director Exquisita Región de Murcia**



Formar parte de Exquisita Región de Murcia ha sido un verdadero deleite para los sentidos y una fuente inagotable de felicidad, y aquellos que me conocen pueden dar fe de ello. Como redactora jefe, he tenido el inmenso placer de adentrarme en más de 20 restaurantes excepcionales. Un recorrido gastronómico, cocinado a fuego lento durante meses, que ha sido un auténtico regalo.

Cada plato, cada creación de los talentosos cocineros que tiene la Región de Murcia, ha sido un motivo para sonreír y apreciar la vida en su máxima esencia: aquella tan simple como disfrutar alrededor de una mesa. En cada bocado se esconde la pasión, el esmero y la dedicación de quienes convierten los ingredientes en verdaderas obras maestras.

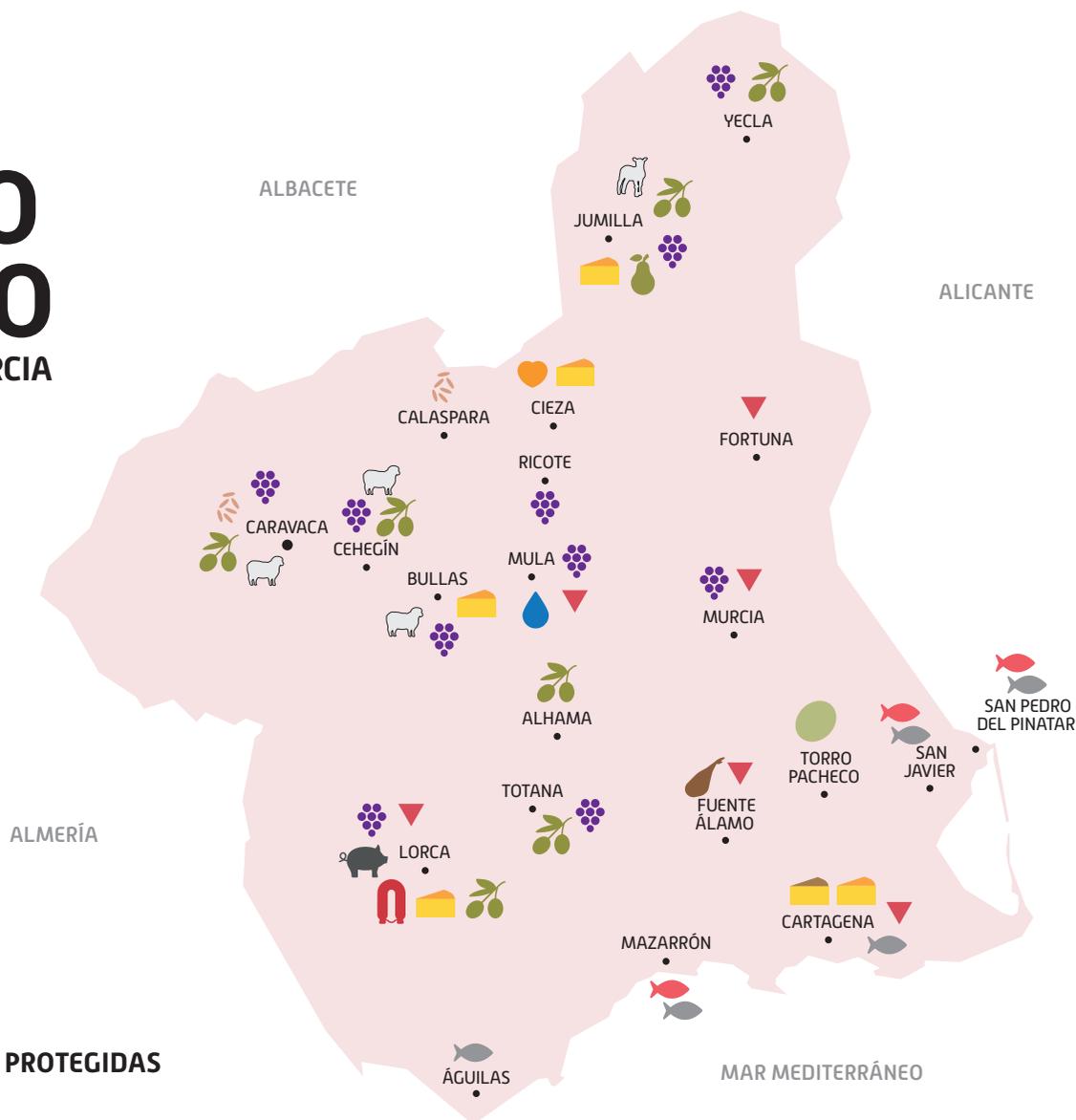
Los aromas, matices y sabores que envuelven cada restaurante se han convertido para mí en un abrazo cálido, lleno de emociones e instantes únicos. En cada entrevista, al conversar con los cocineros, he podido descubrir el mayor deseo, en el que todos coinciden, y es el de regalarnos momentos de alegría, esas experiencias gastronómicas inigualables alrededor de una mesa.

Y esa es la felicidad, que se materializa al entrar en un restaurante de la Región, y que dibuja una sonrisa tras saborear cada plato. Gestos de máxima satisfacción al disfrutar de todo lo EXQUISITO que nos da nuestra tierra, la Región de Murcia.

Estefanía García Sánchez  
**Redactora Jefe Exquisita Región de Murcia**

# MAPA GASTRONÓMICO

## REGIÓN DE MURCIA



### INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS

-  I.G.P. VINOS DE LA TIERRA: Bullas, Calasparra, Caravaca de la Cruz, Cehegín, Lorca, Moratalla, Mula, Pliego Ricote, Totana
-  I.G.P. MELÓN DE TORRE PACHECO: Cartagena, Fuente Álamo, La Unión, Los Alcázares, Murcia, San Javier, San Pedro del Pinatar, Torre Pacheco
-  I.G.P. CORDERO SEGUREÑO: Bullas, Calasparra, Caravaca de la Cruz, Cehegín, Lorca, Moratalla

### DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

-  D.O.P. BULLAS: Bullas, Calasparra, Caravaca de la Cruz, Cehegín, Lorca, Moratalla, Mula, Pliego Ricote, Totana
-  D.O.P. JUMILLA: Jumilla
-  D.O.P. YECLA: Yecla
-  D.O.P. QUESO DE MURCIA / QUESO DE MURCIA AL VINO: Águilas, Bullas, Calasparra, Cartagena, Cieza, Jumilla, Lorca
-  D.O.P. PIMENTÓN DE MURCIA: Alhama de Murcia, Beniel, Cartagena, Fuente Álamo, Fortuna, Librilla, Lorca, Molina de Segura, Murcia, Santomera, San Javier
-  D.O.P. ARROZ DE CALASPARRA: Calasparra, Moratalla
-  D.O.P. PERA DE JUMILLA: Jumilla

### PRODUCTOS GASTRONÓMICOS DE INTERÉS

-  E.T.G. JAMÓN SERRANO: Fuente Álamo
-  ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA: Alhama de Murcia, Caravaca de la Cruz, Cehegín, Jumilla, Lorca, Moratalla, Totana, Yecla
-  CHATO MURCIANO: Lorca
-  QUESO CURADO DE ALMENDRA: Cartagena
-  LONGANIZA IMPERIAL DE LORCA: Lorca
-  MELOCOTÓN DE CIEZA: Cieza
-  AGUA MINERAL NATURAL: Mula
-  CARNE DE CABRITO LECHAL DE LA RAZA MURCIANO-GRANADINA: Jumilla
-  SALAZONES: Águilas, La Unión, Cartagena, Los Alcázares, Mazarrón, San Javier, San Pedro del Pinatar
-  ATÚN ROJO: Águilas, Mazarrón, San Pedro del Pinatar

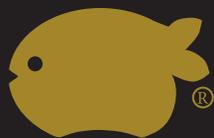
# Índice de contenidos



___	<b>10</b>	El Mosqui
___	<b>14</b>	El Churra
___	<b>18</b>	Alma Mater
___	<b>24</b>	Deskaro
___	<b>28</b>	Borrego
___	<b>32</b>	Local de Ensayo
___	<b>36</b>	Alkimia
___	<b>42</b>	Oxox
___	<b>46</b>	Estirpe
___	<b>50</b>	De Loreto
___	<b>56</b>	El Sol
___	<b>60</b>	Rincón de Pepe
___	<b>64</b>	El Sordo
___	<b>68</b>	Cabaña Buenavista
___	<b>74</b>	El Albero
___	<b>78</b>	El Amarre
___	<b>82</b>	Magoga
___	<b>90</b>	Bar Verónicas
___	<b>94</b>	La Cangreja
___	<b>98</b>	Txio
___	<b>104</b>	La Tercena



SABORES DE LA  
REGIÓN DE MURCIA



*Cataliment*  
PERLAS

# LAS JOYAS DE LA COCINA

Constituida en 1993 tras una fase previa de I+D+i, están especializados en la producción y comercialización de productos transformados del Mar, Vegetales y Productos BIO.

Las perlas, llenas de sabores intensos y auténticos, consiguen que nuestros platos tengan un toque diferente, sorprendiendo así a todo el mundo que las prueba.

EXQUISITA  
REGIÓN DE MURCIA

Cataliment es una empresa de capital 100% español, ubicada en Murcia con más de 1.500m<sup>2</sup> y una capacidad productiva de más de 3.000 kg diarios.

Además de todo el mercado nacional, exportan sus productos a mercados de todo el mundo: Unión Europea, Emiratos Árabes, Qatar, Kuwait, Tailandia, Filipinas, Malasia, Singapur, Taiwan, Corea del Sur, Japón, China, Hong Kong, Estados Unidos, Canadá, Méjico, Martinica, Chile, Nueva Zelanda, Australia y Sudáfrica.



CATALIMENT, S.L.  
 Pol. Ind. Oeste. Parcela 9-13 D, módulo C  
 30820 Alcantarilla, Murcia - España.  
 Tlf. + 34 968 89 29 64  
[www.cataliment.com](http://www.cataliment.com)



# Bocados salinos con mucho sabor



SOL REPSOL



Con esa energía inagotable que le caracteriza nos recibe Sergio de la Orden en la que es su segunda casa, el restaurante El Mosqui.

Nominado a Cocinero Revelación en 2022, Sergio se ha curtido en el restaurante familiar aunque confiesa que allí no fue donde descubrió su verdadero amor por la cocina. Asumía sin más sus responsabilidades como en cualquier negocio familiar. “El gen lo tenía, pero no tenía las ganas y Cremades me hizo tenerlas”, cuenta el chef.

Menciona con cariño a José Miguel Cremades, que fue uno de sus mentores y también el que “le robaba el sofrito de caldero de El Mosqui”. Cremades, que por aquel entonces contaba con un chiringuito, solía pedirle de vez en cuando ese sofrito, “pero yo le decía, vete de aquí corriendo, que como te vea mi padre me mata”. La historia, que hoy es motivo de risas y anécdotas, incluso llegó a una charla seria con su padre, quien no dudó en recordarle las normas de la casa: “Si te viera tu abuelo”.

Meses más tarde Cremades, agradecido por la ayuda que había recibido en su momento, le pidió a su padre si le podía brindar una oportunidad a Sergio en Cabaña Buenavista, donde él trabajaba en ese momento. “Y ahí empezó a gustarme la cocina”, cuenta el propio Sergio. Continuó formándose con estancias en Local de Ensayo, el Culler de Pau con Javier Olleros o con Yayo Daporta.

Humilde, transparente “y antes compañero que jefe”, Sergio de la Orden ha cogido el timón del restaurante familiar profundizando en los guisos marineros y especies poco conocidas.





## De chiringuito, a uno de los restaurantes referentes de Cabo de Palos

La historia de este restaurante se remonta a 1952 cuando era un modesto chiringuito llamado La Gloria. Su abuelo Pepe, un pescador de profesión, y su abuela Visita, con talento para la cocina, unieron fuerzas. Con lo que salía de los temporales, como palos, maderas o cañas, crearon una especie de chiringuito, ofreciendo, al principio, platos tan sencillos como patatas a la inglesa con ajo.

Hoy día, el auténtico tesoro del restaurante es el caldero, una receta que ha permanecido inalterada desde los tiempos de su abuelo. En su honor, "esta es la única receta que no se ha tocado".

"El caldero era un plato que ya cocinaba mi abuelo para la familia. Era típico de pescadores y surge de haber mucha hambre". Surge de la necesidad en tiempos de escasez. Se elaboraba en el mismo barco con ingredientes simples: pimiento, ñora, tomate y los restos de la pesca, conocidos como morralla. Esta preparación se convirtió en el emblema del chiringuito que fundaron sus abuelos.

Todavía a día de hoy hay clientes que le preguntan: "¿Dónde está el señor mayor con bigote?", demostrando así el profundo respeto y cariño con el que siguen recordando a su abuelo.

En aquellos días, el chiringuito estaba equipado con lámparas de gas, cuyo chorro de luz hacía que acudieran mosquitos. "La gente no decía vamos a La Gloria, sino que empezaron a decir vamos al sitio donde hay mosquitos, vamos a El Mosqui". Y de ahí, proviene el nombre, que ha perdurado hasta nuestros días.

El restaurante pasó por años complicados. Primero llegaron las crisis y el restaurante fue perdiendo fuele. En el 2000 un incendio lo arrasó por completo y su reconstrucción endeudó el negocio y ahí, Sergio y su hermano Isidoro, tuvieron que coger el toro por los cuernos e implicarse a fondo para que El Mosqui saliera a flote.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO



Si tuviera que quedarse con la mayor exquisitez de la Región de Murcia lo tiene claro:

**“No nos tenemos que ir a Galicia a por buen pescado, porque aquí tenemos todo el que queramos. Desde gallineta, dorada, lubina hasta dentones”**

## El Mosqui, más que un restaurante marinero tradicional

“De la mar el mero, y de El Mosqui, el caldero”. Así reza el dicho, pero la cocina de Sergio de la Orden trasciende mucho más allá del plato marinero murciano por excelencia.

Hace veinte años todos los restaurantes de Cabo de Palos hacían lo mismo y ellos han sabido diferenciarse. Han apostado mucho por el producto de la zona como el pescado y los salazones caseros a los que tratan con mucho mimo. Incorporan platos como el Arrecife de atún rojo con un emplatado que simula un arrecife con el faro de Cabo de Palos presidiendo o el plato de vieira y ortiguilla. Tienen cinco arroces diferentes que cada seis meses van cambiando o perfeccionando. Y el caldero que sigue inamovible de la carta.

Sergio, inquieto por naturaleza, sigue explorando nuevas fronteras culinarias. Su último desafío: la morena del Mediterráneo. “El sabor de la morena recuerda al rape, pero con una textura un poco más dura y un sabor mucho más fino”. Con ella ha desarrollado siete platos que ha incorporado en carta, contando la fascinante historia

de este pez desde la época de los romanos. Aunque admite que “es muy difícil trabajarla”.

La morena no era desconocida para el cocinero ya que siempre encontraba alguna entre la morralla, de hecho recuerda que su padre le decía “al caldo del caldero no le echas más de una morena, porque el arroz no se hace ya que la grasa de la morena envuelve el arroz y no deja pasar el líquido”. Tras años incorporándola en ese caldo, quiso ir un paso más allá y que fuera la gran protagonista en los platos. Primero, la deshidrató para hacer una especie de torreznos. Y después llegaron los callos de morena, un guiso potente, con chorizo, garbanzos y con la textura de la morena gelatinosa. O el pil pil de morena que le incorpora a la ventresca de dorada. Y ahí sigue, poniendo en valor especies poco reconocidas como esta serpiente marina.

Sergio desea que los clientes recuerden su experiencia en El Mosqui como algo más que una simple comida “como si hubieran estado en otra dimensión, y que dijeran que les ha encantado”.



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Cocido**

Un canción: **Tribu comanche**

Una película: **Rambo**

Afición: **El surf**

Una persona a la que admiras: **José Miguel Cremades**

Un viaje pendiente por hacer: **Japón**



C/ Subida al Faro, 50.  
Cabo de Palos, Murcia.

Tlf: 968 56 45 63

 [www.restauranteelmosqui.com](http://www.restauranteelmosqui.com)

# Tradición y pasión por la cocina murciana



  
SOL REPSOL



Hablar con Juan Antonio García es como adentrarse en la historia misma de la gastronomía murciana. Con casi 40 años dedicados a la cocina, Juan Antonio ha sido partícipe de la evolución que ha marcado la historia del mítico restaurante El Churra.

Sentados en el corazón del local, rodeados de fotos históricas que retratan los momentos más memorables, nos adentramos en una charla que fusiona experiencia y pasión por la tradición culinaria de Murcia.





## Sabor tradicional y producto de calidad

La propuesta gastronómica de El Churra se centra en el respeto por el producto. "Intentamos que todos los productos que compramos sean de la máxima calidad y servirlos lo menos disfrazados posible", explica Juan Antonio. Desde una ensalada fresca que incorpora sabores atrevidos como el helado de wasabi elaborado en casa, hasta platos tradicionales como la pata de cabrito asada a baja temperatura. Precisamente este es uno de los platos que se han convertido en un inconfundible de la Región de Murcia y que a lo largo de los años han ido perfeccionando en la técnica de elaboración. "Recuerdo cuando, en mis años jóvenes, mis maestros solían hornear las patas a 220°. Sin embargo, la experiencia nos ha enseñado que la paciencia y la temperatura adecuada son claves. Hemos ajustado el proceso, reduciendo la temperatura a 150 y 100°, y los resultados son extraordinarios". Así es como honran la tradición, fusionándola con la experiencia adquirida a lo largo de los años.

Seguimos avanzando por los platos de El Churra y Juan Antonio nos invita a disfrutar del juego entre lo crujiente y lo tierno, como el gallo Pedro frito, donde la textura crujiente contrasta con la suavidad de la carne. "Se puede comer hasta la raspa partiéndola", nos explica.

Si hablamos de entrantes, "una buena gamba" se convierte en la pieza central de un caballito exquisito. Y una simplicidad sublime y exquisita sería un Tomate con ventresca y bonito. Continuaríamos con una Alcachofa al vino blanco, cocida y estofada en un caldo de pollo.

Cada plato narrado por Juan Antonio es una ventana de amor por la cocina tradicional como las Albóndigas de bacalao con piñones, pimientos... que evocan a las comidas familiares.

Y entre los principales un Solomillo con trufa, coronado con verduras a la plancha o hervidas, sutilmente flameado con coñac. Culminaríamos con unos Paparajotes y con el típico Café de puchero de la zona con un toque de anís seco: cada plato es un homenaje a los sabores auténticos de Murcia.

## El Churra, 60 años de historia

"Llevo toda una vida", expresa con una sonrisa que revela la profunda conexión que tiene con el espacio que nos rodea. Desde sus comienzos, Juan Antonio ha sido testigo del crecimiento del restaurante. "Empecé con 17 años. Y mira, ya me he hecho mayor". Sostiene que "en el imaginario gastronómico de cualquier murciano está presente El Churra". Desde su inauguración, como un modesto merendero en plena huerta hace más de 60 años, hasta convertirse en lo que es hoy día, un local emblemático que alberga también hoteles en el centro de Murcia.

## La esencia de El Churra

Sumergirse en El Churra es como caminar por la historia gastronómica murciana, donde los aromas y sabores se entrelazan con los recuerdos. En este restaurante la presencia de Mariano, su fundador, es una constante. Con 80 años y una pasión inagotable, se pasea cada día por el local. "Aquí estoy todos los días dándome una vuelta", comenta. Mariano, uno de los pilares de El Churra, compartió con nosotros cuál era la verdadera esencia de El Churra: "Vivir por y para los clientes, para que ellos tengan lo mejor". En cada plato servido, en cada sonrisa compartida, en cada comensal satisfecho, Mariano y el equipo de El Churra están presentes.

Para Juan Antonio, que dice sentirse orgulloso tanto de Mariano como de su hijo Juan José, "la clave del éxito de El Churra radica en la habilidad para adaptarse y mantenerse fiel a su identidad", siendo la constancia con el cliente y la calidad, lo que ha mantenido al restaurante en la mente y el paladar de sus comensales.





## LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS. EXQUISITECES EN EL PLATO

Para José Antonio García las exquisiteces de la Región de Murcia serían

***“un buen marisco como la quisquilla o la gamba roja, que nos gusta tanto a los murcianos para elaborar esos caballitos, esas croquetas...”***

Para él, la esencia de la Región radica en su producto, en resaltar lo que la tierra y el mar le brinda.

## Juan Antonio García: más allá de la cocina

“Pasión”, así responde Juan Antonio a la pregunta ‘¿Qué significa para ti la gastronomía?’. Para él, la cocina es más que técnica; es un acto de amor que trasciende los ingredientes y se transmite a través de cada plato.

Juan Antonio comparte un recuerdo que revela su destino en la cocina. ‘¿Iba para cocinero?’, preguntamos. Su sonrisa se ilumina con una chispa de nostalgia. “Mis padres tenían un bar en Cehegín y se hicieron mayores y cerraron el bar. Entonces, mi madre me mandó al Churra. Tenía una tía mía que trabajaba aquí. Con 17 años empecé a trabajar y creo que no me equivoqué.

Me gusta, disfruto con la cocina y me lo paso genial. Estoy deseando venir, ver qué puedo crear, qué puedo organizar”.

Su historia es un recordatorio de cómo a veces la vida nos guía hacia lo que realmente está destinado para nosotros, y cómo esa pasión inicial ha florecido en décadas de dedicación y amor por la gastronomía.

Fuera de la cocina, a Juan Antonio le gusta la bicicleta. Pero su refugio es su hogar y su familia. “Siempre me gusta compartir mesa con mi mujer. Para mí es una de las mesas más bonitas”. Este deseo de compartir con sus seres queridos refleja el mismo sentido de comunidad y amor que impregna su cocina.

Las palabras de Juan Antonio García nos permiten vislumbrar el corazón latente de El Churra y la pasión que impulsa su trayectoria. Llevando la esencia de la Región de Murcia a cada plato y a cada comensal.



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Cocido murciano**

Un canción: **19 días y 500 noches de Sabina**

Una película: **La vida es bella**

Afición: **La bicicleta**

Una persona a la que admiras: **Mariano Nicolás “El Churra”**

Un viaje pendiente por hacer: **Tailandia**



Calle Obispo Sancho Dávila, 8  
30007 Murcia  
Tlf. 968 27 15 22  
restauranteelchurra@elchurra.net

# Una **estrella** en el centro de Murcia



**AlmaMater**



MICHELIN



SOL REPSOL



Cocinero noble, exigente y perfeccionista, preparado a conciencia para dar lo mejor de sí. Así es Juan Guillamón, la estrella Michelin del centro de la capital murciana.

El chef descubrió su verdadera vocación por la cocina “relativamente tarde” porque “con 18 años todavía no sabía lo que quería hacer”. Fue en Londres cuando empezó a picarle el gusanillo gastronómico. Primero pasó por el Museo de Historia Natural de Londres y después por grandes templos de la cocina como Arzak, El Portal de Echaurren, Calima o la Cabaña Buenavista. También tuvo la oportunidad, durante seis temporadas, de ser el chef de la escudería Ferrari de Fórmula 1, la que reconoce que fue “una experiencia vital”.

Regresa a su tierra y en 2019 apuesta por su proyecto más personal: AlmaMater, en el corazón de Murcia. Un restaurante que en 2022 consiguió su primera Estrella Michelin. Ese mismo año también fue nominado a Cocinero Revelación en Madrid Fusión.

“Se nota que la propuesta que tienes aquí no es para lucirte, sino que está pensada para el disfrute del cliente”, nos cuenta el chef cómo le sorprendieron estas palabras de un cliente y confiesa que es algo que nunca se había parado a pensar. Y la realidad de AlmaMater es esa, no busca sólo impresionar, sino también garantizar el confort del comensal.

***“La propuesta  
que tienes  
aquí está  
pensada para  
el disfrute del  
cliente”***





## Tradición y vanguardia se unen en perfecta armonía

La propuesta innovadora de Juan Guillamón no sólo es bienvenida por los clientes, en general, sino también celebrada por aquellos que han sido parte integral de la escena gastronómica de la Región de Murcia durante décadas. Juan Guillamón se enorgullece de su capacidad para inspirar a generaciones más jóvenes y, al mismo tiempo, ganarse el respeto de los mayores. "Da gusto que vengan a visitarte los hosteleros que llevan aquí toda la vida, de locales donde ha ido a comer todo el mundo y que vean que eres joven, con una propuesta diferente y estén orgullosos".

La cocina de AlmaMater se basa en la simplicidad, pero sin comprometer la calidad, "no es una cocina extravagante, es sencilla y damos bastante importancia al producto" el cual tratan con el mayor respeto. Respeto, por ejemplo, por los puntos de cocción y respeto en conservar los sabores y que se integren muy bien dentro del plato y den lugar a elaboraciones muy sabrosas.

La base de AlmaMater es una cocina tradicional con los fondos, sofritos y reducciones que todos conocemos, pero exploran elementos de la cocina de vanguardia y nuevas técnicas que añaden un toque contemporáneo a las propuestas.

Utilizan productos de la tierra, pero también incorporan matices de fuera que les hacen crear combinaciones muy interesantes.

El menú degustación comienza con aperitivos que son un guiño a la gastronomía murciana con versiones de tapas de la tierra como la marinera, la ensalada murciana o los caballitos. Platos que, a priori, no esperaríamos encontrar en un Estrella Michelin "pero lo que queremos es que la persona se lleve la sorpresa en boca, cuando lo vea en el plato y lo pruebe. Preferimos eso a que lea un título súper novedoso y que luego se encuentre que no sabe a nada o que le decepcione", matiza el chef.

A esos snacks como el Caballito-Buñuelo de carabinero, la Gyoza "umami" de cordero segureño o la Arepa de gallina murciana, guacamole y pico de gallo le podemos sumar platos como el Bogavante, emulsión de sus cabezas y calabaza totanera o la Codorniz de vuelo, pimentón y batata.

Versiones que conquistan y hacen querer repetir en este local del centro de Murcia.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO



**“Lo bueno que tenemos es que hay mucha variedad”**

Juan tiene claro que la Región de Murcia es muy potente en cuanto a verduras:

**“tenemos productos muy interesantes como para hacer platos exclusivamente con vegetales”**

Además, en el tema cárnico también destaca el chato murciano, el cordero segureño, el cabrito murciano-granadino o la gallina murciana que ellos tienen en el menú degustación.



**AlmaMater**

C/ Madre de Dios, 15.  
30004 Murcia.

Tlf: 868 06 95 57

[www.almamatermurcia.com](http://www.almamatermurcia.com)

 [almamatermurcia](https://www.instagram.com/almamatermurcia)

## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Huevos fritos con patatas**

Un canción: **Lo que te hace grande de Vetusta Morla**

Una película: **Uno de los nuestros**

Afición: **Deporte en general**

Una persona a la que admiras: **Joaquín, el señor que regentaba la cantina de mi colegio**

Un viaje pendiente por hacer: **Cualquiera que pueda hacer con mi hijo de 14 meses**





# Un lugar para el encuentro

Hace ya dos años que la cervecera murciana inauguró el proyecto que convirtió su actual Sala de Catas – que en 60 años ha pasado de ser el hogar donde vivían los máximos responsables de fábrica, a albergar oficinas y un bar que acogía a los visitantes de la factoría – en una sala polivalente en la que disfrutar, en las mejores condiciones, de los matices de la cerveza, así como de diversas experiencias que van desde la música en directo hasta la alta gastronomía.





Estrella de Levante recomienda el consumo responsable

Durante este tiempo, Estrella de Levante ha ofrecido en este espacio diferentes alternativas relacionadas con el ocio y la cultura, sin perder de vista la difusión y el acercamiento a la cultura cervecera. Eventos como 'Sala de Tapas' y 'Sala de Chefs' han llevado lo mejor de la gastronomía del Levante a la Sala de Catas, trasladando así la cocina de diferentes clientes de Estrella de Levante - de la zona comprendida por Albacete, Alicante, Almería y la Región de Murcia -, a su planta de Espinardo, donde cada uno de ellos ha tenido la oportunidad de ofrecer al público su propuesta gastronómica junto al maridaje de las distintas cervezas de la marca murciana.

De la mano de la inauguración de la Sala de Catas, Estrella de Levante renovó su experiencia de visitas guiadas a su fábrica de Espinardo ofreciendo, entre otros cambios, la opción de degustación de cervezas con maridaje gastronómico. De esta manera, los visitantes tras conocer el proceso al completo de elaboración de cerveza a través de un recorrido por las distintas fases del proceso de producción - Maltería, Brassage, Control de Calidad y Envasado - tienen la oportunidad de terminar su visita realizando una degustación guiada de las diferentes cervezas que se elaboran en la factoría,

siendo cada una de ellas maridada con una tapa, con la idea de potenciar así lo mejor del sabor de la comida y las bebidas ofrecidas.

Esta nueva experiencia de visitas incluye también un apoyo de contenido virtual, vídeo 360° y la posibilidad, por primera vez, de enseñar a los visitantes lo que ocurre en el corazón de la fábrica, donde se llevan a cabo todos los procesos de elaboración, gracias a la elaboración de contenido virtual que reproduce el interior de las cubas y calderas para poder asistir de la forma más real posible a todo el proceso, de una forma sencilla y a través de un proyecto de gamificación desarrollado por ingenieros informáticos, con más de un año de trabajo en coordinación con los maestros cervecedores de Estrella de Levante.

Recientemente, la marca murciana ha lanzado una nueva experiencia de visita a la Sala de Catas en la que los asistentes tienen la oportunidad de aprender la técnica del tiraje de una caña de cerveza a la vez que aprenden todo sobre el maridaje cervecera y las curiosidades de las variedades de cerveza de la marca murciana como Estrella de Levante, Verna, Punta Este y el resto de bebidas de edición limitada como la cerveza de estilo IPA o Trigo.



Todas las experiencias que ofrece Estrella de Levante se pueden reservar directamente a través de su página web [www.estrelladelevante.es](http://www.estrelladelevante.es)

**ESTRELLA DE LEVANTE**  
 C/ Mayor, 171  
 30100 Espinardo, Murcia  
 TLF 968 87 98 00  
 Atención al consumidor  
 TLF 900 109 058



# Sabores del mundo en La Azohía



Dicen que los delfines, cuando aparecen, dan buena suerte. Y aquella mañana sentados en la terraza del restaurante nos brindaron esa dicha durante toda la entrevista, como si la magia del mar y la destreza culinaria de la chef Mariam Porras se fundieran para guiarnos en este viaje gastronómico por Deskaro by Bongora.

Mariam es la mente y el corazón del restaurante. Su aparente timidez esconde una pasión interior que traslada plenamente en su cocina. No teme experimentar y arriesgar en sus elaboraciones buscando siempre sorprender a los comensales.

“Envolvente”, así describe ella la cocina. Un oficio que descubrió en Australia, a más de 10.000 kilómetros de distancia de su ciudad natal. Llegó al país para avanzar en topografía, su profesión por aquel entonces, pero se acabó enamorando de la cocina, tras trabajar en varios restaurantes del país.

Cuando volvió a España se formó con chefs de la talla de Ricard Camarena y arrancó con By Bongora, un chiringuito del que hoy conserva parte del nombre y que “es lo que hizo que esto a día de hoy fuese posible”.





## La Danza de los sabores en Deskaro by Bongora



Desde el primer bocado hasta el último, la cocina en Deskaro by Bongora es un viaje de sabores y experiencias donde se fusiona la esencia local con los sabores del mundo.

El restaurante está a pie de playa, ubicado en La Azohía, una zona de tradición pesquera que conserva la última almadraba del Mediterráneo. "Es nuestra despensa del mar", nos comenta, y como gran apasionada del pescado, le da protagonismo en algunas de sus elaboraciones como el Tartar de atún con papel de arroz crujiente, el Ceviche de lecha o el Atún con curry al que incorpora ventresca de Ricardo Fuentes, un guiño más a los productos locales.



De proximidad también es el tomate de Mazarrón al que le agrega bonito y un escabeche de naranja que nos da sabores de lo más mediterráneos en cada bocado.

Continuamos con las Croquetas de caldero y la Pizza pan naam de panceta y anguila, dos imprescindibles para abrir boca en Deskaro By Bongora. Sorprende la Tosta de pimientos ahumados con raya y hueva, otro de los aperitivos del restaurante. Mariam, también nos propone un jugoso Mollete de cordero segureño, homenaje a la tierra, y un Calamar nacional con salsa de cacahuete y alga crujiente. Texturas y combinaciones de sabores que no dejan indiferente a nadie.

Y de postre podemos decantarnos por una Torrija o apostar por la Tarta de algarroba semilíquida. Todo ello acompañado de una amplia carta de vinos.

Aunque la cocina de Deskaro By Bongora se nutre de la Región de Murcia, el espíritu aventurero de Mariam hace que cada plato sea una experiencia única y un recordatorio de que la cocina puede ser una puerta abierta al mundo entero. "Intentamos que el cliente vuelva sin decírselo y que se siente aquí para realmente disfrutar del auténtico sabor de nuestros platos".



## LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

**“Hay tantas opciones que es difícil decidir por dónde empezar”**

nos confiesa cuando le preguntamos por las exquisiteces de la Región de Murcia, pero se decanta por los escabeches que le dan un toque especial a los platos.

**“El pescado y los escabeches son dos de mis grandes pasiones”**

Además, no pudo resistirse a mencionar los buñuelos o el postre típico de la tierra como son los paparajotes. También, como joya culinaria de la zona, el cordero segureño.



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Caldereta**

Un canción: **Sonata 14 - Claro de luna de Beethoven**

Una película: **La cosa más dulce**

Afición: **Deportes, viajes, música ... ¡todo lo que sea divertido!**

Una persona a la que admiras: **Mis padres**

Un viaje pendiente por hacer: **Antártida**

 **Deskaro**

Avda. Central, C/ Botavara, 9 - 30868 La Azohía (Murcia)  
Tlf: 663 53 81 28 · [www.restaurantedeskaro.com](http://www.restaurantedeskaro.com)  @restaurantedeskaro

# Tradición y vanguardia fundidas en cada plato



En Bullas, encontramos un rincón gastronómico donde, no solo podemos saborear platos exquisitos, sino que disfrutamos de un legado que ha trascendido generaciones. El restaurante lleva en su ADN la esencia del cocinero, Salvador Fernández. Criado entre fogones, este chef meticuloso y atento, ha heredado un legado familiar que se inició en aquel bar de pueblo denominado Café Fernández.

Hoy, bajo el nombre de Borrego, el chef fusiona lo tradicional con lo contemporáneo, preservando algunas de las recetas atesoradas de generación en generación y reinterpretándolas en un contexto más vanguardista.

El restaurante cuenta una historia que trasciende las mesas para convertirse en un vínculo entre el pasado y el presente de Bullas. Nos cuenta Salvador que para él "la idea de un restaurante gastronómico, a parte de comer un buen producto, es que te diga algo, ya sea en la historia que te cuente el menú o en el propio plato. Que se cree un ambiente lleno de sensaciones y que el comensal se lleve también ese poquito de bar de antes".







## Borrego, original tradicional

Borrego es la perfecta fusión entre lo tradicional y lo moderno. La esencia de este restaurante se resume en su coetilla 'original tradicional', donde recetas familiares han evolucionado hacia un concepto más contemporáneo. Un ejemplo es la reinterpretación de los caracoles en salsa de su madre, a los que le incorpora un tartar de sepia, aprovechando su textura similar.

Imprescindibles la Gamba roja a la sal, el Cordero segureño a baja temperatura, la Morcilla marina ahumada con huevo frito o el Pulpo asado a la murciana con setas y encurtidos.

Y claro protagonismo en sus elaboraciones para el vino de la tierra. "El vino DO Bullas aporta muchísimo en Borrego. Todas las temporadas saco un menú que se llama 'Para comernos el vino' donde todos los platos llevan ingredientes hechos con vino como es el caso de la carbonara de gamba roja donde el espagueti está hecho con vino rosado". Otro ejemplo sería su icónico Arroz DOP Calasparra hecho con vino de Bullas y al que le incorpora otro producto de la tierra como es el chato murciano.

Estos son algunos de los platos que puedes encontrar en carta, pero si te decantas por el menú degustación el misterio y la intriga serán parte de la experiencia gastronómica en Borrego. "Hay gente que hace 150 kilómetros, pero no sabe lo que va a comer, solo sabe que lleva cuatro aperitivos, ocho platos salados, tres dulces y el importe".

Esta temporada el nuevo menú, llamado 'La Máquina del Tiempo', transporta a los paladares la historia misma de Bullas, desde la época prehistórica hasta la actualidad, honrando las influencias de los árabes, romanos y las raíces locales. Hace un juego gastronómico, lleno de experiencias y "de diversión", en un menú que claramente sorprende.

De esta forma, la cocina de Borrego ofrece una experiencia culinaria sencilla pero cautivadora, donde la vanguardia se entrelaza con los sabores y las recetas más arraigadas. La premisa es clara: proporcionar una experiencia gastronómica agradable y memorable que deje a cada comensal con una sensación más que satisfactoria al marchar.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS. EXQUISITECES EN EL PLATO.



Para Salvador Fernández

**“El arroz de Calasparra es una maravilla, y también el vino de Bullas, Yecla o Jumilla. Soy un enamorado del cordero segureño, no puede faltar en el menú degustación”.**

Además, matiza que

**“la gente que no lo ha probado, no sabe lo que se pierde porque se tiene la sensación de que el cordero es algo fuerte con un olor potente, pero el segureño es una carne súper sutil y da igual como la cocines a baja temperatura, frita o a la brasa, porque es brutal”**

## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Arroz con conejo**

Un canción: **Y sin embargo de Joaquín Sabina**

Una película: **Chef's table**

Afición: **Tenis**

Una persona a la que admiras: **Carlos Alcaraz**

Un viaje pendiente por hacer: **Tailandia**



Avenida de Luis de los Reyes, 7  
30180 - Bullas (Murcia)  
Tlf. 744 48 16 18  
grupoborrego.com  
borregorestaurante

# La informalidad dentro de la formalidad

Aunque sus primeros pasos estuvieron ligados al negocio familiar como electricista, en Hellín, su ciudad natal, su verdadera pasión por la cocina fue evidente desde los dieciséis años cuando empezó a realizar sus primeros cursos de cocina. Desde entonces, David López ha forjado su camino entre fogones, partiendo de un restaurante vasco para después irse a Ibi al local de Ricardo Moltó, que fue uno de sus grandes maestros. Ya en Murcia, formó parte del restaurante La Gran Taberna de Antonio Rodríguez "una de las personas a la que más le debo en mi carrera profesional".

Diseñó más de treinta cartas de restaurantes como asesor gastronómico y, en la actualidad, sigue ligado al mundo docente. Pero fue en 2016 cuando emprendió su propia travesía: Local de Ensayo en Puente Tocinos. Un restaurante que ha marcado un antes y un después en su carrera. Su enfoque actual se inclina hacia platos con técnicas muy depuradas procurando que cada sabor sea reconocible, manteniendo siempre la esencia que lo define como un chef en constante evolución. Esta transición hacia la esencialidad ha sido su búsqueda constante, procurando que cada sabor y técnica sean reconocibles, manteniendo siempre la esencia que lo define como un chef en evolución constante.

Tras más de veinte años entre fogones, ahora encontramos un David más maduro, que sigue manteniendo esa mente inquieta que lo caracteriza, pero con un discurso más serio, con una solidez que plasma a la perfección en la propuesta de su restaurante.



  
SOL REPSOL



ESTRELLA  
LEONARDO

David López

LE  
David López

## Recetas creativas con raíces y productos del entorno

La cocina de Local de Ensayo tiene un discurso auténtico, respaldado por una profunda reflexión y estudio. Se centra en el producto local y, más allá, fusiona elementos manchegos como la caza, las setas o ingredientes como las algas gallegas. Cada plato lleva consigo una explicación meticulosa; cualquier pregunta sobre los ingredientes o la elección de técnicas culinarias tiene una respuesta precisa. "Todo lo que pongo sobre el plato tiene que tener un sentido, una armonía", nos cuenta el chef.

La exploración y el análisis son una constante en la cocina de David, y actualmente está sumergido de lleno en el estudio de las leguminosas, en el consumo de éstas en fresco y en fermentaciones como el tempeh. "Las legumbres han sido siempre un ingrediente esencial en la cocina tradicional española, pero era impensable hace diez años que un plato con legumbres formase parte de un menú degustación y en el mío, hoy día, está presente". Uno de sus platos el tempeh de garbanzo Pedrosillano, calabaza totanera con foie y merengue de Aquafaba.

Para él, las legumbres actúan como una alternativa que ayuda a reducir el consumo excesivo de carne, promoviendo así la sostenibilidad y la conciencia ecológica en la alimentación.



## “El cocinero de las setas”

Si pensamos en David, pensamos en setas. En general, en todo el reino fungi. "Es algo que me apasiona, cada año me gusta descubrir alguna seta nueva y, luego, es una vía de escape para mí también a nivel de desconexión".

Desde un estofado íntegramente compuesto por setas hasta pequeñas guarniciones en los aperitivos, las setas son una presencia constante en la propuesta gastronómica del chef.

El estofado de setas es un clásico en el menú de Local de Ensayo, pero encontramos otros imprescindibles como la croqueta de

jamón de chato murciano, la hueva de mujol en cera y almendra marcona o la trucha asada con jamón de chato, espinacas, pasas y piñones nacionales. Además, de su muy reconocible versión del paparajote murciano y su hoja comestible.

Para David es "importante que se asocien platos con cocineros" por lo que quiere que si los comensales recuerdan al menos dos o tres platos de su visita eso será un buen indicativo de que han disfrutado de la comida. "Yo intento que en mi cocina siempre haya platos que dejen un recuerdo por sabor o por el discurso".

Platos que dejan huella, ya sea por su sabor excepcional o por el mensaje que transmiten. Una cocina honesta y coherente de este Local de Ensayo, que arrancó en Puente Tocinos, pero que a finales de 2023, viajó hasta la capital murciana.



## LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO



***“En la Región de Murcia hay muchas exquisiteces y, aunque parezca mentira, hay todavía algunas por descubrir”***

Destaca el producto de la almadraba de La Azohía, el chato murciano, las verduras, en concreto las crucíferas, la berenjena blanca o el pimiento de bola para hacer el pimentón.

Pero quizá se quedaría con el arroz de Calasparra,

***“porque es un producto único y no se le ha dado el reconocimiento y debería ensalzarse mucho más. Es cierto que los últimos años se está valorando más porque José Andrés los exportó a EE.UU. pero yo creo que se merece más”***

## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Pulpo a la brasa, a la cerveza o a la gallega**

Un canción: **Just breathe de Pearl Jam**

Una película: **La vida en rosa de Edith Piaf**

Afición: **Micología y fotografía**

Una persona a la que admiras: **Carmen, mi mujer**

Un viaje pendiente por hacer: **Islandia**



Calle Fuensanta, 5  
30001 - Murcia  
Tlf. 968 24 70 54 / 620 90 92 44  
[www.localdeensayo.com](http://www.localdeensayo.com)  
@localdensayo



EXQUISITA<sup>®</sup>  
REGIÓN DE MURCIA

# Explosión de sabor en ALKIMIA

NEW · TAVERN



Alejandro Medina Ibáñez

ALKIMIA  
BREWERY

Ayuntamiento de  
Alcantarilla

Los fogones son su refugio, el lugar donde Alejandro Medina da rienda suelta a su imaginación. Este joven cocinero de Alcantarilla destaca por su marcada personalidad creativa. Sin saber muy bien qué hacer, fue su padre quien lo animó a adentrarse en el mundo de la cocina, aunque ya con 15 años hacía sus pinitos en casa "había días que mis padres llegaban más tarde de trabajar y, aunque mi hermana era mayor, yo era el que se ponía a hacer la comida".

Empezó a trabajar antes que a estudiar. Desde los 16 años está inmerso en el mundo de la hostelería y, tras pasar por varios restaurantes donde se curtió, Alejandro vuelve a sus raíces, a su pueblo, para forjar el proyecto gastronómico: Alkimia.

## Fusionando Sabores del Mundo

Alkimia es un nuevo concepto de taberna con aires modernos y con una cocina creativa. "Yo soy una persona muy amante de mi pueblo y tenía ganas de un proyecto chulo que apostara por una buena cocina aquí", cuenta el chef.

Arrancaron como un local que hacía desayunos y tapas pero que ha ido evolucionando en lo que son a día de hoy "no dejamos de ser un restaurante de cocina fusión pero intentando partir siempre de una cocina tradicional, respetando el producto, con mucha elaboración y muchas salsas", matiza Alejandro.



En carta podemos encontrar bocados con sabores del mundo y juegan con tapas clásicas murcianas como los caballitos a los que siempre le incorporan el toque Alkimia, en este caso, una mayonesa con naranja y shichimi.

Otro ejemplo, con sello Alkimia, sería la Ensaladilla que hacen con un Bonito escabechado, un Pulpo rockero con causa a la limeña y americana de gamba blanca o una Berenjena templada con salsa romesco y vinagreta de Coliflor quemada.

Y lo que es intocable de la carta porque es "una combinación que gusta mucho y no la podemos quitar" es la Tosta de sardina con una bagna cauda, con confitura de tomate casera y a la que le añaden panceta de chato.



Un restaurante con mucho respeto por lo que se hace y donde trabajan con todo el cariño del mundo, "somos un restaurante divertido, con un equipo joven, con ganas de tratar bien a la gente y que se vaya de aquí con buen sabor de boca y habiendo pasado un buen rato".



## LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

*“Para mí, sin ninguna duda, la encañizada del Mar Menor es nuestra parte más exquisita, porque es un lujo y un tesoro lo que tenemos ahí. Los pescados son una maravilla y me encanta trabajarlos”*



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Cocido con pelotas**

Un canción: **Time Is Running Out - Muse**

Una película: **Una mente maravillosa**

Afición: **Cervezas con los amigos**

Una persona a la que admiras: **A mi padre**

Un viaje pendiente por hacer: **Tailandia**

## ALKIMIA

NEW-TAVERN

C/ Alcalde Rodrigo Manchón España, 4.  
Alcantarilla, Murcia.

Tlf: 623 28 86 81

[hola@alkimianewtavern.com](mailto:hola@alkimianewtavern.com)

[@alkimia\\_newtavern](https://www.instagram.com/alkimia_newtavern)



# Panes especiales, creativos y saludables.



En MásTrigo somos fabricantes de panes especiales y snacks horneados saludables en gamas gourmet, ecológica, saludable, infantil, pharma y para deportistas, siguiendo los estilos de vida del futuro, deporte, salud y dieta.

Fabricamos productos diferenciadores con valor añadido y personalizados según las necesidades del consumidor.

Alguno de nuestras especialidades son: mini tostas, picatostes, palitos, cracker, rusticos, panes tostados, panes de molde,...

Fabricamos todo tipos de panes y tostas gourmet para maridar con los mejores ingredientes, creando tapas y canapés de alto valor.



Tenemos una **NOVEDAD MUNDIAL**: hemos desarrollado una gama de productos **ALTOS EN PROTEÍNAS**, donde le hemos dado la vuelta a la estructura del pan, creando un pan especial con más Proteínas que Hidratos de Carbono.

También desarrollamos y fabricamos alimentos **KETO** y **PALEO**, además de productos para otras categorías como: nutrición deportiva, snacks proteicos, control de peso, alimentos cetogénicas, snacks bajos en calorías, panes y snacks enriquecidos con superalimentos.

Nos distingue la certificación internacional de calidad **IFS FOOD**. Nuestra especialidad es la personalización de productos creativos e innovadores y siempre, **SALUDABLES**.



**MÁSTRIGO BIOGOURMET**  
 P. I. El Semolilla, calle E, nave 6.  
 30640 Abanilla, Murcia (España).  
 Tlf. (+34) 968 85 95 83  
 info@mastrigo.com  
 www.mastrigo.com

# Rural Food al alcance de todos



  
OXOX 131  
RESTAURANTES Y EVENTOS

Veinte años en Murcia dan para mucho y Freddy Salmerón ha sabido aprovecharlos. Cocinero disfrutón donde los haya, ha pasado por restaurantes de autor, cocinas de hoteles, ha asesorado a locales e incluso lleva hasta los colegios la comida más *healthy*, pero después de la pandemia decide salir de su zona de confort. “Nos venimos a Ojós hace dos años y montamos OXOX 131, oxox que significa tierra de regadío o tierra fértil y 131 porque está a nivel del mar”, nos cuenta el chef.



BAR

## Un local “sin etiquetas”

“A veces se necesita desconectar del ritmo de la ciudad, del estrés diario y buscas un sitio donde pasear y después comer en un local donde te relajas y ya te vas a casa, y vuelta a empezar”, así describe el cocinero su local.

Oxox 131 está rodeado de un vergel de naranjos y limoneros, donde esa desconexión y esa paz la sientes desde el primer momento. Es “un restaurante sin etiquetas, en el que puedes venir a disfrutar sin esa presión social”.

Freddy es un cocinero versátil, al que le encanta improvisar y poner en valor lo que le rodea y aquí puede sacar todo su potencial, porque utiliza como hilo conductor el entorno, los sabores, olores y materias primas de la localidad.

Ha creado un concepto de *rural food* que cautiva al comensal desde el primer momento donde puedes comer desde un plato actual de cualquier tipo de cocina del mundo o degustar un plato más tradicional.



## LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

*“Cada pueblo y cada zona tiene su encanto. Tenemos desde el pimentón, los arroces, unos brutales salazones, pero, sin duda, me quedo con el limón porque tiene muchas posibilidades”*

Freddy Salmerón



## La esencia de Oxox 131 son los cítricos

“Quería una cocina donde la esencia de los cítricos permaneciera en el plato. Estamos en el valle de Ricote y tenemos un cítrico excepcional por lo que era fundamental que la gente conociera el limón dulce, el kumquat o la naranja sanguina de la zona”.

Comenzaron haciendo sandwiches, hamburguesitas y algo de brasa y hoy por hoy tienen desde vaca vieja 64 días, ceviches con bergamota, koftas de cordero segureño o, cuando empieza la temporada de dátil, hacen un cuscús con pollo y leche de coco.

Siempre intentan poner en valor lo que les da la temporada, pero sin abandonar el concepto de cítricos.

“Los jornaleros sacan unos limones muy grandes que no sirven para zumo, pero cuando tú los pelas, lo blanco que es el albedo se queda entre pera y patata, lo troceas, aliñas y te lo comes y es una pasada porque no es amargo”.

En invierno, hacen una ensalada de torreznos fritos con espinacas frescas y un chutney de albedo. Además, intentan “usar las pieles para deshidratar y sazonar, el albedo para guisar o trabajarlo en crudo, y luego el zumo”. Es decir, desglosan de alguna forma el limón para trabajarlo en todos sus matices.

La idea es no perder la esencia del territorio haciendo una cocina súper divertida y disfrutona, fiel reflejo de lo que es Freddy.

## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Filete de ternera empanado**

Un canción: **“Best of You” de Foo Fighters**

Una película: **El Perfume**

Afición: **Montar en patinete**

Una persona a la que admiras: **A mi madre**

Un viaje pendiente por hacer: **Asia**



  
**OXOX 131**  
RESTAURANTES Y EVENTOS

Carretera Nueva, 17, 30611  
Ojós (Murcia).  
Tlf: 633 01 18 11  
[www.oxox131.com](http://www.oxox131.com)

 AljamiaRestaurante

# Un viaje culinario por las raíces de Yecla





***“Estirpe significa  
de dónde venimos,  
nuestras raíces,  
a nosotros nos resume  
esa palabra por todos los  
años que llevamos  
en hostelería,  
por nuestro linaje,  
porque somos de Yecla”***



En Yecla, un lugar con raíces, historia y tradición, se encuentra un restaurante que lleva consigo la esencia de su nombre: Estirpe. Ana Sánchez Ortuño y Juan Azorín son los arquitectos de esta experiencia gastronómica. "Estirpe significa de dónde venimos, nuestras raíces, a nosotros nos resume esa palabra por todos los años que llevamos en hostelería, por nuestro linaje, porque somos de Yecla", nos cuenta Ana.

Juan Azorín es un chef observador y meticuloso que tras pasar por las cocinas de Los Chispas, Maralba o Barahonda, ahora está haciendo la cocina que siempre había soñado, fiel y respetuosa con el territorio yeclano.

Ana Sánchez es la sumiller del restaurante. Exigente y muy perfeccionista, es una amante de los buenos modales y del respeto a su trabajo y a su familia, lo que aplica en el restaurante para conseguir una experiencia gastronómica inmejorable.

En Estirpe, cada plato cuenta una historia y transmite la pasión de dos personas que han hecho de la cocina su forma de vida.

El restaurante es mucho más que un lugar para comer; es un homenaje a sus raíces, a Yecla y a la esencia de una cocina que se nutre de tradición y modernidad.

Solo tienes que poner un pie en el espacio para que te impregne de serenidad y paz ya que juegan con materiales naturales como la madera, las cuerdas de lino y también los colores tierra. Todo ello, "hace que la gente que entra se calme y disfrute de una comida relajada y tranquila", matiza Ana.

Desde el nombre del restaurante hasta el diseño del espacio, todo aquí está pensado para ofrecer una experiencia relajante y auténtica, donde la tranquilidad y el disfrute de la comida son la prioridad.

## Sabor yeclano en cada bocado

La propuesta gastronómica de Estirpe es una amalgama de sabores, técnicas y creatividad. Ana y Juan cocinan con pasión y un fuerte enfoque en la tradición, pero también en la innovación. En sus platos, se refleja un profundo respeto por los ingredientes locales y una búsqueda constante de extraer el máximo potencial en sabor.

Sus creaciones son un equilibrio perfecto entre platos tradicionales con un toque contemporáneo y creaciones conceptuales que despiertan la curiosidad y los sentidos. Cada bocado tiene una historia, y los chefs se enorgullecen de escuchar a sus comensales decir que un sabor les ha transportado a un recuerdo querido. Así nos cuenta Ana ejemplos de clientes que les dicen "Este sabor me ha recordado a un plato de mi madre" o "esa mezcla de romero y pino me recuerda a cuando era pequeño e iba con mis amigos en bici".

Buscan platos que transporten al cliente a momentos de su vida. Es como un viaje a través de la nostalgia y la evocación, donde los platos se convierten en portales a momentos inolvidables.

'Maderas', por ejemplo, es un homenaje a Yecla como la ciudad del mueble. Todos los elementos de este plato son un recordatorio de texturas de la madera, incluso olores porque el plato es servido con una campana y cuando se destapa hueles a madera, a serrín "lo que queremos es sabor, pero también olor porque ese específicamente lleva las maderas como nosotros las conocemos, como cuando eras pequeño y encendían la lumbre y te calentabas. Esos momentos", matiza Juan.

Otro ejemplo sería el plato 'Arabí' con el que "queríamos que cuando esté sentado el comensal en la mesa le transporte al monte Arabí porque están todos los aromas y sabores. De hecho hay hasta una imagen de una pintura rupestre en el plato", cuenta Ana.

Yecla en un menú. Los platos nos invitan a conocer distintos puntos del municipio, sin levantarte de la mesa. Con sabores inconfundibles y un servicio impecable.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

*“Una de las exquisiteces de la Región de Murcia en general, y de Yecla en particular, es el aceite. Tenemos almazaras muy buenas y me gustaría que en esta región se sintiera orgullo de eso porque conozco a varios que trabajan el aceite súper bien y de calidad”*

Ana Sánchez

*“Yo soy muy fan de las verduras, y hay mucha huerta aquí en Yecla que no se conoce”*

Juan Azorín

## TRAS EL DELANTAL

Juan Azorín

**Arroz**

**Un pobre con dinero de SFDK**

**Snatch. Cerdos y diamantes**

**Crossfit**

**Madre**

**Copenhague**

Plato favorito

Un canción

Una película

Afición

Una persona a la que admiras

Un viaje pendiente por hacer

Ana Sánchez

**Platos de cuchara**

**Deseos de Cosas Imposibles de La Oreja de Van Gogh**

**Orgullo Y Prejuicio**

**Crossfit**

**Mi hermana mayor, Leticia**

**Australia**



Plaza de la Concordia, 13  
Tif. 747 46 39 41  
estirperestaurante@gmail.com  
estirpe.restaurante

# Loreto: cocina sincera y con sabores de verdad

Abrir las puertas del restaurante de Loreto, es como hacer un viaje temporal donde el presente se funde con el legado del pasado. Allí nos esperan Irene y Eva, dos hermanas cuya sinergia y dedicación han dado vida a un lugar donde se entrelazan los sabores exquisitos, la hospitalidad y la creatividad sin límites.

Este encantador restaurante tiene sus raíces en una casa construida en la segunda mitad del siglo XIX (1850-1900), testigo de diversos acontecimientos históricos, incluida su participación en la Guerra Civil Española y como sede del sindicato feminista conocido como el sindicato de la Aguja a principios del siglo XX.

La casa fue adquirida por la familia de Irene y Eva y llevan más de tres décadas realizando una labor de restauración que ha otorgado a cada rincón un toque personal y familiar.

La complicidad entre estas hermanas va más allá de un simple trabajo en equipo; es una comunión de ideas, pasiones y responsabilidades que han creado la esencia de Loreto.

Es a través de esta conexión que se forja el espíritu de familia en Loreto, con Juana, su madre, como un engranaje indispensable de este emprendimiento. "Lo bonito es que cada una tiene su sitio y respetamos ese hueco. Irene es lo que comes, Eva lo que bebes y Juana es lo que ves", nos cuenta Eva. Cada una con su papel definido forman parte de un vínculo que da vida a la experiencia de Loreto.



 SOL REPSOL





## Loreto, un viaje al pasado a través de sus sabores y su historia



Entrar en Loreto es como si pusieras en funcionamiento una máquina del tiempo. Aunque no es un museo, su propósito es preservar un estilo de vida que alguna vez floreció en Jumilla y que no desea perderse en el transcurso del tiempo. Aquí, cada detalle cuenta una historia. Puedes ver ese estilo de principios de siglo, con techos muy altos, dividido por salones y “el poder mantener la intimidad de tres o cuatro mesas es lo más agradable, poder compartir con tu gente sin que haya mucho ruido”, resalta Eva.

Diecisiete años dan para mucho. Su cocina se ha adaptado al paso del tiempo: en 2006, cocinaban de una forma y ahora, evolucionan sin perder su identidad. Buscan mantener lo tradicional pero con un toque actual, ofreciendo platos basados en productos locales. “Queremos que cuando tú entres aquí tengas claro que te vamos a servir un producto local basado en una gastronomía local pero con esa pasada de vuelta de la imaginación y de las ganas que le ponemos en la cocina”, matiza Irene, la encargada de realizar los platos en Loreto.

***“Cada ingrediente que entra por la puerta tiene que tener un pasado con cierta dignidad”***

Priorizan la sostenibilidad real, incorporando elementos como el cordero porque “para mí son los bomberos del monte y tienen que estar ahí, como también están presentes los huevos camperos de una explotación de aquí de La Raja”, confiesa Irene. La proximidad es clave en su selección, como lo demuestra también su tabla de quesos, repleta de variedades regionales. Además, Eva añade que “cada ingrediente que entra por la puerta tiene que tener un pasado con cierta dignidad” porque lo que quieren es vender autenticidad en la cocina.

Entre sus platos insignia, destacan el gazpacho jumillano y el zarangollo versión Loreto, una receta reinterpretada con calabaza, cacahuetes, patatas, cebolla, huevo y ajo, con un tratamiento de verduras al estilo coreano y una salsa de ajos negros melosa.

Eva, la sumiller del lugar, se enorgullece de ofrecer una amplia selección de vinos de Jumilla. “El vino es el 50%, si yo me equivoco en esa recomendación de vino el recuerdo va a ser malo, por eso para nosotros es tan importante que te bebas algo que esté a la altura de lo que te comas”.

Es así como Loreto se convierte en un punto de encuentro entre la historia, la gastronomía y la identidad de Jumilla, un legado que vive en cada evento, en cada rincón y en cada bocado ofrecido por este espacio de casi 200 años de historia.

# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

Para Irene el cordero segureño es clave en su cocina y una de las exquisiteces de la Región de Murcia, al igual que los salazones que

**“son fundamentales”**

y también los quesos de la tierra.



## TRAS EL DELANTAL

**Irene López**

Plato favorito: **Tortilla de patatas**

Un canción: **You Could Be Mine de Guns N' Roses**

Una serie o película: **Cualquier película de Woody Allen**

Afición: **La Costura**

Una persona a la que admiras: **A mi madre**

Un viaje pendiente por hacer: **Egipto**

**Eva López**

Plato favorito: **Macarrones de mamá**

Un canción: **Mocatriz de Ojete Calor**

Una serie o película: **El cuento de la criada**

Afición: **Videojuegos**

Una persona a la que admiras: **Irene**

Un viaje pendiente por hacer: **Groenlandia**



C/ Canalejas, 73  
30520 Jumilla (Murcia)  
Tlf. 968 78 03 60  
info@restaurantedeloreto.com  
www.restaurantedeloreto.com

  @restloreto



# El Hojaldre más innovador



MARQUINA nace para ofrecer en el canal Horeca soluciones e innovación en sus desarrollos, siempre partiendo de la calidad y la tradición, para que podamos disfrutar los sabores de siempre.

El resultado de varios años de estudio y desarrollo, son productos que nos recuerdan a aquellos olores y sabores de los obradores de toda la vida.

Su producto estrella es el HOJALDRE INVERTIDO CARAMELIZADO 100% MANTEQUILLA, un concepto totalmente novedoso, que aporta soluciones a obradores y otros como Hostelería, Catering, Hoteles, etc.

Para ello recurren a materias primas de primerísima calidad, utilizando MANTEQUILLA elaborada semanalmente de forma tradicional, con HARINAS desarrolladas específicamente para este producto y unido a todo el trabajo de sus profesionales.



# Hojaldre invertido caramelizado ¿Qué es eso?

Un hojaldre es una elaboración que se compone de dos masas laminadas: una hecha a base de harina, algo de mantequilla, sal y agua y otra con mucha cantidad de mantequilla, estas dos masas se laminan y superponen tomando volumen hasta conseguir una textura crujiente una vez fermenta y se cuece. Una masa se extiende y se coloca la segunda dentro que es encerrada con la primera.

Cuando el hojaldre es invertido la capa que encierra es la de man-

tequilla. La dificultad del hojaldre invertido es que la mantequilla pasa a ser el elemento principal y externo, lo cual necesita de una temperatura adecuada para poder ser trabajada correctamente.

Con el hojaldre invertido, la percepción de sabor mantequilla es mucho más inmediata en boca, además, la parte de mantequilla será externa con un punto de humedad, por lo que cuando entre en cocción va a caramelizarse dando un resultado espectacular.

Las posibles recetas son infinitas y un ejemplo de ello es «PARRANDBOLERO», una oda a la alegría y la tradición. Inspirado por la energía contagiosa del grupo musical Murciano, Los Parrandboleros y gracias a nuestro querido chef Juan Antonio Pellicer, este manjar se convierte en la banda sonora perfecta para cualquier ocasión.



MARQUINA Y NICOLAS, S.L.U.  
C/ Castillo de San Juan, s/n.  
Pol.Ind. Base 2000  
30564 Lorquí - (Murcia)  
comercial@marquinaoriginal.es  
www.marquinaoriginal.es







# Donde la **tradición** y la **innovación** se saborean en familia



Ángela Molina es la cara visible detrás del encanto gastronómico de El Sol de Cehegín. Responsable y perfeccionista, busca siempre la excelencia en cada detalle. Como nos reconoce María José, su madre, "Ángela es una persona apasionada con las cosas" desde pintar, escribir o cantar, algunas de sus grandes aficiones, hasta elaborar una tapa.

A sus 27 años, Ángela Molina es un ejemplo de dedicación y amor por la hostelería. Es la tercera generación de hosteleros de este mítico bar ceheginero que cuenta con más de 75 años de historia.



## Platos que pasan de generación en generación

El Sol, testigo de historias que abrazan generaciones, ha sido mucho más que un simple bar a lo largo de los años. Su nombre, bautizado por los propios clientes, surgió de un reflejo soleado en la fachada que atrajo a todos a "ir al sol".

Desde sus modestos comienzos en la Plaza Castilla en 1940, en cada plato, reside una narrativa atemporal. Recetas como los calamares rellenos, legado de los años 43, o la empanadilla frita, envuelven secretos transmitidos generación tras generación. La ya mítica empanadilla de El Sol, como nos cuenta Ángela, "es una masa casera que no la sabe nadie en la familia, solo mi tío y mi madre, es una receta secreta".

Forman el equipo perfecto entre su madre, María José, guardiana de las recetas clásicas, y su padre, Francisco Molina, el innovador autodidacta que, sin experiencia previa en la cocina, elabora platos como el revolucionario Café frito "que a día de hoy sigue pareciendo súper novedoso", pero que él ya lo creó hace tres décadas. Este equilibrio se ha mantenido, ahora con la incorporación de la siguiente generación, sus hijas Ángela y Patricia, "entre los cuatro hemos logrado un equilibrio súper bueno, El Sol se adapta a los nuevos tiempos".

Como nos comenta Ángela, ahora "tenemos un público muy joven que vienen con sus abuelos y son ellos los que les recuerdan que aquí hace años ya se comieron esos calamares rellenos y que ahora lo pueden disfrutar todos juntos. Y es que el ambiente acogedor y familiar ha sido siempre el sello de El Sol, donde clientes de todas las edades se sientan a la casa, recordando platos que recuerdan a la infancia y otros que son innovaciones gastronómicas únicas.



## “El cordero segureño en su jugo es un emblema de El Sol”

La cocina de El Sol, es la mezcla perfecta entre tradición e innovación. "Es la combinación ideal entre poder tomarte tres aperitivos diferentes, luego un plato de toda la vida y terminar con postres que no son los habituales como el helado de aceite de oliva de Jumilla o el helado casero de Monastrell de Bullas", remarca Ángela. Como imprescindibles la Marinera 3.0 que la hacen sobre un pan brioche con una crema trufada con sardinas y un poco de manzana. Como entrantes también la Brocheta de pulpo con espuma de patata o el Lingote de bacalao que fue la Mejor Tapa de la Región de Murcia en 2021.

Especial mención a las carnes como la carne mechada o la carrillera al vino tinto de Bullas. También, plato imprescindible es el Cordero segureño en su jugo, "es como un emblema nuestro, es un plato que lleva toda la vida con nosotros y se sigue haciendo igual, a baja temperatura".

El restaurante cuenta también con una buena carta de vinos. Para ser un local pequeño tiene aproximadamente 120 vinos. "Empezamos la carta de vinos con Bullas dando más protagonismo a nuestra proximidad, luego tenemos una oferta de vinos sobre todo de pequeños productores como Jumilla o Yecla o vinos de autor de la región con IGP Murcia porque al final cuando la gente viene de fuera busca vinos de la zona y tenemos que ser embajadores de nuestro producto".

El deseo de esta familia de hosteleros es simple: que El Sol de Cehegín sea recordado como ese hogar lejos del hogar, un lugar donde la tradición se mezcla con la sorpresa, y donde cada bocado cuenta su propia historia.



**LA REGIÓN  
DE LOS SENTIDOS:  
EXQUISITECES  
EN EL PLATO.**



***“Cordero segureño y los vinos  
de Bullas, Jumilla y Yecla”***

Ángela Molina

**TRAS EL DELANTAL**

Plato favorito: **Huevos fritos con patatas**

Un canción: **La puerta violeta de Rozalén**

Una película: **Ratatouille**

Afición: **Música o escribir**

Una persona a la que admiras: **A mi madre**

Un viaje pendiente por hacer: **Ir a la Toscana en Camper**

C/ Mayor, 17 - 30430 Cehegín (Murcia)

Tlf: 968 74 00 64

Whatsapp: 640 114 044

@restaurantesol

restauranteELSOLcehegin



# Cocina tradicional con toques creativos



  
*Rincón de Pepe*  
RESTAURANTE

A sus 55 años, José Ginés Nicolás, al que todos conocen como 'Nico', es un cocinero entusiasta y un aprendiz incansable. México, Hong Kong o Tailandia son algunos de los destinos hasta donde ha viajado en busca de ideas culinarias. El chef del Rincón de Pepe, con el mundo tatuado en su antebrazo (literal), no pierde la oportunidad de viajar al otro lado del charco persiguiendo nuevos sabores.

Cocinero autodidacta, ha mamado desde bien pequeño el mundo de la hostelería. "Mi abuela Dolores tenía dos restaurantes en Madrid, El Peiró y Casa Aguilar, y en vacaciones mi madre me mandaba con ella para echarle una mano. Tenía solo 12 de años pero yo me ponía a hacer lo que hiciera falta, iba encantado", cuenta Nico. Sus padres también tocaban el sector de la alimentación, tanto en ganadería como con una tienda de ultramarinos, ubicada en Churra, de donde es el cocinero.



**“Queremos conseguir platos que sorprendan”**



Hace más de dieciséis años que Nico llegó al Rincón de Pepe, el restaurante por excelencia de la capital murciana. Fue fundado en 1925 por Raimundo González, quien puso el nombre de Murcia en boca de todos. En los años 80 incluso llegó a albergar una estrella Michelin y se convirtió en el gran sitio de reunión de los gourmets de todos los rincones de España y también de personalidades tan carismáticas como Hemingway, Orson Welles o el propio rey Juan Carlos.

En la actualidad, Nico ha trasladado su personalidad a la cocina del restaurante. Se sigue haciendo la misma cocina tradicional del Rincón de Pepe, pero también incorpora los sabores del mundo que ha ido paladeando. “Nuestra cocina es de temporada, con mucho respeto al producto”, nos comenta el chef. Y nos dice uno de los clásicos que no puede retirar y a los que le ha dado su toque más creativo como son las Habitas baby con jamón y huevo frito, “Ferran Adrià cada vez que viene siempre me pide lo mismo”.

La Paletilla de cordero lechal o las Berenjenas a la crema son otros de esos platos que no puede quitar de la carta. Otro clásico, como buen amante de las verduras, es la menestra. A veces denostada y con la que “viajo por todo el mundo”. ¿Cómo se hace?, “Creamos las verduritas al dente y cada una con un corte y con una textura que hace que sea una verdadera sinfonía de texturas y sabores”.

Al chef le gusta también crear “platos que sorprendan” como el Bacalao con emulsión de verduras con aceite de oliva con denominación de origen de Bullas que es ecológico o también algo que está “demandando mucha gente” son las gambas blancas que hace en tempura con un poquito de patata paja y unos huevos fritos a las que luego le añade una salsa a base de sriracha que es lo que le da el toque picante acompañada de curry rojo, soja y citronela. “Se rompe y es muy sorprendente puesto que son sabores que he aprendido en Asia y con lo que he querido jugar para abrir un poco la mente a sabores diferentes que no conocemos”.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

*“Verdura, verdura,  
verdura y mucha  
verdura”*



Imprescindibles también serían las croquetas de pollo asado, los “churros” de calamar o el pescado y carnes como el chuletón con maduración de dos meses. De postre no puede faltar la leche frita flambeada que se hace con su helado de turrón. ¡Un clásico!

Desde el centro de Murcia, José Ginés Nicolás sigue trabajando por crear esa cocina fusión con otras culturas como las asiáticas y la mexicana y también en la recuperación y puesta en valor de productos olvidados y en peligro de extinción, como el colinabo o el ajo elefante.



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Menestra de verduras**

Un canción: **El rincón exquisito de Second**

Una película o serie: **La serie “The Bear”**

Afición: **Las motos**

Una persona a la que admiras: **A mi madre**

Un viaje pendiente por hacer: **Regresar a Tailandia**

*Rincón de Pepe*  
RESTAURANTE

C/ Apóstoles, 34. 30001, Murcia.  
Tlf: 610 99 99 99 / 660 03 87 70  
[www.restauranterincondepepe.com](http://www.restauranterincondepepe.com)

 @rincondepepemurcia

 Rincondepepemurcia

# Entre montañas y sabores salvajes: El Sordo, testimonio culinario del Valle de Ricote



  
SOL REPSOL



En lo alto del Valle de Ricote, nos encontramos a Jesús Ortega, “un loco de la cocina” como bien lo describe su hijo Sebastián que ha sabido darle al restaurante El Sordo su impronta y su personalidad.

Impulsivo y exigente, Jesús es la tercera generación de ‘sordos’. Se ha criado entre fogones ya que su familia siempre ha estado vinculada a la hostelería. Su abuelo, allá por el año 1917, ya regentaba una taberna de pueblo, un modesto local para ir tirando en aquellos tiempos azarosos de la II Guerra Mundial. Continuó su padre Paco y, en 1986, Jesús Ortega inauguró el restaurante El Sordo en una nueva ubicación, pero siempre en su lugar de nacimiento, Ricote.



# Las carnes de caza, las grandes protagonistas

Un restaurante debe plasmar en el plato dos cosas: el entorno y la personalidad del cocinero y esto, en El Sordo, se cumple a la perfección. Aquí, los sabores se entrelazan con la naturaleza que rodea el lugar. Las carnes de caza cobran especial protagonismo en la carta y como protagonistas indiscutibles: los asados de cabrito, el cochino al horno, las mejores carnes rojas y una variedad de guisos antiguos que despiertan los sentidos.

En cada plato, se vislumbra la esencia del entorno: la caza, los huertos, el campo, en definitiva, esa amalgama única entre montaña, río y huertos fértiles.

La frescura de los ingredientes es la clave, ya sea de caza mayor o menor, cada componente resalta por su

calidad y procedencia. Jesús se enorgullece de elegir proveedores que garanticen la vida feliz y libre de los animales, porque "su felicidad y alimentación definen la excelencia de la carne".

La diversidad también se refleja en el origen de los ingredientes, con carnes provenientes tanto de España como de lugares selectos como Polonia y Alemania, enriqueciendo el repertorio culinario de El Sordo.

La inclusión de platos moriscos, como las Albóndigas de Asurbanipal, se convierte en una verdadera oda a la historia y la cultura.

Con raíces sumerias y reminiscencias de la biblioteca de Nínive, estas albóndigas transportan a los comensales a épocas ancestrales. La combinación de jugos de frutas con pescados o carnes, acompañados de frutos secos, revela una técnica antigua que equilibra los sabores y aporta una potencia única a cada bocado.



Y no podemos olvidar el café, otro capítulo crucial en la experiencia de El Sordo. "El café lo hace mi hermano José Manuel que está en una perfecta simbiosis con la cafetera". José Manuel y sus hijos han dedicado décadas a perfeccionar el arte del café. Con más de 200 variedades, cada taza es una celebración de sabores y aromas. Para la ocasión, José nos preparó un café customizado para nosotros a base de sirope de vainilla, nocilla, Licor 43 con Brandy, Café, Orocheta y Crema de leche. ¡Toda una delicia!

Jesús Ortega y familia han llegado a la excelencia gastronómica en un local, El Sordo, que se ha convertido en un faro culinario de la comarca y en una referencia indiscutible para todos aquellos que buscan deleitar sus sentidos con autenticidad, tradición y calidad inigualable.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

*“El cordero segureño,  
el cabrito y el chato murciano”*

Jesús Ortega

EL SORDO  
RESTAURANTE



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Arroz y conejo con caracoles serranos**

Un canción: **El cuco**

Una película: **Yo confieso**

Afición: **La montaña**

Una persona a la que admiras: **A mi padre, Paco Ortega**

Un viaje pendiente por hacer: **República de Altái (Siberia)**



Alharbona, 1, 30610 Ricote (Región de Murcia)  
Tlf: 968 69 71 50 · [www.elsordo.es](http://www.elsordo.es) · [info@elsordo.es](mailto:info@elsordo.es)

 @elsordodericote

# La evolución experiencial



Iba para profesor de Educación Física, pero le picó el gusanillo de la hostelería cuando comenzó trabajando los veranos en una pastelería “para sacarse un dinerillo”. Humilde, sencillo y con un empeño constante por el trabajo bien hecho, Pablo González-Conejero ha sabido crear a su alrededor una auténtica estela gastronómica de excelencia.

Los primeros pasos de González-Conejero en el mundo de la gastronomía se remontan al año 1993 en el restaurante Flanigan de Palma de Mallorca. Continuó en el madrileño Cuatro Estaciones y dió el salto a Arzak, en San Sebastián, lo que reconoce que fue “un despertar en un tipo de cocina absolutamente desconocida para mí”.

Fue su regreso a Murcia lo que definió su contribución más destacada. Asumiendo el timón de la Gran Taberna y, más tarde, llevando su sello culinario al restaurante del Hotel NH, donde también tuvo la oportunidad de ir una temporada a trabajar en elBulli. González-Conejero se fue convirtiendo así, en lo que sería un referente indiscutible en la escena gastronómica local.

El punto culminante de su carrera llegó en 2004 con la apertura de La Cabaña en la Finca Buenavista en El Palmar. El restaurante, icono gastronómico de la Región de Murcia, ostenta dos Estrellas Michelin y tres Soles Repsol, y es la hazaña personal del chef que refleja su compromiso con la excelencia gastronómica.

***“Empezamos  
sin ningún tipo  
de ánimo  
de estrellas,  
nubes o cielos”***





"La Cabaña es un sitio muy especial, siempre hemos peleado porque lo fuera. Empezamos sin ningún tipo de ánimo de estrellas, nubes o cielos, sino que simplemente el querer trabajar y hacer bien las cosas", comparte González-Conejero. Para él, el enfoque no era buscar reconocimientos, sino ofrecer una experiencia auténtica y de calidad.

Este espacio ha sido un proceso en constante evolución a lo largo de dos décadas. "Siempre tratamos de mejorar. Es un sitio único en el que se hacen las cosas según se sienten y se creen", enfatiza el chef. La transformación gradual del restaurante ha sido fundamental para ofrecer una experiencia que va más allá de servir platos exquisitos.

"Hemos evolucionado", admite con orgullo. "Empezamos haciendo una cocina muy rica, y luego pasamos a introducir juegos, ese *play food*, que se llamó en la época".

Esa evolución no se limitó solo a los platos, sino también al entorno que rodea a La Cabaña. González-Conejero y su equipo se aventuraron a trabajar con artesanos locales, desde carpinteros hasta fabricantes de vajilla, nutriéndose de todo el talento de alrededor. "Cuando vamos a pedirles algo, se sienten orgullosos de formar parte de un poquito de esto", dice González-Conejero.

## Poniendo en valor la cultura gastronómica de la Región de Murcia

"Ahora mismo estamos trabajando bajo el concepto Región de Murcia, donde ponemos en valor desde nuestra cultura hasta nuestros productores y productos". Con esto, no quiere decir que sea exclusivamente producto de la Región de Murcia, pero sí que trabajan bajo ese paraguas, y recrean platos tradicionales vistos desde otra perspectiva o que a raíz de un concepto comienzan a desarrollar.

"El concepto matanza, por ejemplo, que es algo muy nuestro y que se hace con cerdo, pues nosotros en vez de hacerla con cerdo la hacemos con marisco, con gamba blanca pero bajo ese concepto en el que está impregnado la Región de Murcia". Otro ejemplo: hacen un chiquillo (embutido típico murciano), pero con piel de

atún a la que incorporan las propias especias que se le añade al chiquillo. Todo esto para aclarar que "nos vale tanto el producto como el concepto para ir formando esa experiencia a lo largo de los típicos platos".

Estas creaciones no solo resaltan la excelencia del producto, sino que también encapsulan la esencia de la región, conectando emocionalmente con los comensales a través de sus recuerdos y experiencias personales.

Actualmente Cabaña Buenavista cuenta con dos opciones de menú degustación con los que se inicia el recorrido por el jardín y todo ello con cocina en directo y al momento.

## LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

**“No se puede señalar una, pero el atún rojo es un producto único de la Región de Murcia y debemos ponerlo en valor. Al igual que cualquier tipo de verdura. Tenemos un producto fantástico y como estamos acostumbrados a él, te das cuenta cuando te vas lejos o vienen de fuera y te dicen: ¡Este tomate está impresionante!”**

Pablo González-Conejero

## Recuperar la ensalá buscá y revalorizar el atún rojo

La visión de Cabaña Buenavista va más allá de la cocina; es un vínculo entre la tradición y la innovación, entre el pasado y el presente. Su compromiso con la Región de Murcia se manifiesta en la recuperación de platos emblemáticos como la ensalá buscá y en la revalorización de ingredientes como el atún rojo. Este enfoque se ve reflejado en experiencias únicas, como la barra de bar simulada, donde el atún adquiere protagonismo con cuatro cortes distintos, “hacemos un juego con el cliente en el cual le hacemos cuatro aperitivos con esos cuatro cortes y no les decimos qué corte es, tratamos que ellos lo averiguen y cuando no lo hacen pues, al final, se lo contamos”, matiza el chef.

El rescate de recetas como los líos de cordero de Lorca o las acelgas con sardinas son ejemplos tangibles de este compromiso arraigado con las raíces locales.

Pablo González Conejero, el alma detrás de la Cabaña Buenavista, reflexiona sobre la evolución culinaria y el reconocimiento por parte de la Guía Michelin, lo cual fue, para él y su equipo, una sorpresa. “Nunca pensamos que esto pudiera suceder. No trabajábamos para ello”, admite con humildad.

Sin embargo, al preguntarle sobre cómo han cambiado las estrellas Michelin su perspectiva, González-Conejero responde con modestia: “Quiero pensar que en nada”. Para él, la responsabilidad es hacia aquellos que eligen Cabaña Buenavista para vivir la experiencia gastronómica. “Yo, cuando se acaba el servicio y se apagan las luces, soy una persona absolutamente normal”, añade, recordando que su compromiso fundamental sigue siendo ofrecer una experiencia memorable, más allá de los reconocimientos.



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Arroz y habichuelas**

Un canción: **Rincón exquisito de Second**

Una película: **El menú**

Afición: **Viajar**

Una persona a la que admiras: **A todos esos profesionales que levantan cada mañana la persiana**

Un viaje pendiente por hacer: **India**



FINCA BUENAVISTA  
Urbanización Buenavista, s/n  
30120 Murcia  
Tlf: 968 39 99 99

 @cabana\_buenavista

 cabaña buenavista



Aceitunas



# El Faro



Faroliva es una empresa familiar conocedora de las recetas artesanales de siempre, pero comprometidas con la INNOVACIÓN, concienciada con el RESPETO AL MEDIO AMBIENTE y con el uso de recursos y materiales SOSTENIBLES.

Junto a una cuidada selección de materias primas de máxima calidad, sabor tradicional y elaboración artesanal son los grandes motores que han impulsado a Faroliva a convertirse en un referente en el ámbito nacional e internacional.

Más de 50 años llevando aceitunas y encurtidos a las mesas de todo el mundo, con más de 25.000 m<sup>2</sup> de plantas de producción e instalaciones propias, con capacidad para producir más de 30.000 toneladas al año, elaborando más de 800 referencias diferentes y con ventas consolidadas en más de 40 países.



La mejor  
rellena  
del mundo



Dentro de la gama de aceitunas rellenas, cuentan con la Aceituna rellena de Anchoa GIGANTE, con el mejor calibre y un sabor único. Además esta gama cuenta con muchos sabores y rellenos naturales como la Aceituna rellena de pimiento. También cuenta con muchas referencias en tarros de 370 ml y 850 ml, así como una gama El Faro Gourmet. Siempre a la vanguardia para ofrecer a cada consumidor una solución y un sabor que se adapte a sus gustos.

# El Faro TCuida

Su último desarrollo ha sido la novedosa gama El Faro TCuida: innovación al servicio de la salud, con snacks y productos para picar con las calorías justas y con el contenido reducido en sal.



FAROLIVA, S.L.  
C/ Orilla de la Vía, 103  
30012 Murcia - España  
Tlf: +34 968 25 23 55  
info@faroliva.com  
www.faroliva.com



# Reinterpretación de la cocina **murciana** con guiños orientales

El Albero restaurante

SOL REPSOL



“No sabría vivir fuera de una cocina”, con esta sinceridad arrolladora comenzamos la entrevista de Tomás Écija.

Desde bien pequeño siempre le ha llamado la atención la cocina y “por suerte, a los 13 años tenía claro que quería ser cocinero, pero pensaba que eso no se podía estudiar”. Fue su madre quién lo apuntó a la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid y allí estuvo hasta los 20 años. Trabajó en hoteles y restaurantes de Madrid y los veranos viajaba a Francia, Barcelona, Castellón o Valencia.



Nos recuerda con cariño uno de esos veranos en el Castillo de Perelada en Girona donde tuvo la suerte de coincidir con un cocinero que se dedicaba a montar un buffet gigante en los jardines del castillo. Nos cuenta que estuvo ayudándole “decorando el buffet, torneando frutas, verduras, cines de caramelo, castillos de azúcar...¡Disfruté como un enano! Y tengo muy buenos recuerdos de ese verano y de ese extraordinario maestro de cocina”.

Apasionado, perseverante, creativo y dedicado, Tomás Écija ha sabido desde muy joven aprender de maestros con el objetivo de mejorar y perfeccionar su arte en la cocina.

Ya en la Región de Murcia comenzó de jefe de cocina en un local en el que conoció a la que ahora es su compañera de vida y pieza clave en el equipo de El Albero, Cundi Sánchez. “Suerte la mía que conocí a Cundi en ese restaurante, cuando ella estaba de camarera y yo de cocinero. Una noche de casualidad fui a cenar a lo que era el antiguo Albero en su pueblo, Ceutí, y cenando el dueño nos dijo que quería traspasarlo y ahí vi nuestra oportunidad”. Y más de veinte años después siguen “con la misma ilusión que el primer día” al frente de El Albero.



## Experiencia Gastronómica en El Albero

Desde sus comienzos El Albero, hace una cocina muy diversa en la que hay algunos productos que no han faltado desde el principio como “los salazones, las verduras de nuestro entorno y nos sentimos súper a gusto con los pescados”, nos cuenta el chef. Promocionan los productos de la Región de Murcia, de proveedores locales, pero también utilizan pinceladas de aquí y de allá como de la cocina asiática o peruana y platos en los que incorporan especias árabes e indias.

Sin duda, el atún es uno de sus productos fetiche. “Sería muy difícil que en mi cocina no hubiera mínimo dos o tres platos de atún. Es una maravilla. Es como el cerdo, se aprovecha todo”, nos confiesa el chef.

Los recuerdos de su infancia, le siguen inspirando para muchos de sus platos. Por ejemplo, “el cordero asado con un crujiente de flor de jazmín que seguimos conservando en el local y que me recuerda al lugar donde, de pequeño, comía esas cabezas de cordero asadas en el que

había un jazminero al lado con un olor espectacular. Los recuerdos también me inspiran”.

La experiencia en El Albero se inicia con una selección de embutidos de gallina de su propia marca: El Catarrás. Acompañamos esta delicia con un pan ecológico untado con aceite arbequina de calidad.

Continuamos la aventura gastronómica con salazones provenientes de las costas de la Región de Murcia, presentados con un cremoso de almendra y trufa marina, que se logra rayando corazón de atún de manera similar a la preparación de una trufa.

A continuación, nos presentan un tartar de atún con cítricos y toques marinos. Seguiríamos con un guiso de trigo marinero con dorada del Mar Menor con espuma de alioli. Este plato simula ser un caldero, pero sustituyen el arroz por trigo.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

*“Tenemos una  
región muy  
diversa, pero  
me quedo con  
las verduras y  
pescados”*



El turno de la carne llega con un exquisito costillar de cordero segureño confitado, servido con un cremoso de boniato asado y un gel moruno, creando una combinación de sabores exquisita.

Como colofón, un postre de limón en diversas texturas, acompañado por un crumble de galleta tostada con mantequilla y un sorbete de limón, para despertar los sentidos.

Todo este menú se armoniza con vinos de la Región de Murcia, “ya que el 75% de nuestra selecta carta está compuesta por vinos de la tierra”, matiza el chef.



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **El guiso de trigo de mi madre**

Un canción: **En algún lugar de Duncan-Dhu**

Una película: **El fundador**

Afición: **Pasear con mis perros**

Una persona a la que admiras: **Mi madre**

Un viaje pendiente por hacer: **Perú**

C/ Mallorca, 10  
30562 Ceutí, Murcia  
Tlf: 868 92 34 00

**El Albero** restaurante

info@restauranteelalbero.net  
 [restauranteelalbero](#)  
 [restauranteelalberoceuti](#)

# Una cocina sin mentiras

*el amarre*





La pasión desbordante de José María Requena por los toros lo llevó al ruedo. Durante una década, desafió la bravura del toro en México y España, dedicando su tiempo y esfuerzo a convertirse en un reconocido novillero. Sin embargo, tras diez años “decidí retirarme porque veía que mi futuro no estaba ahí”, confiesa Requena. Aquella pasión que lo llevó al ruedo dejó espacio a un nuevo destino: la hostelería. “Quise aprender un oficio que me llenara”, comenta, y fue así como dio sus primeros pasos en el sector en establecimientos tan reconocidos como el restaurante Hispano o La Parranda.

Aquella decisión de cambiar el capote por la mesa, resultó ser un acierto que culminó en la creación de un lugar clave en el centro de Murcia: El Amarre.

El proyecto original, iniciado en 2014, combinaba una pescadería y un restaurante en dos locales contiguos con vistas a la Plaza Mayor de Murcia. “La idea era que los comensales pasaran primero a la pescadería a elegir el producto, que luego se les cocinaba en el restaurante”, cuenta Requena. Con el tiempo, esa pescadería se transformaría en un íntimo salón, pero hay algo que no cambió nunca: “la apuesta por el producto fresco se mantiene igual”. El restaurante también cuenta con una gran barra que da tanto para el interior del restaurante como para la propia plaza.

“Tradicional, de temporada y mediterránea”, así es como Requena define su cocina. Ofrece una propuesta gastronómica variada basada en el tapeo murciano con productos frescos de temporada, entre los que destacan la calidad de sus pescados, mariscos y carnes, así como platos más elaborados y menús diarios con guisos caseros como los garbanzos con boletus o la olla gitana. “Es una cocina sin mentiras. Nosotros traemos producto fresco todos los días de la bahía de Santa Pola, Mazarrón o Águilas. Producto bueno, y sin camuflar su sabor”.

El éxito de El Amarre no solo radica en su oferta del mar, que va desde la gamba roja pasando por cigalas, almejas, navajas o zamburiñas, sino también en una gama diversa de platos que abarcan lo más selecto de la huerta como las alcachofas con jamón o el pastel de morcilla. También podemos encontrar platos con la carne como protagonista como es el caso del rabo de toro, las manitas de cerdo, la carrillera de ternera o la paletilla de cabrito lechal.

La cocina de El Amarre se despliega en un abanico de sabores que atrae tanto a amantes del marisco como a quienes buscan saborear platos tradicionales de la tierra.

# Un local digno de reinas



***“Uno de los momentos más bonitos de mi vida fue la visita de la Reina Sofía”***

un viernes de octubre, “fue una sorpresa”. El menú elegido por la reina y resto de comensales fue: cuatro trozos de pulpo, un tomate Raf con bonito y boquerones “que me comentó que era uno de los mejores tomates que se había comido”, una paella de verduras y la Reina optó también por un lenguado con salsa holandesa. Además, remató la comida con un sorbete de limón.

Cuenta que fue en plena pandemia cuando le reservaron con el nombre de Felipe Bartolomé, un nombre inventado que daría lugar a la visita de la Reina y sus guardaespaldas



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

***“Tenemos una  
verdura fantástica  
para trabajar  
como la alcachofa  
o los pimientos  
con los que hacemos  
la escalivada.  
Además, contamos  
con un pescado  
buenísimo como  
la dorada o la lubina  
y también el langostino  
del Mar Menor”***

José María Requena



Plaza Mayor, 1

30005 Murcia

Tlf: 968 20 93 10

[www.elamarremurcia.es](http://www.elamarremurcia.es)

[f](#) [@elamarremurcia](#)



# Campo, Mediterráneo y raíces: capturando el alma de Cartagena en cada bocado

Muy familiar, perfeccionista y amante de sus raíces, una “enamorada de la Región de Murcia” como ella misma matiza, la chef María Gómez es el reflejo vivo de una pasión que se arraiga en su historia familiar y en el amor por su tierra. Su conexión con la cocina profesional comenzó en el País Vasco en la escuela de Karlos Arguiñano, pero su relación con la gastronomía se nutrió desde mucho antes, anclada en los recuerdos entrañables de su infancia, entre padres que siempre estaban cocinando y abuelos que transmitían la tradición culinaria familiar.

El aroma del horno de leña de su abuela, las lecciones de su abuelo ganadero y agricultor, todo ello moldeó su amor por la gastronomía. De hecho, reconoce que la esencia de reunirse en torno a una mesa es uno de los momentos que más le gusta, esa “sensación de juntarse con toda la familia y comer lo que se ha elaborado”.

Su viaje entre fogones ha florecido en una carrera destacada, donde el respeto por la tradición es uno de los ingredientes principales en cada plato que elabora. La chef, ha sabido plasmar en su restaurante las raíces de una ciudad, Cartagena, de más de 3.000 años de antigüedad.

*magoga*



MICHELIN



SOLES REPSOL





## De casa de comidas tradicionales a la “estrella” de Cartagena

En el camino de Magoga, María no anda sola, le acompaña su pareja, Adrián Marcos. Juntos son el corazón y la cabeza del restaurante. El tándem perfecto que ha logrado convertir lo que hace una década comenzó como una modesta casa de comidas, con tapas y pinchos, a lo que es hoy día Magoga, el gran referente de la zona con una cocina basada en las raíces cartageneras y en la que la tradición y la vanguardia se abrazan.



La esencia de Magoga es “el Campo de Cartagena y el mar Mediterráneo”. Lo que buscan es conservar las raíces “porque nuestros antepasados han hecho un trabajo muy fuerte y es una pena que se olviden las recetas y los productos de nuestra tierra”. Productos como los que le da aquella finca de su bisabuelo y que antes de morir le dijo que cuidara: la algarroba, las collejas que suelen salir de forma silvestre, la almendra, la oliva, los espárragos trigueros salvajes o las acelgas.

El restaurante gastronómico, con una Estrella Michelin y dos Soles Repsol, tiene la opción de pedir a la carta o elegir entre sus tres menús diferentes: Hábitat, Etéreo o Ánima. Este último es el más demandado y, a su vez, el que mejor plasma la esencia de Magoga. Incluye 10 pases con productos de la tierra como la quisquilla del puerto de Cartagena, el atún rojo, el Cordero lechal de Calblanque o el Arroz bomba D.O.P Calasparra. Todo ello, acompañado de un espectacular carro de quesos de todas partes del mundo. La experiencia termina con el café, en un verdadero ritual que empieza con la elección del grano, con variedades de El Salvador, Colombia y Honduras, que se muele y luego se hace delante del comensal mediante las técnicas de infusión o goteo (a elegir), antes de ser servido en una copa de vino.

María tiene claro cómo le gustaría que recordaran a Magoga: como “una experiencia inolvidable donde han llegado del día a día y se han metido en otro mundo, han desconectado y se lo llevan en el corazón”. De esta forma, María y Adrián han logrado ofrecer al comensal una experiencia llena de alma, cariño y sabor.



## LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

**“Somos una tierra rica, rica. Desde vinos, hasta carne de caza como el conejo o la liebre pasando por el chato murciano o el cordero segureño. Luego también tenemos granjas de huevos ecológicos o el arroz de Calasparra o la miel que a lo mejor no es tan conocida, pero es espectacular”**

María Gómez



### TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Arroz en paella de mi padre**

Un canción: **Exoplaneta de Arde Bogotá**

Una película: **V de Vendetta**

Afición: **Viajar**

Una persona a la que admiras: **Adrián**

Un viaje pendiente por hacer: **Cádiz**

*magoga*

Plaza Doctor Vicente García Marcos 5, 30201 Cartagena  
Tlf: 629 98 02 57 · [www.restaurantemagoga.com](http://www.restaurantemagoga.com)  @magogarestaurante

# PALANCARES



## PASIÓN POR NUESTROS QUESOS



La base principal que sustenta la gran familia Palancares son sus ganaderos: con su gran experiencia y conocimientos forman parte de cada proceso de elaboración para que sus quesos conserven ese aroma y ese sabor característico que nos traslada a nuestras raíces, a nuestra historia y tradiciones.

Palancares Alimentación posee una extensa gama de productos elaborados, principalmente, a partir de leche de cabra autóctona. La tradición artesana, pionera en la constitución del consejo de denominación de origen de queso de Murcia, les permite producir

quesos amparados por esta denominación, como el popular "Queso de Murcia al Vino", incluido en el consorcio de los 100 quesos de España.

Cuentan con un gran equipo y maquinaria de última generación para ofrecer productos con la máxima calidad. Las técnicas de vanguardia utilizadas en la elaboración se unen a la tradición y como resultado consiguen un sabor único y especial. La calidad de sus quesos y el cuidado de cada detalle en los procesos de elaboración los convierte en una marca diferente y única.

## Quesos con gran reconocimiento

Sus quesos han sido reconocidos y galardonados entre los mejores del mundo en varias de las ediciones del más prestigioso concurso internacional de quesos "World Cheese Awards", obteniendo un total de tres medallas de plata y siete de bronce a nivel mundial.



## Una materia prima de la mejor calidad

Cada día, a primeras horas de la mañana se ordeñan los animales mediante ordeños automatizados, vigilando de forma manual el perfecto estado de la leche en cada ubre, para recoger las mejores leches.

Una vez finalizado el ordeño, la leche pasa a unos tanques de frío donde se conserva libre de agresiones bacteriológicas. Unas horas más tarde, unas cisternas isotérmicas se encargan de recogerla y trasladarla al centro de transformación.

Tras un riguroso análisis realizado en laboratorio se descarga la leche a unos silos de conservación, de ahí, previa pasteurización, pasará a cada cuba de elaboración ya sea para producir queso fresco o queso para madurar y se continuará con cada uno de sus procesos.

Y es por esa materia prima de la mejor calidad a su constante proceso de I+D+i, que han desarrollado una nueva gama de quesos semicurados con leche de vaca, oveja y cabra, con Ajo Negro o con Trufa, consiguiendo unos quesos más sabrosos. Palancares, como marca líder en la fabricación de quesos, sigue ofreciendo soluciones nutritivas y sabrosas para consumidores de cualquier edad.



**PALANCARES ALIMENTACIÓN S.L.**  
 Pol. Ind. Marimingo. C/ Vega del Segura s/n.  
 30180 Bullas (Murcia)  
 Tlf. +34 968 65 31 33  
[www.palancares.com](http://www.palancares.com)



# Nuestras hamburgueserías preferidas

En la escena gastronómica de la Región de Murcia, las hamburgueserías han logrado ganarse un lugar de culto entre los amantes de la buena comida. En Exquisita, nos dimos a la tarea de explorar y seleccionar las mejores y aquí, te traemos estas tres joyas: FBI, La Zeramika Tasty Food y Tokio Jarana.

## FBI INTERNACIONAL BURGER (MURCIA)



FBI es un proyecto que nace de la pasión por la gastronomía y el mundo del cine y la música. En 2012, tres amigos deciden, en la ciudad de Lorca, darle un giro al mundo de las hamburguesas, mezclando la tradición mediterránea con la cultura americana.

Con tres rutas de la tapa ganadas y un tercer premio nacional de tapas, en 2016, deciden trasladarse a Murcia capital, donde ahora, Fran Guerrero y Andrea Morán, los actuales propietarios, continúan creando y creciendo con auténticas hamburguesas de autor, usando siempre carnes e ingredientes bien seleccionados para romper con el clásico concepto de hamburguesa, consiguiendo también varios títulos reconocidos.

En 2019, primer puesto en Murcia y finalistas a nivel nacional y primer puesto en la ruta de la tapa de su barrio. En 2022, tuvieron la 'Mejor cheeseburger de España' y la obtención de un Solete Repsol. En 2023, hamburguesa con Estrella "mejor combinación y maridaje" de España y tercer puesto en Murcia.

### Imprescindibles:

'El Panzas', hamburguesa de 200 gramos de Chato Murciano entreverada y gratinada con queso cheddar mil red, tomate, coleslaw de puerro, cubierta con salsa de ñora y perlas de pimentón ahumado acabando con panceta asada.

'El Forastero', una hamburguesa de lomo bajo de Angus uruguayo, queso trufado, kumato y brotes tiernos entre pan de queso curado 'Flor de Esgueva' y ajo negro.



## TOKIO JARANA (BULLAS)

Tras viajar por varias capitales del mundo, Javier y Alejandro montan en su tierra, Tokio Jarana. Se trata de una de las mejores hamburgueserías de la Región de Murcia 2023, Top 15 Spain y 'Mejor combinación' en The Champions Burger España.

Tan solo ha pasado año y medio desde que abrió sus puertas y tal ha sido la repercusión que reciben a cientos de clientes de cualquier punto de la geografía española. Su secreto se basa en la apuesta por el producto local, de calidad y una filosofía de vida que contagia a cualquiera con su lema: ¡Hoy toca Jarana!

### Imprescindibles:

'The Goat', 200g de carne fresca de vacuno madurada, queso trufado y reducción de vino de Bullas.

'La Intrusa', 2x90gr de ternera fresca, doble de cheddar, pico de gallo, pulled pork bañado en salsa BBQ casera, aros de cebolla caseros, salsa sweet chipotle mayo y maíz a la parrilla.

C/ Francisco Puerta Glez.-Conde, 29  
30180 Bullas

Tlf: 633 890 928

 [tokioburgers.com](https://www.tokioburgers.com)



## LA ZERAMIKA TASTY FOOD (MOLINA DE SEGURA)

La Zerámica es un restaurante familiar que lleva activo desde el año 2005 "siendo desde ese año una constante evolución", nos cuenta Nuria. En 2014 comenzaron a hacer hamburguesas más tradicionales y es en el 2020 cuando implementan la técnica smash. Se convirtieron así en el primer restaurante de la Región en utilizar esa técnica en la que la carne se echa a la parrilla y se prensa fuertemente contra la plancha. En 2023, se animan a participar en un concurso regional quedando campeones con su hamburguesa The Wonder.

### Imprescindibles:

'The Wonder', doble smash de 90 gr en pan brioche, con queso americano, smash cheese, mermelada de bacon, cebolla crujiente, mayonesa de chipotle y pepinillos.

'American classic', doble smash de 90gr, pan brioche, queso americano, chunks de cebolla, salsa original y pepinillo

Plaza de la Cerámica, 11  
30500 Molina de Segura

Tlf: 968 64 61 82

  [www.lazeramika.es](https://www.lazeramika.es)

# Del éxito de **Kome** al encuentro con la cocina más honesta



CAFÉ BAR  
VERÓNICAS

***“Siempre he tenido ese sueño romántico que es cocinar de mercado, cocinar al día, estar al lado de una plaza”***

Samuel Ruiz, el chef detrás del Café Bar Verónicas, es una historia viva de pasión convertida en profesión. “Mi madre vio en mí una faceta artística y pensó que la cocina sería una buena herramienta para poder expresarme y me metió en la escuela de hostelería con 16 años”. Y no se equivocó. Aunque su amor por la gastronomía no fue instantáneo, creció exponencialmente al presenciar la dinámica real fuera de las aulas. “La cocina no llegó

a engancharme ni siquiera el primer curso. Fue a raíz de empezar a trabajar y ver lo que se hacía fuera de la escuela cuando, de repente, me enganchó y me lo tomé mucho más en serio”.

Tras años de experiencia como pastelero y trabajando en restaurantes de renombre internacional, en 2015, con 26 años, regresa a su tierra para montar Kome, una taberna japonesa con la que dio un giro innovador a la escena gastronómica murciana.

Dejaron el listón muy alto y en Café Bar Verónicas encontramos alguna reminiscencia de su pasado en Kome. “La intención es la misma, llegar a poder hacer algo distinto en Murcia y, sobre todo, hacer feliz a la gente con lo que nos apasiona que es la cocina”. A Samuel se le ve muy feliz. Está pasando, probablemente, por su momento más dulce porque como él mismo reconoce “nunca he disfrutado tanto como hasta ahora en la cocina”.

***“(...) casualidades de la vida, encontramos esta humilde esquina que nos permitió darnos cuenta de que no necesitamos más que un fuego para poder hacer de comer y un serpentín de cerveza Estrella Levante para dar de beber a la gente que llega sedienta”.***





## Tapas diversas y variadas en Verónicas

El Café Bar Verónicas se erige sobre un concepto de tapas, “a nosotros nos encanta poder ofrecer diversos platitos para que la gente comparta y pruebe muchos sabores dulces, ácidos y salados”.

Desde sus comienzos, han mantenido una selección de platos que se han convertido en los preferidos de los comensales: desde el emblemático Caballito de cigala hasta el Cordero deshuesado a la brasa, las Bravas, el Adobo de corvina o los Berberechos con agua de pepino.

Si bien no tienen una carta fija, porque están sujetos a lo que el mercado les ofrece, siempre intentan que “aunque haya un poco de improvisación, en cada plato esté todo muy medido para que la gente que regresa o viene constantemente a nuestro hogar no vea mucha diferencia de sabores, que los platos sepan igual a como los probó hace meses”.

La creatividad y la innovación también tienen su espacio, como se demuestra con la reciente introducción del chirrete, reinterpretado con un toque mentolado a través de la deshidratación de hojas de sisó verde, una apuesta divertida que sorprende a los paladares más tradicionales.

Para Samuel, mantener la esencia de bar es clave; quieren que quienes aún no los conocen o son vecinos del barrio se sientan bienvenidos y cómodos al entrar, preservando así un ambiente familiar y cercano en su local.

## Cocina de mercado de alta calidad

Café Bar Verónicas marca un reencuentro entre Samuel Ruiz y su pasión por la cocina honesta y sin pretensiones. Después del éxito y la alta exigencia que marcó su experiencia con Kome, regresar a lo esencial se ha convertido en su mantra. “Siempre he tenido ese sueño romántico que es cocinar de mercado, cocinar al día, estar al lado de una plaza, y casualidades de la vida, encontramos esta humilde esquina que nos permitió darnos cuenta de que no necesitamos más que un fuego para poder hacer de comer y un serpentín de cerveza Estrella Levante para dar de beber a la gente que llega sedienta”.

Este lugar, ubicado en el murciano barrio de San Pedro, es un espacio donde las historias brotan de manera espontánea y donde la cercanía y el trato personal son la norma. Nos dice que “la cocina saca lo peor y lo mejor de cada uno y cuando trabajas en ese ambiente de perfección, de excelencia, 15 horas diarias como en Kome es cierto que solo accedes a un público que puede permitirse ese tipo de cocina, aquí es todo lo contrario. Lo bonito de este bar es que como cocinero puedes acceder a gente que viene sin esperar nada de ti porque no sabe ni quién eres, ni te conoce, entonces viene sin expectativas y sin prejuicios y eso es muy chulo”.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS. EXQUISITECES EN EL PLATO

A nivel de producto

**“las verduras son infinitas y el marisco solo hay que ver las plazas de Murcia donde está prácticamente vivo, a veces hasta dan ganas de comérselo crudo”**

comenta Samuel entre risas.

Pone hincapié en los mercados de abastos:

**“hay que profundizar como cocineros para que también lo haga la gente y hacer la compra en el mercado, comprar al día, y, sobre todo, en temporada”.**

Desde la alcachofa pasando por unos albaricoques hasta el chato murciano y el salmonete del Mar Menor. Estas serían para Samuel Ruiz sus exquisiteces.



## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Carne empanada**

Un canción: **By the way**, de Red Hot Chili Peppers

Una película: **Amelie**

Afición: **Pintar**

Una persona a la que admiras: **Mi madre**

Un viaje pendiente por hacer: **Tener un hijo con mi mujer**

**CAFÉ BAR  
VERÓNICAS**

Plaza San Julián, 13  
30004 Murcia  
Tlf. 968 52 79 67

 @cafebarveronicas

# La “agustez” playera



Llevan como socios diez años y casi el doble como amigos y para Ángel Sánchez del Val y José Miguel Cremades la clave está en “conocerse hasta la médula” y fijar el mismo fin para, con ilusión, ganas, esfuerzo y organización, conseguir los objetivos. Dos amigos que han abrazado la sal, la arena y el buen rollo en la costa murciana.

Ambos se conocieron veraneando en La Manga y fue en una tarde de cervezas donde surgió la idea de montar La Cangreja. Arrancó en 2014 en la Playa Galúa como un chiringuito más de La Manga con una barra de aperitivos junto al mar y, hoy día, se ha convertido en uno de los chiringuitos referentes de la costa murciana.

Pensar en verano es pensar en La Cangreja. “Cuando llega el verano la gente se acuerda de La Cangreja, de venir a tomarse un arroz o comerse una burger. Entrar en la mente y el corazón de la gente es algo complicadísimo y yo creo que lo hemos conseguido y, por eso, estamos tan orgullosos”, nos cuenta Cremades. Diez años en los que han sido capaces de conquistar a los veraneantes a base de buena comida y buen rollo.



· GRUPO CANGREJA ·





***“Cuando llega el verano la gente se acuerda de La Cangreja, de venir a tomarse un arroz o comerse una burger.”***





## “Nuestro objetivo es plantar ‘cangrejas’ en todas las playas del mundo”

Empezaron ofreciendo tostas y conservas y poco a poco la oferta gastronómica de La Cangreja ha ido evolucionando a un concepto de *street food*. Como comenta Cremades, “quisimos cambiar el concepto de una barra a pie de playa a un *street food* hecho en casa y en la playa porque eso nos abría mucho más el abanico de poder jugar”. Poder jugar con elaboraciones que van desde tacos, quesadillas, burritos o baos. Una carta muy bien estructurada con esos *easy run*, como Croquetas, *Dumplings* y bocados modernos que son servidos con rapidez al comensal.

Pero, sin duda, las *burgers* y los arroces son los “punch” de La Cangreja. Arroz a banda, negro o de verduras y hamburguesas que van desde la ‘Chafadita’ con una mezcla de carnes *smash* hasta la clásica ‘Harry’ con carne Txogitxu y unas salsas que no dejan indiferente a nadie.

La Cangreja ha venido para quedarse. Ahora mismo tiene cinco locales repartidos por la Región de Murcia y Almería, pero cada

temporada siguen creciendo con el “objetivo de plantar “cangrejas” en todas las playas del mundo”, dice entre risas Ángel.

El éxito de La Cangreja está asegurado porque es un local cuyo *flow* te atrapa desde el primer momento. Ángel siempre tiene una palabra en mente: “agustez”, la esencia de La Cangreja. Es ese lugar donde la música se convierte en tu banda sonora, donde una sonrisa te da la bienvenida, donde la comida y la bebida son excepcionales y donde el tiempo es disfrute puro.

Cuando vas a La Cangreja lo tienes claro, reservas la sombrilla, te bañas, subes y comes y luego te tomas un mojito. Y si ya te quieres hacer “*un perfect*”, como bien dice Ángel, está el ejemplo de esos grupos de amigos que vienen por la mañana y se van por la noche después de haber cenado una hamburguesa. Un día de 12 a 12, la máxima expresión de lo que es La Cangreja. ¡El auténtico disfrute en la playa!

# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

José Miguel Cremades destaca el cordero de Calblanque y el pimiento bola

**“que nosotros lo utilizamos mucho para los sofritos de los arroces”**

También se quedaría con el mújol porque es una

**“auténtica maravilla porque es un pescado muy infiltrado de grasa”**

También destaca la anguila del Mar Menor ya que

**“somos el mayor exportador a nivel europeo”**

y eso no se conoce.



## TRAS EL DELANTAL

**José Miguel Cremades**

Plato favorito: **Paella**

Un canción: **Juana la loca de Joaquín Sabina**

Una película: **Uno de los nuestros**

Afición: **Se me ha olvidado disfrutar**

Una persona a la que admiras: **Mi padre**

Un viaje pendiente por hacer: **Corea**



**Ángel Sánchez de Val**

Plato favorito: **Bacalao negro**

Un canción: **Boa sorte de Vanessa da Mata**

Una película: **Quiéreme si te atreves**

Afición: **Paddle**

Una persona a la que admiras: **Mi madre**

Un viaje pendiente por hacer: **Asia y Sudamérica**



**Ubicaciones:** La Manga (Playa del Galúa) / Mazarrón / La Azohía / Cabo de Palos / Plaza Virgen del Mar - Almería - San Juan de los Terreros

 **La Cangreja**

Info y reservas: [lacangreja.com](http://lacangreja.com)

 @la\_cangreja

# Cocina colorista y creativa en Txio





Detrás de cada gran restaurante hay una historia, y en Txio, esa historia comienza con la amistad entre Alfonso García y Rubén Delgado, dos chefs con visiones y personalidades únicas. Se conocieron cuando ambos estaban en el restaurante Local de Ensayo, pero no fue hasta 2019 cuando comenzaron su camino juntos en Txio.

Este dúo de cocineros no solo refleja el yin y el yang, sino que también representa la unión de dos habilidades complementarias. Alfonso, el innovador que agrega ese toque creativo a cada plato, y Rubén, el perfeccionista que asegura que todo esté a la altura de las expectativas.

“Cada uno pensamos y cocinamos de una forma diferente, pero siempre hemos seguido por el mismo camino, a la hora del emplatado, de buscar un producto diferente y de que se vean los colores y los sabores”, cuenta Rubén. A lo que Alfonso añade, “nos complementamos muy bien para lograr un plato que esté bueno, rico y bien presentado”.

Lo que realmente destaca es cómo se apoyan mutuamente. Ambos juegan un papel vital en el proceso de creación de platos: desde la elección de ingredientes hasta la presentación final. Rubén explica cómo, cuando uno de ellos crea un plato, el otro aporta ideas y mejoras, lo que da como resultado platos llenos de sabor.

Complicidad por los cuatro costados y comentarios que sacan más de una carcajada. Nos dice Alfonso “si me preguntas por postres, yo solo tengo uno que es el que mejor está”, a lo que Rubén salta con un “se lo he mejorado hace dos semanas, Alfonso los postres ni los toca” y ambos se echan a reír.



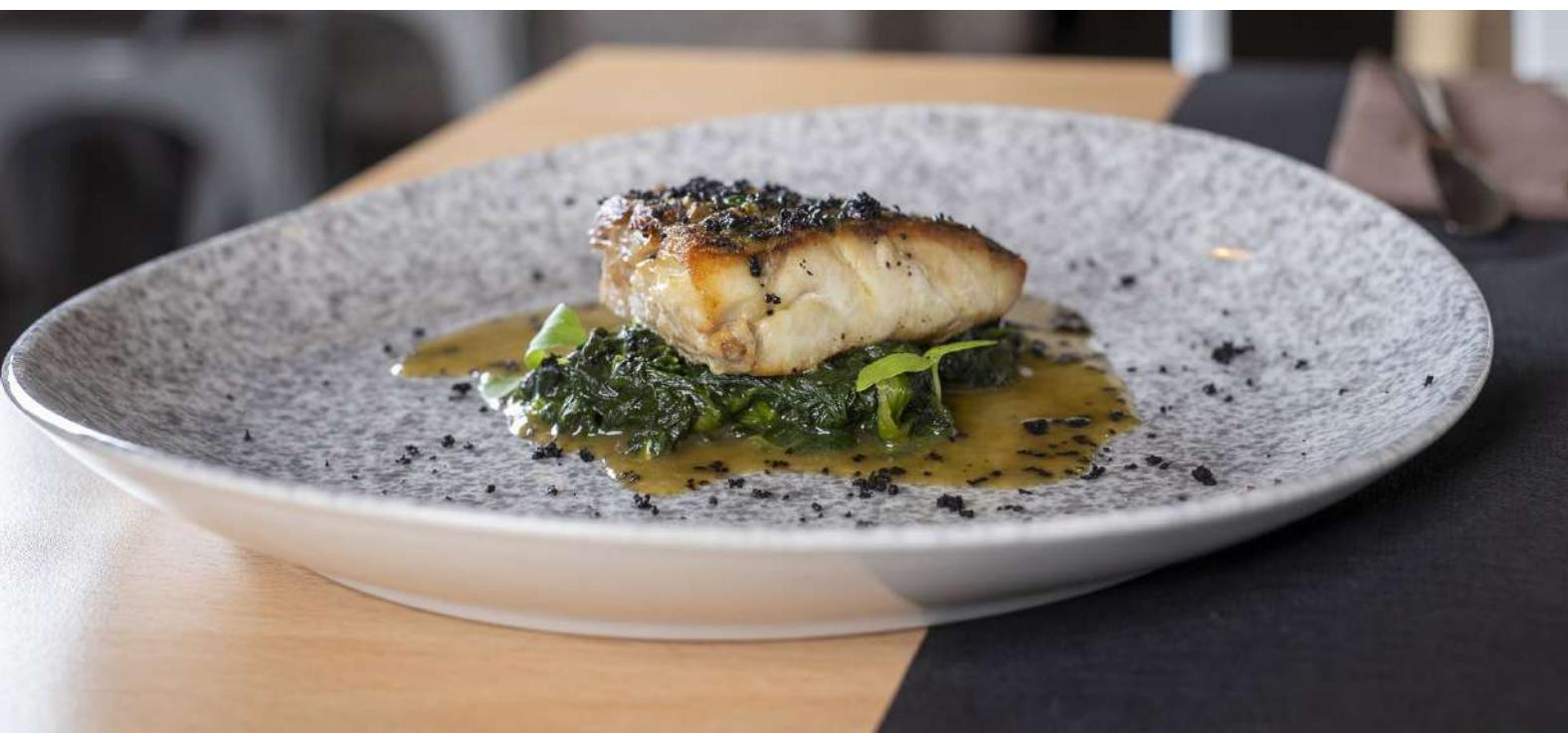
## El mundo Txio

El viaje de Txio comenzó hace cinco años con una visión clara: ofrecer una cocina gastronómica que abrazara la calidad y el cariño en cada plato. Pocos conocen la profundidad del nombre del local, un tributo al suegro de Rubén, Alejandro Sagarduy, conocido en la zona como "el jabato" o el "eterno capitán" y al que llamaban en Bilbao "txio" que es un pájaro pequeño de la zona, aunque esa palabra se traduciría como novatillo porque Sagarduy siempre jugaba en categorías superiores siendo menor de edad.

Pero el nombre no es solo un homenaje a su suegro, sino un reflejo de los inicios modestos que tuvieron los cocineros ya que "Txio" fue su primer negocio, una pequeña aventura que sentó las bases de lo que hoy es un gran restaurante. Una vez que entras en Txio, descubres un ambiente cálido y cercano, donde el respeto por la tradición se combina con una profunda apreciación por los sabores auténticos.

En Txio, la innovación es su sello distintivo. Hacen una cocina "fusión un poco rara", como nos cuenta Rubén, porque tienen platos tradicionales de la zona, pero con una reinterpretación muy personal. Una carta en la que se puede disfrutar desde una marinera o una croqueta casera pasando por un jugoso secreto a baja temperatura, un tentador tartar de atún, sushi o hasta puedes pedir una hamburguesa.

Cada elección en la carta es una invitación a explorar un mundo de sabores y texturas. Los ingredientes de kilómetro cero, productos de la zona, son la piedra angular de su propuesta gastronómica. Aquí, puedes estar seguro de que cada plato se cocina con pasión y buscando siempre la perfección, que da como resultado una experiencia única y memorable.



# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO

**“Ya que estamos en la zona del Mar Menor, voy a decir los salazones”**

nos dice Rubén.

Para Alfonso

**“tenemos que aprovecharnos que estamos en la Región de Murcia porque tenemos la mejor huerta del mundo y aquí todo lo que pruebes de verduras sabe diferente”**

y reconoce que si tuviera que quedarse con un producto sería la hueva de Mujol,

**“me encanta”**

Ambos coinciden en que

**“cocinar con los productos que tenemos en la Región de Murcia es un espectáculo”**

## TRAS EL DELANTAL

**Alfonso García**

Plato favorito: **Arroz con costillejas y guisantes**

Un canción: **Exoplaneta de Arde Bogotá**

Una película: **Juego de Tronos**

Afición: **Fútbol**

Una persona a la que admiras: **Zinedine Zidane**

Un viaje pendiente por hacer: **Japón**



**Rubén Delgado**

Plato favorito: **Arroz con carabineros**

Un canción: **Noches de Bohemia de Navajita Platea**

Una película: **El Señor de los Anillos**

Afición: **Fútbol**

Una persona a la que admiras: **El cocinero David Muñoz**

Un viaje pendiente por hacer: **París**



**Txió**  
RESTAURANTE

C/ Calle Andrés Baquero, 2  
30730 San Javier, Murcia.  
Teléfono: 868 16 62 12  
txiorestante.es

  @txiorestante

# Nuestras pizzerías preferidas

En Exquisita Región de Murcia, buscamos siempre lo mejor para el paladar exigente de nuestros lectores. Por eso, te presentamos tres auténticos tesoros gastronómicos en forma de deliciosas pizzerías, cada una con su propio estilo, sabor y pasión por la pizza.



## MANO A MANO

Si hablamos de fusión gastronómica y amor por la autenticidad, Mano a Mano se lleva el protagonismo. Una historia familiar que trasciende fronteras, trayendo lo mejor de Argentina e Italia a las mesas murcianas. Desde 2014, esta familia nos ha deleitado con pizzas napolitanas de masa blanda y esponjosa, cocinadas con maestría en hornos a altísimas temperaturas.

Pero no se detienen ahí. Las empanadillas criollas, con su relleno de carne de ternera, complementan de manera perfecta a estas pizzas, ofreciendo una experiencia informal pero llena de sabor. Con locales estratégicamente ubicados y una filosofía basada en la calidad, precios asequibles y un servicio cuidado, Mano a Mano se ha convertido en una referencia en la Región de Murcia.

### Pizzas estrella:

'Mano a Mano', Salsa de tomate, mozzarella, carne picada, bacon, pimiento asado y provolone.

'Silvana', Pesto de pistachos, mozzarella, provola fresca, mortadella de Bolonia, crema de queso parmesano y pistachos picados.

'Bufalina', Mozzarella de bufala campana DOP, tomates cherry, jamón crudo italiano, albahaca y aceite de oliva.

Teléfono: 644 722 911

Murcia: C/ Tte. Gral. Gutiérrez Mellado, 9 - 30008

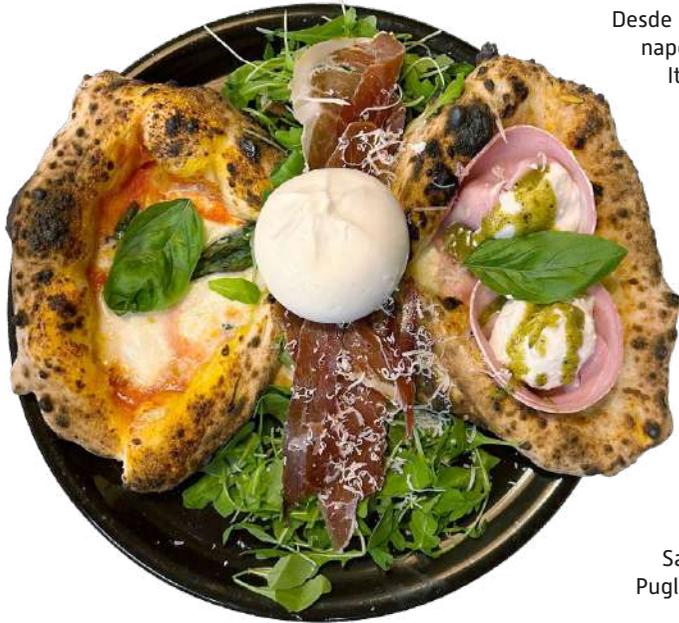
Pº Misionero Luis Fontes Servet, 3 - 30007

Cartagena: C/ Santa Florentina, 2 B - 30201

[www.manoamano-pye.com](http://www.manoamano-pye.com)



## TIERRA MIA



Desde el corazón de Murcia, Tierra Mia nos transporta a la cuna de las pizzas napolitanas. Con Giuseppe Baranello, un verdadero artesano proveniente de Italia, al frente del local, la pasión por las auténticas recetas y la excelencia en ingredientes se reflejan en cada bocado. Aquí, las pizzas al horno de leña son una oda a la tradición, utilizando ingredientes exclusivamente italianos o frescos de la huerta murciana.

En Tierra Mia, la fusión entre la fermentación tradicional y la innovación se materializa en platos inolvidables. Cada pizza es una obra maestra que captura el auténtico sabor italiano.

### Pizzas estrella:

'Margherita' DOP, Tomate San Marzano, Mozzarella de Búfala, Aceite de Oliva Virgen Extra y Albahaca.

'Boloñesa', Mozzarella Fior di Latte y, tras la Cocción en Horno, Mortadela de Bologna, Requesón della Puglia, Crema de Pistacho y Albahaca.

'Mari del Nord', Requesón della Puglia y Fiordilatte Cocido en el Horno, Salmón Ahumado, Granulada de Pistacho, Corazón de Requeson della Puglia, Piel de Limón, Albahaca y Mozzarella.

C/ Sociedad, 5

30004 Murcia

Tlf: 605 85 32 33

info@tierramia.es

www.mitierramia.com



## INFRAGANTI

La pasión por la pizza llevada al extremo se encuentra en Infraganti. Fundada por Gonzalo Infante y Raquel Perramón, este rincón pizzero nace de la búsqueda del equilibrio perfecto entre aromas, calidad local y una técnica aprendida de los maestros napolitanos. Desde Alicante hasta Murcia, su compromiso con productos locales y técnicas artesanales se refleja en cada pizza.

Se han colado entre las cincuenta mejores pizzerías de Europa según el ranking de las 50 top pizza Europa.

### Pizzas estrella:

'La Quinta', Fior di latte, queso fontina, huevo ecológico, parmigiano y trufa negra.

'Cabronara', Fior di latte, guanciale, yema de huevo, queso de cabra y pimienta negra.

'Caprichofa', Tomate orgánico, fior di latte, champiñones con perejil y ajo, flor de alcachofa, aceitunas kalamata, AOVE.

C/ Apóstoles, 20

30001 Murcia

Tlf: 868 00 70 06

tepille@infragantipizza.com

www.infragantipizza.com



# Tapeo **divertido** y lleno de **sabor** en el corazón de Águilas



“Paquita saca el parchís”, le decía la tita Anita cada tarde. Y en la misma puerta de la droguería se ponían a jugar. Poco queda de aquel establecimiento, ahora convertido en el nuevo local para tapear de Águilas: La Tercena, el proyecto más personal de Ana Cristina Ruz.

Cocinando desde los quince años, la chef aún recuerda con cariño a su abuela Dolores que fue la causante de que ella estudiara cocina “para mí lo es todo porque yo no me he dedicado a otra cosa que no sea esto. La cocina es mi futuro y

el futuro de mi gente que para mí son mi familia”, nos cuenta Ana.

En este lugar, las famosas “titas”, Anita y Paquita, reconocidas en todo el pueblo, siguen vivas, a pesar del tiempo y las circunstancias. No eran tías de sangre, pero su vínculo trascendía lo familiar, eran “las modernas del pueblo”, las eternamente jóvenes de Águilas. La amistad con la abuela de Ana Cristina se forjó desde la niñez, y estas mujeres, lejos de ser solo amigas, se convirtieron en parte de su familia.

# LA REGIÓN DE LOS SENTIDOS: EXQUISITECES EN EL PLATO.

***“Gamba roja,  
chato murciano,  
alcachofas y tomate  
de Mazarrón”***

Ana Cristina Ruz

La carta rinde homenaje al espíritu lúdico de las titas, con un grito que podría escucharse una y otra vez: “Paquita saca el parchís”. Unas palabras impresas en la carta de La Tercena donde encontramos tapas divertidas y muy sabrosas que van desde un Portobello marinado en aceite de trufa blanca, parmesano, apio y piñones, pasando por steak tartar de solomillo de vaca gallega y crujiente de queso manchego o un pulpo frito con pesto rojo, rabanitos y aceite de humo.

En La Tercena también se trabajan las carnes como la pluma ibérica de bellota, y pescados como el bacalao frito a la andaluza. Además, incorpora una amplia carta de cócteles, que no dejan indiferente a nadie. Algunos de ellos tributo a sus titas.

Ana Cristina ha convertido su proyecto personal en un regalo para todos, un lugar donde los sabores se unen con los recuerdos, y donde la modernidad y la diversión se funden en un local acogedor en plena Plaza España de Águilas.



***“La cocina lo es  
todo para mí.  
Es mi futuro  
y el futuro  
de mi gente”***

## TRAS EL DELANTAL

Plato favorito: **Arroz de costillejas y verduras**

Un canción: **“Pausa” de Izal**

Una película: **“El reino”**

Afición: **Fútbol**

Una persona a la que admiras: **Mi abuela María Dolores**

Un viaje pendiente por hacer: **Colombia**



LA TERCENA  
Tapería · Restaurante · Copas



@latercenaaguilas

Plaza España, 5  
30880 Águilas  
Tlf: 688 35 24 92



# EL CATARRÁS

Fuente  
de Proteínas

SIN  
Gluten

SIN  
Lactosa

Los embutidos de gallina El Catarrás, abarcan la elaboración más tradicional de embutidos, con el saber hacer del chef Tomás Écija, consiguiendo así un producto de un sabor excepcional pero con unas cualidades únicas. La carne de gallina suele ser más fácil de digerir y además estos embutidos son FUENTE DE PROTEÍNAS y NO CONTIENE GLUTEN ni LACTOSA.

El Catarras by Tomas Ecija S.L.  
C/ Mallorca, 10 - 30562 Ceuti (Murcia)  
pedidos@elcatarras.com / www.elcatarras.com



# ARROZ de CALASPARRA



## DENOMINACIÓN de ORIGEN PROTEGIDA

UN ARROZ ÚNICO por su climatología, ya que se trata de un cultivo de montaña, con una altitud que oscila entre 341 y 500 metros sobre el nivel del mar. Con una humedad relativa diaria por debajo del 20% durante el ciclo de cultivo y en especial durante la maduración del grano, que influye decisivamente en una gran deshidratación del mismo y una agregación sólida del almidón en el arroz.

Este arroz mantiene las semillas tradicionales que prácticamente sólo se utilizan en Calasparra, con una lenta maduración del grano, con un ciclo que se alarga hasta un 30% más que en el resto de los arroces.

Las aguas que lo riegan son limpias y frías, lo que le proporciona unos altos niveles de calidad al grano y NO se cultiva en aguas estancadas sino en AGUAS QUE FLUYEN EN CONTINUO, una de las características que lo diferencian de otros arroces del mundo.

Su deshidratación natural, que lo distingue en la mesa por su sabor y dureza y su gran resistencia al "empastado".

Los arroces protegidos por la Denominación de Origen Calasparra, se cultivan y elaboran exclusivamente 2 variedades: "Balilla x Sollana" y "Bomba".



### CONSEJO REGULADOR D.O. ARROZ "CALASPARRA"

C/ Maestro Antonio Gomez Donate, 1- 1ºB  
30420 Calasparra  
Telf. 968 72 06 14



[www.docalasparra.com](http://www.docalasparra.com)  
[info@docalasparra.com](mailto:info@docalasparra.com)



# Cuando las cosas se hacen tan bien, generan afición

**ELPOZO**



**Carlos Alcaraz**  
El N°1 más joven  
de la historia

**ElPozo marca N°1**  
en penetración  
en hogares a nivel  
nacional en el  
Sector Alimentación



Hay que ser muy bueno para generar tanto interés.

Hay que ser muy grande para conquistar a tanta gente.

Y es que, cuando las cosas se hacen tan bien, generan afición. Una grande y sana afición.

ElPozo, la marca de alimentación con más aficionados.

**CARLOS ALCARAZ**

*Uno más  
de la familia*

