

Cinco maneras de comer en Murcia

Edita:

Concejalía de Turismo
del Ayto. de Murcia

Texto:

Sergio Gallego

Fotografía:

Joaquín Zamora
Carlos Moises

Diseño:

Grupo Graphic

Impresión:

Libecrom

Directorio

22. Alborada
Dispone de una gran oferta que se adapta a todas las demandas, tanto menús del día, barra para el tapeo y una carta para su comedor de lo más interesante.

Calle Andrés Baquero, 15, 30001 Murcia
alboradarestaurante.com • 968 232 323

42. Al Rojo Vivo
Si eres un amante de las hamburguesas gourmet, Al Rojo vivo se va a convertir en uno de tus restaurantes de cabecera.

Calle Granero, 3, 30001 Murcia
alrojovivomurcia.com • 868 945 843

44. Bonache
Es aquí donde podrás disfrutar de un verdadero pastel de carne murciano o una empanada.

Plaza Flores, 8, 30004 Murcia
pasteleriabonache.com • 968 212 083

63. Cabaña Buenavista
La estrella Michelin de Murcia se llama Cabaña Buenavista, a manos de Pablo González-Conejero.

Finca Buenavista S/N, 30120 El Palmar
cabanabuenavista.com • 968 889 006

9. Casa el Alias
Cervecería tradicional con gran recorrido, donde nunca falta un buen guiso para tomar con cuchara.

Av. de Sta. Catalina, 2, 30012 Murcia
casaelalias.es • 968 252 179

47. Collados
Podrás disfrutar de dulces, de los ricos pasteles de carne y las empanadas.

Calle D. Alfonso Palazón Clemares, 14, 30009 Murcia
968 904 442

61. Del Gallo Blues
Restaurante moderno y cosmopolita para tomar platos sencillos de corte peruano-colombiano.

Calle Central, 10, 30100 Espinardo
delgalloblues.com • 968 905 563

30. El Amarre
Cuando el buen día acompañe, este lugar es un acierto para disfrutar tanto de su barra como de sus mesas al exterior.

Plaza Mayor, 1, 30005 Murcia
elamarremurcia.es • 968 209 310

33. El Asador
Como su nombre indica podemos encontrar unos buenos asados de carne, entre un surtido de aperitivos variados.

Plaza Casino, 12, 30150 La Alberca, Murcia
968 84 14 62

19. El Café Bar
Un buen lugar para disfrutar de una buena marinera en el centro de la ciudad.

Gran Vía Alfonso X el Sabio, 10, 30008 Murcia
968 231 027

4. El Churra
Restaurante de platos tradicionales perfectos para disfrutar en la barra. Destaca por su servicio y calidad en sus productos.

Calle Obispo Sancho Dávila, 13, 30007 Murcia
elchurra.net • 968 271 522

53. El Garrampón
Taberna con una larga trayectoria dentro de un ambiente universitario que no te dejará indiferente.

Calle Siervas de Jesús, 30001 Murcia
696 25 98 20

59. El Jumillano
Si estás buscando un local de la periferia del centro donde tomar tapas a un precio razonable, éste es tu sitio.

Calle Luis Fontes Pagan, 4, 30003 Murcia
eljumillano.es • 674 660 744

17. El Pulpito
Amantes del pulpo, este es vuestro hogar. Aperitivos variados tradicionales en plena Plaza de las Flores.

Plaza Sta. Catalina, 1, 30004 Murcia
968 213 965

46. Espinosa
Confitería con una larga trayectoria donde ponen a tu disposición uno de los mejores pasteles de carne de la ciudad.

Calle Floridablanca, 3, 30002 Murcia
espinosa.es • 968 262 304

67. Enso Sushi
Su calidad en la elaboración de la cocina oriental hace que sea uno de los mejores locales de cocina nipona.

Calle Sta. Teresa, 6, 30005 Murcia
ensosushi.com • 968 906 611

15. Fenix
Con una envidiable localización, es uno de los bares emblemáticos de la Plaza de las Flores destacado, entre otras tapas, por la marinera y el caballito.

Plaza Sta. Catalina, 1, 30004 Murcia
968 221 212

35. Finca Mi Capricho
Un buen lugar con amplios espacios para ir con niños sin problema, donde destaca la comida tradicional.

Diseminado Carril Alquibla, 10, 30157 Murcia
fincamicapricho.es • 609 482 200

32. Finca Santiago
Cuenta con un menú fijo y un gran espacio para que los niños puedan jugar sin preocupaciones.

Camino Palmeral, 12, 30100 Murcia
www.fincasantiago.com • 968 83 01 61

57. Green Sushi
Si eres un amante de la comida japonesa no puedes dejar de pasarte por este restaurante que seguro cumple tus expectativas.

Calle Merced, 3, 30001 Murcia
greensushi.es • 968 967 364

51. Guinea
Una auténtica taberna completa en todos los sentidos, si de verdad te apetece ir tendrás que reservar previamente.

Calle Vidrieros, 1, 30004 Murcia
mesonguinea.es • 638 737 398

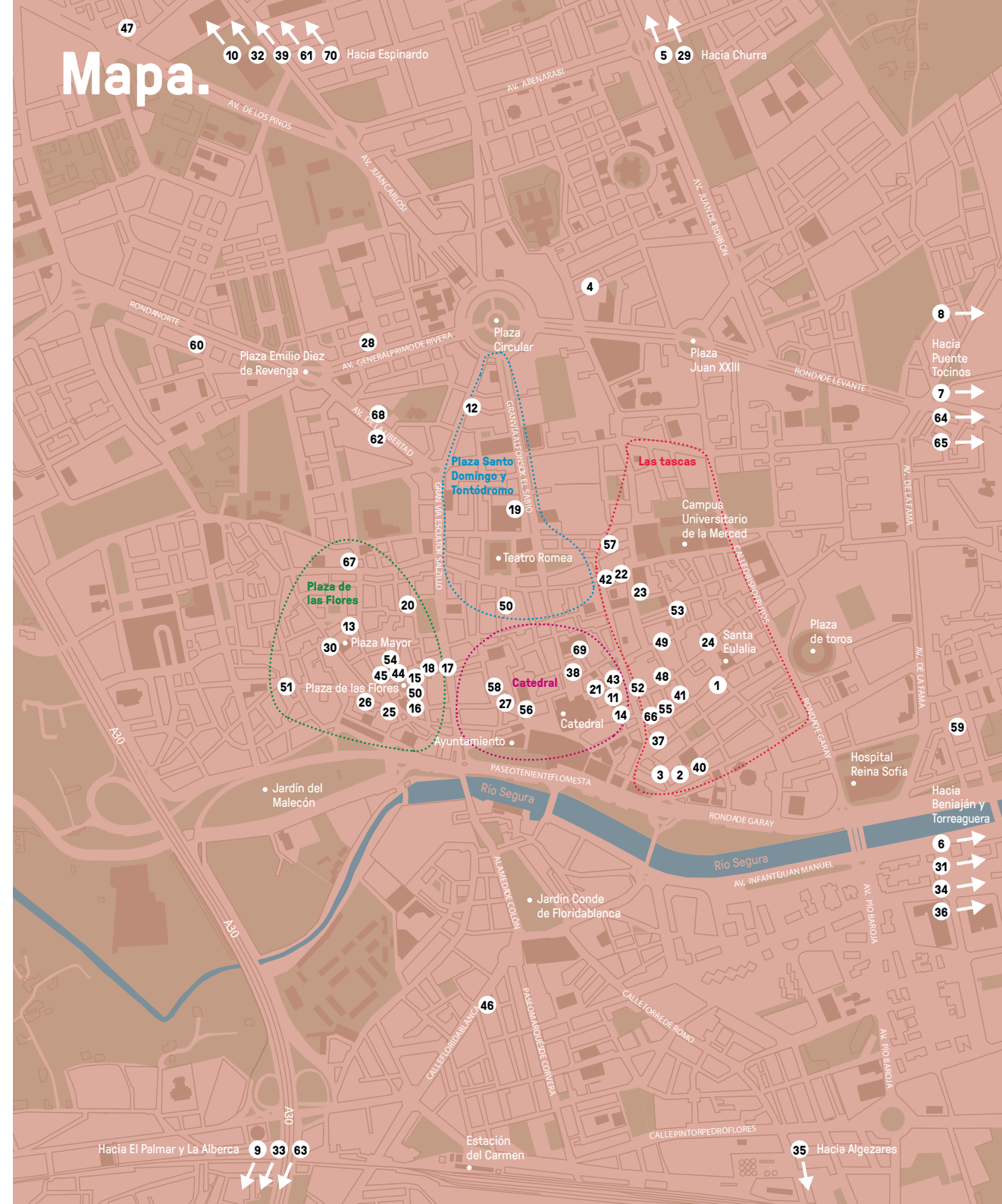
60. Hermanos Ródenas
Amplia variedad, productos de calidad y un precio razonable son las características clave de este restaurante.

Ronda Norte, 13, 30009 Murcia
hermanosrodenas.com • 968 907 323

21. Hispano
Un lugar para paladares exigentes donde no faltan los platos contundentes y unos postres de calidad.

Calle Radio Murcia, 4, 30001 Murcia
restaurantehispano.es • 968 216 152

Mapa.



Disfruta de cinco formas diferentes de comer te la ciudad de Murcia. No importa ni cómo ni con quién vas a saborearla; elige la Murcia que más te guste y ¡que aproveche!

Índice:

**Cinco
Maneras
de comer te
Murcia**

Leyenda
Pag. 4

Glosario
Pag. 4

Zonas
Pag. 6

Típica
Pag. 8

Foodies
Pag. 14








Familiar
Pag. 20

Low Cost
Pag. 26

De Autor
Pag. 32

Leyenda.

Glosario.

	Precio medio del cubierto es inferior a 15€
	Precio medio del cubierto está entre 15€ y 30 €
	Precio medio del cubierto es mayor de 30€
	Cervezas artesanas
	Vinos de la Región
	Recomendada para parejas
	Recomendado para familias

→ **Marinera:** Rosquilla de pan con ensaladilla rusa y una anchoa. Este plato está profundamente arraigado a la cultura murciana, tan estrechamente ligada al tapeo y la cerveza. La ensaladilla rusa también tiene su particular toque en la región; no se utilizan en su elaboración pésoles o guisantes (para los forasteros), además se busca una ensaladilla compacta que permita un consumo agradable al ser colocada en la rosquilla pero también con un tacto meloso. Existen dos variantes de esta singular tapa, marinero y la bicicleta.

→ **Marinero:** Igual que su homónimo femenino, pero acompañado con boquerón en lugar de anchoa.

→ **Bicicleta:** Similar a la marinera y el marinero pero en esta ocasión sin anchoa, ni boquerón.

→ **Tigre:** Otro bocado muy popular, mejillones acompañados de un sofrito realizado con cebolla, ajo, perejil y tomate, después se rebozan y se fríen hasta que se queden bien dorados.

→ **Caballitos:** Elaborada con gambas

peladas, rebozadas y fritas. Todo un clásico en las terrazas murcianas.

→ **Cascaruja:** Revuelto de frutos secos variados, suele contener almen- dras, cacahuets, kikos, habas, gui- santes, avellanas e incluso algún tipo de snack de patata o maíz, otro de los más tradicionales acompañamientos para una buena cervecica fresca.

→ **Zarangollo:** Buen ejemplo en el que apreciar los valores que imperan en la gastronomía murciana, el uso de productos de la huerta, como el cala- bacín, la patata, el huevo y la cebolla, dando como resultado un delicioso revuelto con un sabor suave.

→ **Michirones:** Otro plato con todo el sabor de la tierra, se guisan habas con diversas especias dándole delicioso sabor picante.

→ **Gachasmigas:** Harina de maíz o de trigo en agua y frita en la sartén con poco aceite. Un plato contundente con el que afrontar el día.

→ **Mojete:** Muy popular tanto en los hogares como en los locales hostele- ros de la región, consiste en una en- salada base de tomate natural aceite, huevo, atún, cebolla y aceitunas. Fresca y deliciosa.

→ **Perdices:** Ensalada típica, se sirven cogollos frescos de lechuga troceados con aceite de oliva virgen y sal.

→ **Caldero:** Una auténtica joya gastronómica, este plato en sus comienzos era muy popular entre los marineros de la región. Elaboraban un arroz con el caldo del pescado para posteriormente servir el pescado junto con el arroz para el que así lo desease. Lo más común es comer el arroz sin el pescado y junto con alioli.

→ **Costillejas:** Costillas de cerdo, suelen macerarse en adobo, también es muy común con aletría, fideos en panocho.

→ **Chapina de cordero:** Mollejas de cordero. Suelen cocinarse con aceite

de oliva unos dientes de ajo y sal, simplemente deliciosas.

→ **Chiche:** Carne.

→ **Chato:** Cerdo autóctono de la re- gión, de color oscuro y con un rostro el cual hace honor a su nombre, surgió a partir de la raza porcina pintada. Su sabor es tierno y delicioso.

→ **Ñora:** Es una variedad de pimiento de color roja también conocida como “bola”; de sabor dulce, se utiliza para elaborar infinidad de platos así como un buen pimentón murciano.

→ **Péssoles:** Guisante, aquí solemos disfrutarlos como era común en la huerta; crudos, abriéndolos de su propia vaina, como acompañante de aperitivos y comidas.

→ **Alcacil:** Alcachofa.

→ **Pava:** No, no es la mujer del pavo, es el nombre con el que se conoce a la coliflor en Murcia .

→ **Bajoca:** Judía verde.

→ **Paparajotes:** Uno de los postres más tradicionales de la región, se rebozan y fríen las hojas de limonero y se les añade azúcar y canela. Se suelen acompañar de vino dulce y... recuerda: las hojas sólo dan sabor y consistencia al postre, no deben comerse.

→ **Mini:** Popular en eventos populares y entre los jóvenes, tiene un litro de capacidad, todo un aliado para tus celebraciones en Murcia.

→ **Sol y sombra:** Anís (sol) y coñac (sombra). Un clásico de taberna para después de las comidas.

→ **Gato:** Mezcla de vermut y ginebra. Muy de moda últimamente pero cuida- do, dicen que su nombre se debe a que cuando pasa por la garganta, araña.

→ **Paloma:** Elaborado con anís seco, miel y limonada.

→ **Asiático:** De origen cartagenero. Café con leche condensada, licor 43, coñac y una pizca de canela. Uno de los emblemas de la ciudad.

Zonas.

Catedral

En torno a la Catedral de Murcia se agrupan una serie de locales hosteleros que destacan por sus terrazas y su amplio surtido de tapas. Si quieres descubrir lo más tradicional, aquí puedes encontrar los famosos pasteles de carne y empanadillas, que se suelen acompañar de una cerveza bien fría. En las terrazas podrás disfrutar de marineras, tigres, el pulpo al horno y montaditos de todo tipo. Si el invierno apremia, pregunta por los michirones o el caldo con pelotas en cualquiera de los restaurantes y pequeños establecimientos de la zona.

Plaza Santo Domingo y Tontódromo

Alfonso X, coloquialmente llamado el Tontódromo, es una de las avenidas más importantes y conocidas de la ciudad. Se trata de un ambiente que invita a pasear y perderse en el bullicio de los transeúntes y las luces de los escaparates de las tiendas locales. Aquí, la oferta gastronómica combina restaurantes tradicionales con una calle peatonal muy frecuentada donde tomar café y copas: Pérez Casas. Al final de la avenida de Alfonso X llegamos a la plaza de Santo Domingo. Franquicias de comida rápida, varias pizzerías de calidad, chocolaterías y cafeterías. En la plaza Julián Romea encontraremos una oferta gastronómica de pequeños restaurantes para tomar un picoteo rápido: bocaterías, pizzerías y cafeterías, todos de buena calidad y con un ambiente familiar ideal para ir con niños.

Las tascas

Rodeando el Campus de la Merced, en la ciudad de Murcia encontramos

un ambiente estudiantil de tascas y tabernas con precios muy económicos, ideales para salidas nocturnas. El perfil del público que suele frecuentar la zona ha hecho que la oferta gastronómica que se ha asentado aquí esté enfocada a gente joven, que quiere disfrutar de la comida pero sin gastar demasiado. Si caminamos hacia el río podemos ir saltando de bar en bar pasando por las plazas de Santa Eulalia, Cristo Resucitado y Cristo del Rescate hasta llegar a la Plaza San Juan donde encontramos restaurantes tradicionales con peso, bares, tabernas y otros nuevos locales con un corte gourmet, pero de bajo coste. Sushi, hamburgueserías, hindú, vegetarianos, veganos... Una oferta muy amplia que ha convertido esta zona de la ciudad en un espacio gastronómico muy variopinto.

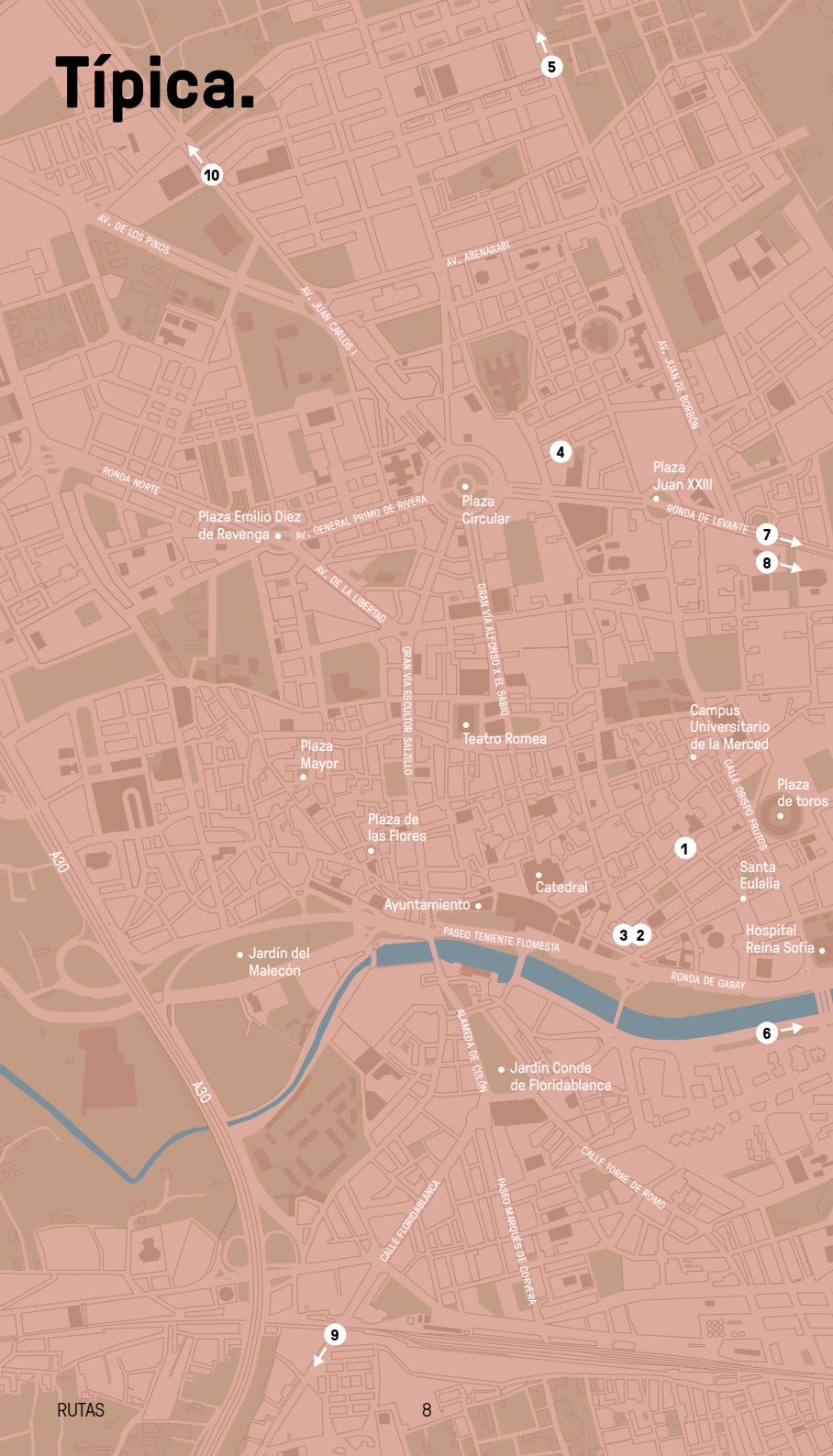
Plaza de las Flores

En el casco antiguo, nos encontramos con uno de los lugares más emblemáticos y concurridos: la Plaza de las Flores. Podremos disfrutar de una gran variedad de locales y cafeterías, casi todos con terrazas hacia el exterior, luciendo cada fin de semana un ambiente muy festivo. Con una oferta gastronómica centrada en aperitivos y comidas a base de tapas típicas murcianas, este lugar es el referente más conocido de la ciudad donde disfrutar de un tapeo variado y de calidad. En la Plaza de las Flores nacen infinidad de callejuelas peatonales, todas ellas plagadas de barrecitos y locales de tapas de ambiente juvenil y desenfadado. Por una de estas calles, pasando por la plaza de San Pedro, llegamos hasta el Mercado de Verónicas, una lonja tradicional donde poder comprar productos típicos de la huerta, el mar y la montaña.

Barrios periféricos y pedanías

En las barriadas que rodean la ciudad de Murcia lo que más encontramos son restaurantes y tabernas con solera, que recuerdan a los típicos bares de pueblo donde ‘picar’ en la barra, probar algunas tapas típicas o disfrutar de un aperitivo. Son lugares con un marcado perfil obrero, lo que hace que los restaurantes y locales que encontramos en estas zonas tengan precios muy económicos y ajustados a todos los bolsillos y, casi todos, disponen de menú del día. Algunas de estas barriadas (como San Antón, San Andrés, San Antolín o San Basilio) viven un incremento de población inmigrante, lo que ha hecho que proliferen una amplia variedad de restaurantes temáticos de diferentes culturas y zonas geográficas mundiales, para dar servicio a la demanda creciente del lugar. En las pedanías de la ciudad nos encontramos con restaurantes muy amplios donde disfrutar de comidas o cenas más distendidas, tanto con familia como con amigos. Nos alejamos del bullicio del centro de la ciudad y eso se nota en las dimensiones de los locales y en las sobremesas, más relajadas y tranquilas. Es el ambiente ideal para disfrutar los fines de semana con los niños o celebrar reuniones con grupos numerosos. La oferta es amplia y son muchos los restaurantes entre los que poder elegir. En los últimos años hemos asistido al nacimiento de “la nueva cocina murciana”. Son varios los restaurantes gastronómicos que han escogido las pedanías para asentarse y empezar a dar una oferta gastronómica más elaborada y de mayor prestigio culinario.

Típica.



10

5

4

7

8

1

3 2

6

9

8

RUTAS

Murcia es sinónimo de sol, buena temperatura, comidas al aire libre, tapas, cervezas y vino con carácter. La gran riqueza de productos de esta zona hace que la oferta de platos típicos sea muy amplia y variada. Verduras, carnes y pescados en guisos, revueltos, asados y a la plancha.

- 1 **Restaurante Salzillo**
Calle Cánovas del Castillo, 28
Murcia
- 2 **La Parranda**
Plaza San Juan, 7
Murcia
- 3 **La Pequeña Taberna**
Plaza San Juan, 7
Murcia
- 4 **El Churra**
Calle Obispo Sancho Dávila, 13
Murcia
- 5 **Torremolinos**
Senda de Granada, 122,
Churra
- 6 **Rincón Huertano**
Calle de los Lorcas, 16
Beniján
- 7 **Mesón La Torre**
Carril de la Torre, 52
Puente Tocinos
- 8 **Palacete Rural La Seda**
Vereda Catalán, s/n
Murcia

Empezamos nuestra ruta por el restaurante **Salzillo**, un clásico de la ciudad que lleva más de veinte años siendo uno de los referentes gastronómicos.

Seguimos con una taberna clásica, **La Parranda**, en plena plaza de San Juan. Se trata de un acogedor local con una barra típica donde degustar platos tradicionales y disfrutar, sobre todo, de las verduras en todas sus formas.

Justo al lado nos encontramos con **La Pequeña Taberna**, un sitio encantador, de cocina tradicional, que entremezcla lo rústico con lo elegante. No nos podemos perder las alcachofas en escabeche. **El Churra**, otro de los restaurantes de platos tradicionales ideales para disfrutar en la barra. Una de las mejores de la ciudad por servicio, calidad en sus productos y ambiente festero.

En la barriada de Churra, nos encontramos con el restaurante **Torremolinos**,

- 9 **Casa el Alias**
Av. de Sta. Catalina, 2
Murcia
- 10 **Las Acelgas**
Calle Jumilla, 3
Espinardo

donde comer buenas carnes a la brasa al estilo del clásico mesón tradicional murciano representado también por el **Rincón Huertano** y el **Mesón La Torre**.

El **Palacete Rural de la Seda** es uno de los enclaves más bonitos de la huerta de Murcia. Una de las bodegas más importantes de la Región y una cocina cuidada y reconocible lo han convertido desde sus inicios en una parada obligatoria. Un local para comer en un palacio.

Acabamos nuestra ruta por la gastronomía tradicional murciana con dos cervecerías muy conocidas a las afueras de la ciudad: **Casa El Alias**, en la Avenida de Santa Catalina, donde tomar unos buenos guisos de cuchara; y **Las Acelgas**, en la pedanía de Espinardo, unos aperitivos típicos muy interesantes, para quienes quieran perderse por esta pedanía murciana.

La asombrosa torre de la Catedral de estilo gótico al amanecer.

Un sabroso plato de migas ideal para degustar en días de lluvia.







Frente a la Catedral y junto al Palacio Episcopal contrasta la contemporaneidad del edificio Moneo. Los sabrosos michirones son perfectos para consumirlos en invierno, ya sea en forma de tapa o plato hondo.

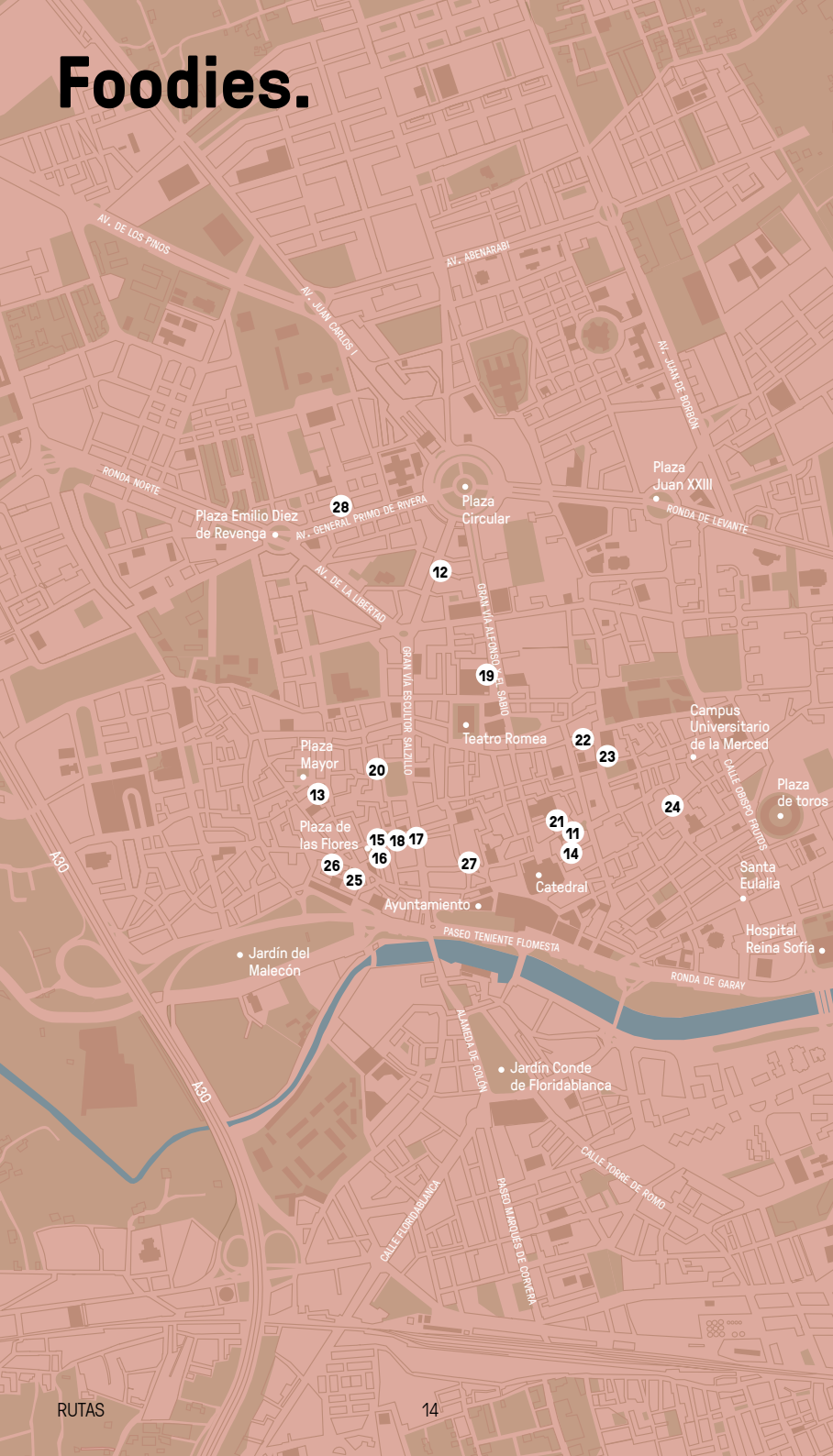
Michirones
para 4 personas

1 kilo de habas secas
1 cabeza ajo
1 hueso de jamón
2 chorizos pequeños
100 g de panceta
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón dulce
Guindillas
Pimienta molida
Sal

- Es necesario que las habas se pongan en remojo como mínimo veinticuatro horas antes de cocinarlas. De esta manera la legumbre se hidrata y ablanda, haciendo más rápida su cocción. Se aconseja cambiar esta agua, ya que el haba suelta hidratos de carbono.
- Primero coceremos las habas en la olla a presión durante unos quince minutos. Para que cojan el sabor se echan también los huesos, la guindillas y el laurel.
- Con la olla destapada y a fuego lento se terminará de cocer el plato junto al resto de ingredientes. Añadiremos los chorizos cortados en rodajas, la panceta, la sal al gusto, el ajo, la pimienta y el pimentón dulce. Si es necesario retiraremos un poco de caldo, para que cubra todos los ingredientes dos dedos por encima. Se deja cocer hasta que las habas y el resto de ingredientes estén tiernos.
- Este plato es muy típico para tapear, por lo cual se suele servir en cazuelitas individuales o en raciones para dos personas.
- Se debe servir bien caliente en cazuela de barro, caldoso para sopar con grueso pan de campo y los chorizos cortados en rodajas.
- El picante dependerá del gusto de los comensales.



Foodies.



Para quienes se preocupan de la gastronomía, el servicio, el producto, la carta de vinos y la experiencia global de un restaurante, en Murcia encontramos varias alternativas que varían según precio y estilo de cocina. Tradicional, de mercado, gastrobares o para un homenaje en toda regla.

- 11 **Monumental**
Calle Barrionuevo, 2
Murcia
- 12 **Restaurante Morales**
Av. de la Constitución, 12
Murcia
- 13 **La Virgen del Mar**
Plaza de San Nicolas, 3
Murcia
- 14 **Keki Trapería**
Calle Fuensanta, 4
Murcia
- 15 **Bar Fénix**
Plaza Sta. Catalina, 1
Murcia
- 16 **La Tapa**
Plaza de las Flores, 13
Murcia
- 17 **El Pulpito**
Plaza Sta. Catalina, 1
Murcia
- 18 **La Torre de las Flores**
Plaza Sta. Catalina, 1
Murcia

Comenzamos nuestra ruta por el restaurante **Monumental**, un elegante local (que recuerda a los años 20 parisinos) situado en el casco antiguo de la ciudad, perfecto para carnes y pescados al horno de brasas.

Morales es uno de los clásicos de la cocina murciana ideales para darnos un homenaje. Situado en pleno centro de la ciudad, el local nos ofrece una carta repleta de sabores mediterráneos como el cogote de merluza o la pata de cabrito al horno.

Cerca de Santa Isabel y la plaza de Las Flores, encontramos a **La Virgen del Mar**, un templo del pescado y el marisco. A poca distancia, en la calle Fuensanta, encontramos **Keki Tapería**, un restaurante de cocina creativa con precios muy ajustados.

Precisamente, en la plaza de Las Flores encontramos varios locales que dan la nota muy alta en cuanto a aperitivos se refiere. Destaca la marinera de **El Fénix** o **La**

- 19 **El Café Bar**
Gran Vía Alfonso X el Sabio 1D
Murcia
- 20 **Jota Ele**
Plaza de Santa Isabel, 6
Murcia
- 21 **El Hispano**
Calle Radio Murcia, 4
Murcia
- 22 **Alborada**
Calle de Baquero Andrés, 15
Murcia
- 23 **La Taberna de Toni**
Calle Saavedra Fajardo, 20
Murcia
- 24 **Touché**
Calle Victorio, 1
Murcia
- 25 **Tapeoteca**
Plaza San Pedro, 3
Murcia
- 26 **Pasaje de Zabalburu**
Plaza San Pedro, 3
Murcia
- 27 **La Bien Pagá**
Calle Sociedad, 1
Murcia
- 28 **La Barra de El Torrao**
Calle Cronista Carlos Valcárcel
Murcia

Tapa, el Pulpo de **El Pulpito** o el marisco de **La Torre de Las Flores**. Aunque si te encuentras por la zona de Alfonso X, no deberías dejar de probar la marinera de **El Café Bar**.

Cambiamos el tercio y seguimos nuestra ruta por dos restaurantes tradicionales de los que no hay que perderse en Murcia: **Jota Ele**, en la Plaza de Santa Isabel, nos ofrece una barra de calidad para disfrutar de un buen tapeo; y **El Hispano**, situado a espaldas de la Catedral que también ofrece una gran barra y una zona de restaurante con platos contundentes como el cochinito, el atún, guisos de cuchara... y unos postres muy recomendables, ideales para cerrar una ruta gastronómica para paladares exigentes.

Otro buen rincón gastronómico es el restaurante **Alborada**, que ofrece menús del día de calidad, una barra para el tapeo y una carta para el comedor de lo más interesante. A pocos metros encontramos **La Taberna de Toni**, un bar informal con unas tapas muy sabrosas y de gran calidad para acompañarlas con una buena copa de vino de la tierra. Y, sólo por las noches, lo más parecido a un bar de pintxos en la ciudad: **Touché**, donde encontraréis unas deliciosas magdalenas saladas, entre otras cosas.

Por la zona de Verónicas, se presentan algunas opciones a tener en cuenta, como **La Tapeoteca** o el **Pasaje de Zabalburu**, ambas de servicio informal, pero de cocina muy cuidada. Éste último, ideal para un aperitivo en barra. Lo mismo ocurre con **La Bien Pagá** o a **La Barra de El Torrao**, que disponen de un buen tapeo y de algunos platos muy perfilados para terminar de comer.





En la Plaza Cardenal Belluga, plaza de la Catedral, puedes disfrutar de un buen café en cualquiera de sus terrazas.

El caldero es un arroz elaborado a base de caldo de pescado. Un placer para degustar con origen en el litoral de la Región.

Caldero

para 4 personas

400 gr de arroz
2 tomates maduros
3 cabezas de ajos
2 ñoras
1/4 l de aceite
1/2 kg de mero
1/2 kg de rapé
1 mujol de 1/2 kg
1 gallina de mar

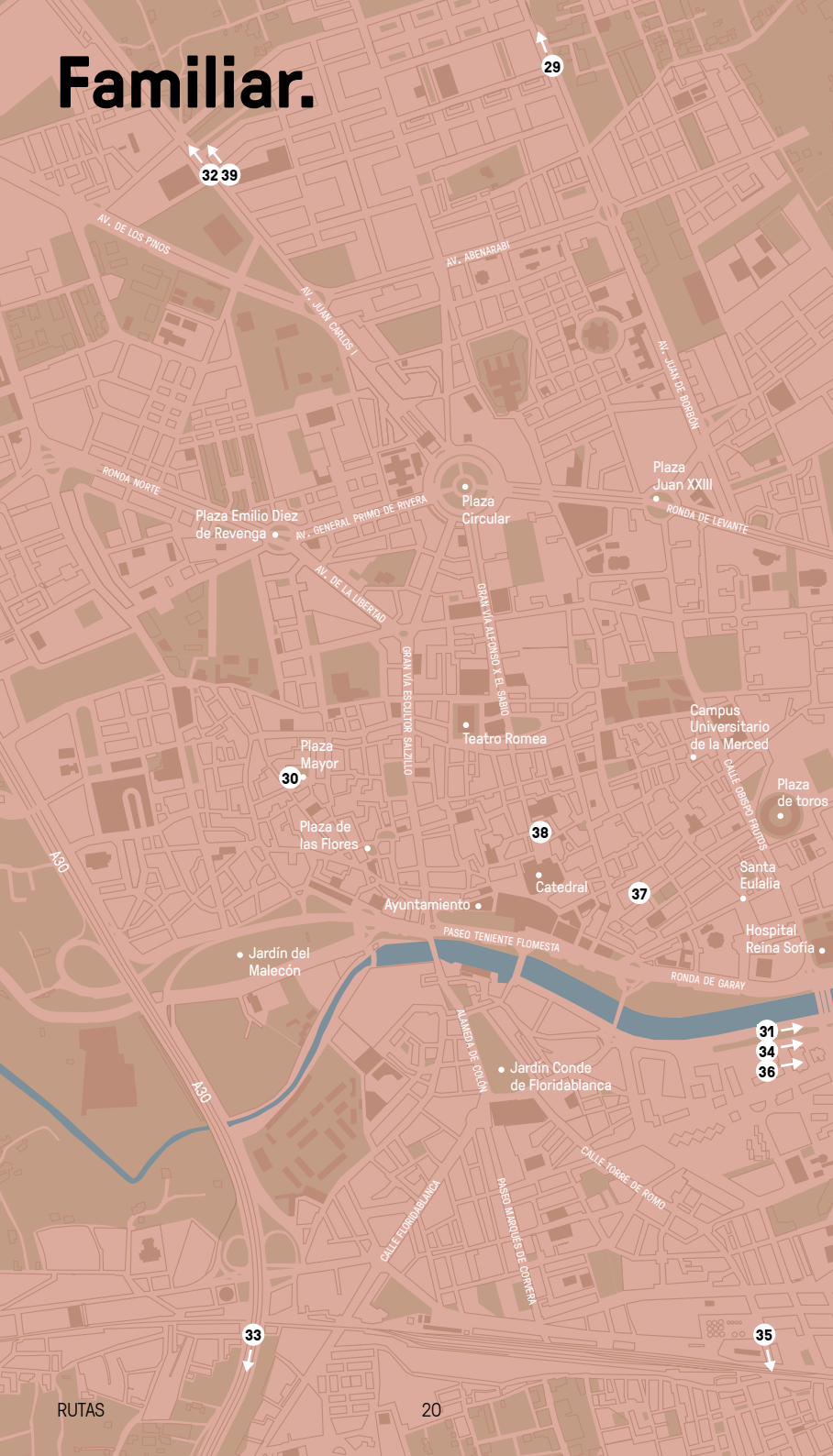
Ajo

1 yema de huevo
Harina
Aceite
Sal

- Ponemos al fuego un caldero o una olla de aluminio con aceite.
- Cuando está bien caliente, se frien las ñoras y se retiran. En el aceite restante freímos las cabezas del pescado retirándolas al finalizar. En el mismo aceite se vierten los tomates pelados y picaditos y cuando están hechos, se añaden dos litros de agua.
- Mientras se calienta el caldo, en un mortero se machacan las ñoras y una cabeza de ajos pelados, y se echan en la olla, dejando cocer cinco minutos.
- En ese caldo, se cuece el pescado, a rodajas gordas con un pizquín de sal. Una vez cocido se saca y se deja al calor.
- Se reserva una taza de caldo y, en el resto, tras probar el punto de sal, se cuece el arroz a fuego lento durante 20 minutos.
- En el mortero, vertemos la taza reservada de caldo y otra cabeza de ajos pelados, se machaca y mezcla bien. Esta mezcla se reserva para echarla sobre el pescado en el momento de servir.
- La otra cabeza de ajos, también pelados, se machaca en el mortero, se echa la yema de huevo y se va mezclando a la vez que añaden el aceite poquito a poco, y sin dejar de remover, hasta conseguir el Ajo, esa salsa espesita y picante, que acompañará al arroz y al pescado.
- Se sirve el pescado en una fuente, y el arroz en su recipiente.



Familiar.



32 39

29

AV. DE LOS FINOS

AV. JUAN CARLOS I

AV. ABENARABI

AV. JUAN DE BORBÓN

RONDA NORTE

Plaza Emilio Diez de Revenga

AV. GENERAL PRIMO DE RIVERA

Plaza Circular

Plaza Juan XXIII

RONDA DE LEVANTE

AV. DE LA LIBERTAD

Plaza Mayor

30

Plaza de las Flores

Teatro Romea

38

Catedral

37

Ayuntamiento

Campus Universitario de la Merced

Plaza de toros

CALLE OBISPO FURTOS

Santa Eulalia

Hospital Reina Sofía

RONDA DE GARAY

A-30

Jardín del Malecón

PASEO TENIENTE FLORESTA

31

34

36

Jardín Conde de Floridablanca

PLAZA DE COLÓN

CALLE FLORIDABLANCA

CALLE TORRE DE ROMO

PASEO MARQUÉS DE CORNEHA

33

35

RUTAS

20

Cuando de lo que se trata es de salir a comer con la familia, a veces la cosa se complica. Una cocina apropiada para los pequeños gourmets y espacios acondicionados para ellos es relativamente sencillo, pero en esta ruta, además, no vamos a renunciar a la calidad en cocina, carta de vinos y servicio.

- 29 **La Mariposa**
Calle Miguel Hernández, 9
Churra
- 30 **El Amarre**
Plaza Mayor, 1
Murcia
- 31 **Venta El Payo**
Nueva Avenida La Región de Murcia
Murcia
- 32 **La Finca Santiago**
Camino Palmeral, 12
Murcia
- 33 **El Asador**
Plaza Casino, 12
La Alberca
- 34 **Pepe Tomás**
Camino Viejo de Orihuela, 6
Torreaguera
- 35 **Finca Mi Capriño**
Diseminado Carril Alquibla, 10
Murcia
- 36 **La Cábila**
Calle Mayor, 33
San José de la Vega

Empezamos por **La Mariposa**, uno de los mejores restaurantes italianos que podemos encontrar en Murcia. Su cocina a base de pizzas y pasta fresca hará las delicias de pequeños y mayores.

Si queremos aprovechar los días de luz y de sol que nos ofrece Murcia podemos acercarnos hasta **El Amarre**, una gran barra, y mesas para sentarse, en una plaza donde los niños podrán jugar sin peligro.

Otra gran opción es la **Venta El Payo**. Abierta 24 horas al día, en esta venta tradicional vamos a poder comer a base de guisados, arroces murcianos y carnes a la brasa. Similar es el concepto que encontraremos en **La Finca Santiago**, esta vez en la pedanía de Espinardo. Con un menú fijo y mucho espacio para los niños. En la zona de La Alberca tampoco defraudará **El Asador**, con buenos aperitivos y asados de carne en plena plaza de la localidad.

- 37 **Pura Cepa**
Plaza Cristo del Rescate
Murcia
- 38 **La Tienda de Susano**
Calle Trapería, 2,
Murcia
- 39 **Paco del Alfonso X**
Calle Central, 10
Espinardo

Otros restaurantes del estilo, también en pedanías de la ciudad, son **Pepe Tomás**, en Torreagüera, **La finca Mi Capricho**, en Algezares o el restaurante **La Cábila** en San José de la Vega. En todos ellos vamos a poder encontrar espacios amplios y acondicionados para que los pequeños puedan campar a sus anchas.

Por el centro de la ciudad, en la plaza Cristo del Rescate, nos encontramos con el restaurante **Pura Cepa**, un local moderno, de recetas tradicionales y una muy buena carta de vinos.

También en el centro **La Tienda de Susano** nos ofrece una genial terraza en pleno casco antiguo, más propio de aperitivo o café de media tarde. Y acabamos nuestra ruta degustando un buen chuletón de carne al estilo del norte, esta vez e en el restaurante **Paco del Alfonso X**.

La huerta murciana es una de las maravillas que posee nuestra Región y gracias a ella podemos disfrutar de una gran variedad de verduras de temporada. El guiso de albóndigas de bacalao, un típico plato de Semana Santa.







La plaza Mayor dispone de un espacio ideal para que los niños disfruten. Los paparajotes son un dulce típico de Murcia, se elabora con hoja de limonero.

Paparajotes
para 4 personas

Hojas de limonero
1 huevo
1/2 sobre de levadura
1 vaso de leche
Raspadura de 1 limón verde
Harina de trigo
Azúcar
Canela
Aceite de oliva

→ Bate el huevo en un recipiente y se le añade la leche, la levadura, la raspadura de limón, dos cucharadas grandes de azúcar.

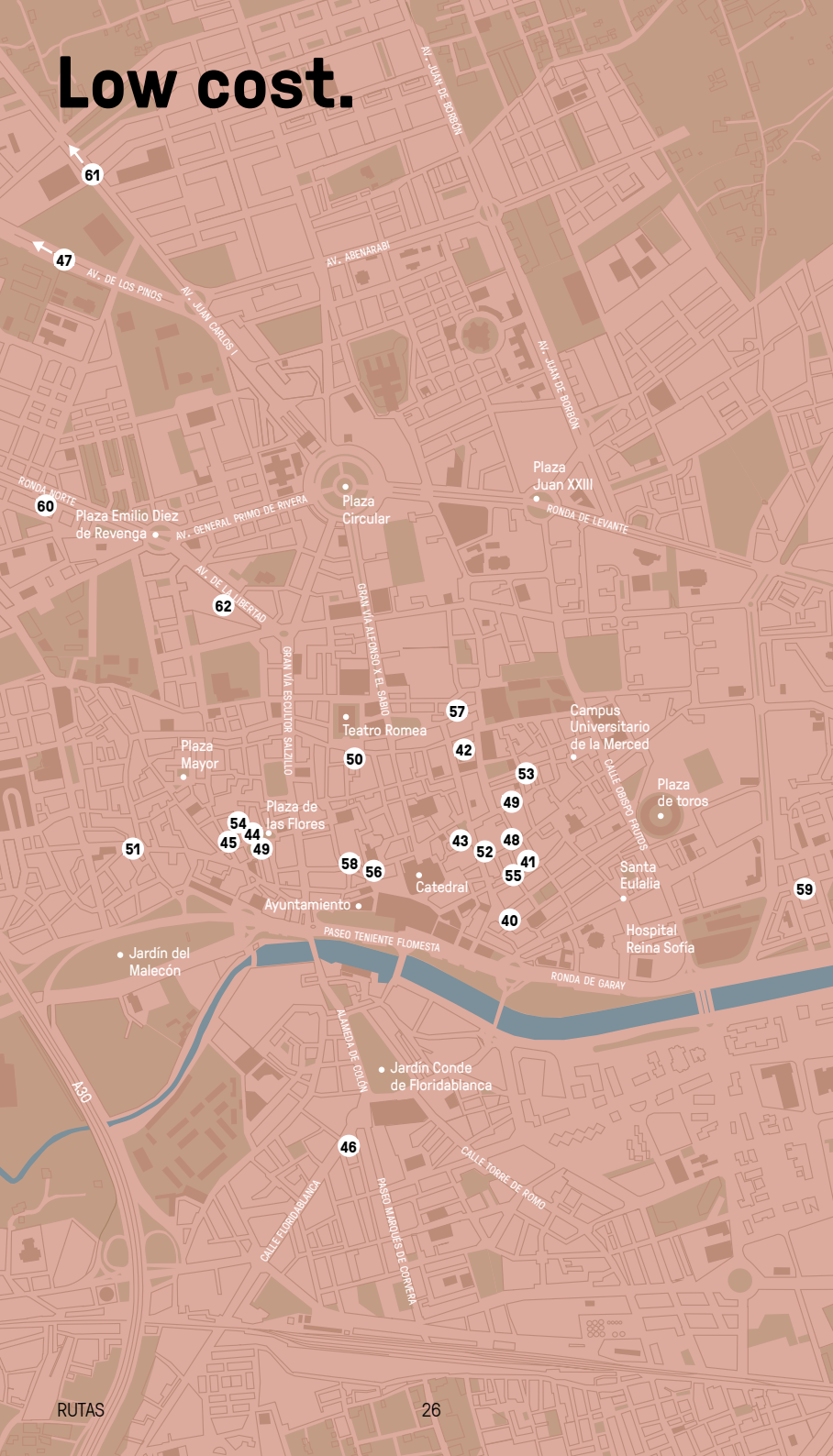
→ Sigue mezclando y añade harina hasta conseguir una textura no muy espesa, sólo lo suficiente para que se adhiera bien a la hoja.

→ Una vez conseguido este punto, se reboza la hoja de limonero en la masa y se fríe en abundante aceite caliente por los dos lados, hasta que se dore.

→ Escurrir en una hoja de papel absorbente, espolvorear con azúcar y canela y servir.



Low cost.



Para quienes no renuncian a viajar, a pesar de tener un presupuesto reducido, encontramos algunos locales de Murcia que pueden hacer que la experiencia gastronómica sea muy satisfactoria. Los hay modernos, desenfadados, de barra o sencillas tabernas, todos imprescindibles.

- 40 **La Hamburguesa Rockera**
Calle Simón García, 1
Murcia
- 41 **The Factory**
Calle Victorio, 14
Murcia
- 42 **Al Rojo Vivo**
Calle Granero, 3
Murcia
- 43 **Lima Limón**
Calle Fuensanta, 5
Murcia
- 44 **Bonache**
Plaza de las Flores, 8
Murcia
- 45 **Nuevo Zaher**
Calle Riquelme, 13
Murcia
- 46 **Espinosa**
Calle Floridablanca, 3
Murcia
- 47 **Collados**
Calle D. Alfonso Palazón Clemares, 14
Murcia

Empezamos recomendando tres buenos sitios para comer hamburguesas de calidad: **La Hamburguesa Rockera**, **The Factory** y **Al Rojo Vivo**. Para un viaje por la cocina peruana, restaurante **Lima Limón**.

En la Plaza de las Flores, no podemos abandonar el lugar sin hacer una parada en la confitería **Bonache**, una de las más famosas de la ciudad, y probar una especialidad única murciana: el pastel de carne. También lo encontramos de gran calidad en el **Nuevo Zaher**, en la pastelería **Espinosa** y en **Collados**. Pero si de verdad quieres adentrarte en la gastronomía de la ciudad, debes pasar por la pastelería **La Peladilla** y probar el auténtico pastel de Cierva de Murcia.

Si lo que buscamos es un ambiente universitario, en la calle Vara del Rey tenemos **Madre de Dios** y el **Parlamento Andaluz**, en plena plaza de las Flores y en la plaza Romea, para comer a base de

- 48 **La Peladilla**
Calle San Antonio, 1
Murcia
- 49 **Madre de Dios**
Calle Vara de Rey, 11
Murcia
- 50 **Parlamento Andaluz**
Plaza Julián Romea, 1
Plaza de las Flores, 11
Murcia
- 51 **Guinea**
Calle Vidrieros, 1
Murcia
- 52 **Río Bar**
Calle Isidoro de la Cierva, 6
Murcia
- 53 **El Garrampón**
Calle Siervas de Jesús
Murcia
- 54 **Pepico del Tío Ginés**
Calle Ruipérez, 4
Murcia
- 55 **Los Toneles**
Calle Canovas del Castillo, 7
Murcia
- 56 **Los Zagales**
Calle Polo de Medina, 4
Murcia
- 57 **Green Sushi**
Calle Merced, 3
Murcia
- 58 **Malena**
Plaza Puxmarina, 2
Murcia
- 59 **El Jumillano**
Calle Luis Fontes Pagan, 4
Murcia
- 60 **Hermanos Rodenas**
Ronda Norte, 13
Murcia
- 61 **Del Gallo Blues**
Calle Central, 10
Espinardo
- 62 **Las Trastienda de Pablo Gonzalez**
Av. Libertad, 1
Murcia

bocadillos, esta vez de embutidos, acompañados con una cerveza de la tierra bien fría. Aunque si lo que te apetece es visitar una taberna típica murciana puedes pasarte por **Guinea**, eso sí, mejor reservar antes.

Hacia nuestro siguiente enclave podemos hacer una breve parada en uno de los bares con más solera del centro: es el **Río Bar**, famoso por sus empanadillas y patatas fritas caseras.

Siguiendo con el ambiente universitario, en la zona de las tascas próxima a la Universidad de La Merced, nos encontramos con una taberna típica, de las de toda la vida, **El Garrampón**. Algo similar a lo que encontramos en **Pepico del Tío Ginés**, otro local con solera donde probar tapas típicas murcianas en un ambiente tabernario.

En la zona de las tascas de Murcia encontramos otros dos buenos bares de cocina típica murciana: **Los Toneles** y **Los Zagales**, que ofrecen una gran variedad de platos y productos típicos a un precio muy ajustado.

Green Shushi, muy cerca de la Universidad de La Merced, para los amantes de la cocina japonesa, o **Malena** en la Plaza Puxmarina, un gastrobar argentino con elaboraciones creativas, son algunas apuestas ganadoras.

Para un tapeo a bajo precio, también podemos acercarnos a **El Jumillano**, en la pedanía de Vistabella o a la zona de Ronda Norte, donde encontramos **Hermanos Ródenas**, un bar con un amplio abanico de platos y productos de calidad, a un precio más razonable que el que podemos encontrar en zonas como la plaza de Las Flores.

Del Gallo Blues, un espacio muy moderno y cosmopolita donde tomar unas hamburguesas gourmet o unas fabulosas croquetas de jamón cerca de la avenida Juan Carlos I y otro restaurante de corte similar es **La Trastienda**, más céntrico, con una amplia variedad de entrantes informales.





En las terrazas de la plaza de Las Flores encontrarán restaurantes donde pueden comprobar la calidad de las tapas murcianas. El zarangollo, un plato popular apto para todas las dietas.

Zarangollo

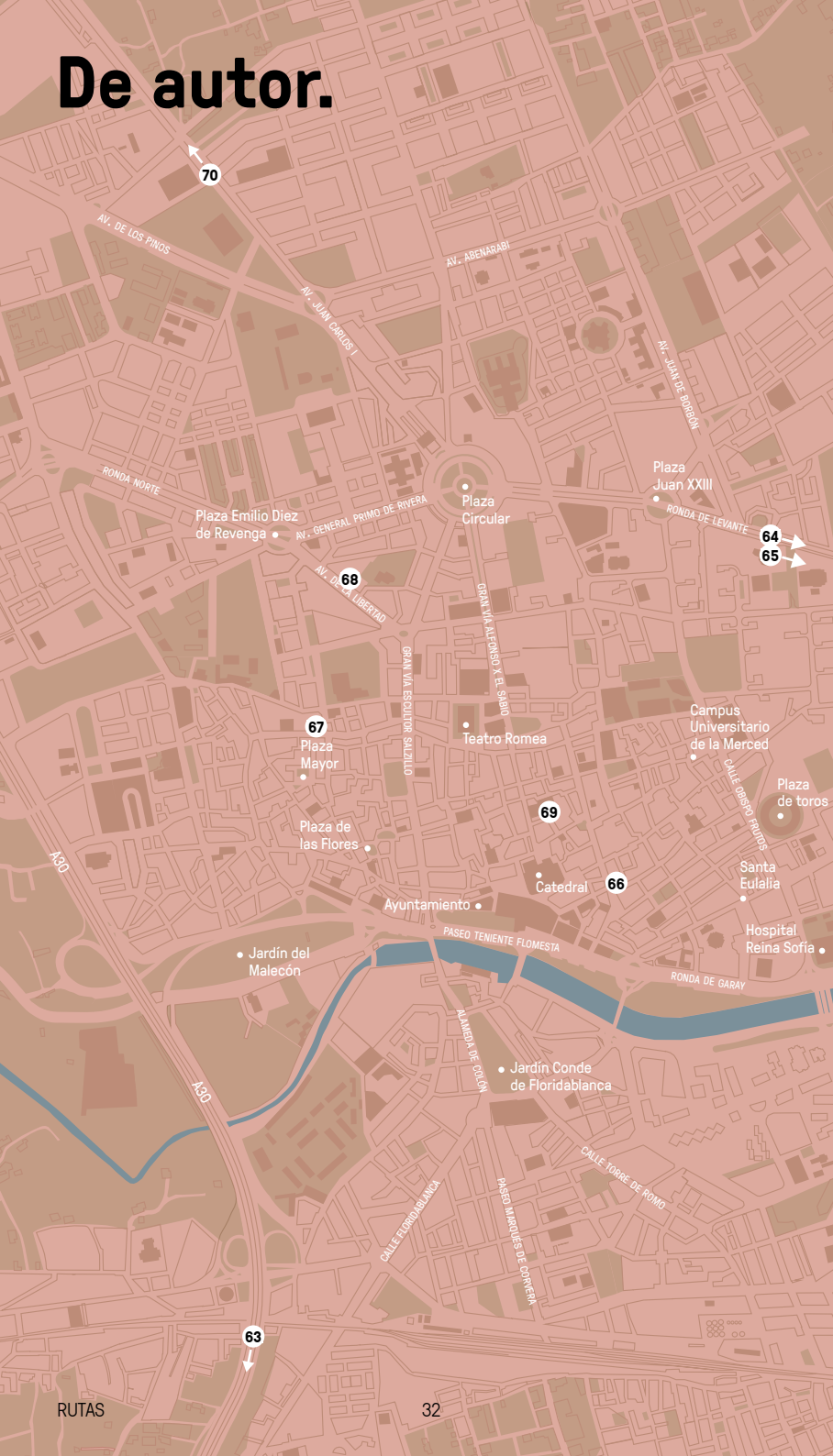
para 6 personas

1 kg de calabacín
1/2 kg de cebolla tierna
3 huevos
Aceite de oliva
Sal

- Empezamos lavando la verdura. La cebolla que emplearemos será o tierna o cruda, según el gusto de cada uno. En cuanto a los calabacines podemos cortarlos con la piel o no, ya que ésta es tan fina que podemos dejarla, aportando más color y una textura diferente.
- Una vez lavada la verdura, cortamos la cebolla en aritos finos y el calabacín en rodajas, ni muy finas ni muy gruesas
- Una vez cortado todo, nos disponemos a cocinarlos. Para ello en una sartén alta echamos un buen chorro de aceite de oliva, con cuidado de no pasarnos porque este aceite será el que quedará finalmente.
- Cuando esté caliente, vertemos las rodajas de calabacín y sazónamos. El fuego debemos mantenerlo bajo para dar tiempo a esta verdura a perder su agua y a cocinarse sin arrebatos.
- La cebolla la añadiremos cuando el calabacín haya perdido un poco de agua, ya que ésta necesita su tiempo de cocción. Al cortarla en aritos finos se cocinará antes. Dejamos que se cocine bien a fuego bajo.
- Pasados 20 minutos aproximadamente, procedemos a agregar los huevos. Simplemente los cascamos y los echamos sobre los ingredientes y una vez en la sartén mezclamos todo con cuidado de no romperlos hasta que veamos los huevos cuajados. Rectificamos de sal.
- Este plato puede ser un plato principal, o un segundo plato o bien una tapa, esto depende de cada uno. También depende de nosotros mismos la temperatura en que se consume porque está muy bueno tanto frío como templado.



De autor.



70

AV. DE LOS FINOS

AV. JUAN CARLOS I

AV. ABENARABI

AV. JUAN DE BORBÓN

RONDA NORTE

Plaza Emilio Diez de Revenga

AV. GENERAL PRIMO DE RIVERA

Plaza Circular

Plaza Juan XXIII

RONDA DE LEVANTE

64

65

68

AV. DE LA LIBERTAD

GRAN VÍA ALFONSO X EL SABIO

67

Plaza Mayor

Teatro Romea

Campus Universitario de la Merced

Plaza de las Flores

69

Plaza de toros

Santa Eulalia

Ayuntamiento

66

Catedral

Hospital Reina Sofía

Jardín del Malecón

PASEO TENIENTE FLORESTA

RONDA DE GARAY

A-30

A-30

PLAZA DE CORTÓN

Jardín Conde de Floridablanca

CALLE FLORIDABLANCA

PASEO MARQUÉS DE CORREIA

CALLE TORRE DE ROMO

63

RUTAS

32

En los últimos años hemos asistido al nacimiento de una nueva cocina murciana, más moderna, con verdaderos toques de autor y, lo más importante, de una calidad muy alta. La oferta es amplia y variada, lo que hará las delicias de los amantes de la cocina creativa, sorprendentes y de vanguardia. Bienvenidos a la nueva cocina murciana.

- 63 **Cabaña Buenavista**
Finca Buenavista.
El Palmar.
- 64 **Verna**
Carril de los Canos, 104.
Puente Tocinos.
- 65 **Local de ensayo**
Calle Policía Ángel García, 20.
Puente Tocinos.
- 66 **Rincón de Pepe**
Calle Rocamora, 7.
Murcia
- 67 **Enso Sushi**
Calle Sta. Teresa, 6.
Murcia.
- 68 **Kome**
Av. Libertad, 6.
Murcia.
- 69 **Real Casino de Murcia**
Calle Trapería, 22.
Murcia.
- 70 **Taúlla**
Calle Antonio Flores Guillamón, 2.
Espinardo.

Comenzamos nuestra ruta en El Palmar, donde nos encontramos con el máximo representante de la cocina de autor: **Cabaña Buenavista**, de Pablo González-Conejero, el único restaurante con una estrella Michelin en Murcia. Un entorno muy bonito y la cocina más creativa de la ciudad hacen de este restaurante la experiencia gastronómica más completa de la ciudad.

En Puente Tocinos se concentran dos restaurantes que forman parte de esta nueva cocina murciana: **Verna** y **Local de Ensayo**. El primero es un restaurante gastronómico de platos potentes y con mucho sabor. Al frente de su cocina nos encontramos a un chef con una trayectoria muy interesante (Diverxo, Casa Marcial...), que se nota en cada bocado. Merece la pena coger el coche y desplazarse a la pedanía de Puente Tocinos para disfrutar de su cocina, y de sus espectaculares jardines exteriores.

En **Local de Ensayo**, otro gastronómico de altísimo nivel, podremos disfrutar de propuestas muy creativas y una ambientación sorprendente y cuidada hasta el más mínimo detalle que lo han convertido en unos meses en un claro referente de la ciudad de Murcia.

Volviendo al centro de Murcia podemos hacer una parada en la barra del **Rincón de Pepe**. Un restaurante que combina tradición con innovación en cada uno de sus platos. El Rincón de Pepe nos ofrece un tapeo de calidad inmejorable y un salón comedor para una comida más pausada.

Pero si lo que nos gusta es la cocina oriental, en la calle Santa Teresa, cerca de la plaza de Santa Isabel, **Enso Sushi** es el local a tener en cuenta. Una calidad sublime y unas creaciones únicas hacen de este restaurante un lugar de culto para los amantes de la cocina nipona. Pero si además de los pescados os gustan las elaboraciones con toques orientales, entonces el restaurante **Kome** es la mejor elección. Este pequeño local, sin mesas, con apenas doce asientos en barra, es uno de los restaurantes más chic y cosmopolitas de la ciudad. Un pequeño oriental en el que hay que dejarse llevar y disfrutar a cada bocado de elaboraciones diferentes, frescas y novedosas.

En la calle Trapería, llegando a la Catedral, hacemos una parada en el **Real Casino de Murcia**, un local precioso que merece la pena visitar sólo por su valor arquitectónico y la belleza de sus espacios. En cocina, una carta ajustada a todos los gustos, con toques modernos.

Acabamos nuestra ruta gastronómica por la nueva cocina murciana desplazándonos a **Taúlla**, en Espinardo, uno de los últimos restaurantes que ha abierto sus puertas en la ciudad. Ofrece una carta creativa en la que la verdura tiene mucho protagonismo; además, con unos precios muy económicos.





Dentro del emblemático Real Casino de Murcia, joya arquitectónica de la ciudad, descubrirán un restaurante único e inigualable. Para terminar con un buen sabor de boca, el café asiático es una excelente opción.

Asiático

Café
Leche condensada
Licor 43
Coñac
Canela
Corteza de Limón (opcional)
Granos de café (opcional)

→ El primer paso es preparar un café solo, ni muy largo ni muy corto. Si se está elaborando en el vaso original, el café llegará hasta la parte superior de la base inferior de la copa.

→ A continuación se añade leche condensada cubriendo dos dedos aproximadamente (hasta cubrir las facetas, las rayas del cristal situadas en la parte inferior).

→ Después, es esencial añadir coñac al gusto y unas gotas de Licor 43. Finalmente se espolvorea la canela. La receta tradicional incluye quemar el coñac con unos granos de café y un trozo de cáscara de limón, aunque actualmente no se suele poner en práctica.



Más información:

www.turismodemurcia.es

Turismo de Murcia.es