



·ceuta·

Donde se unen las emociones.



Guía gastronómica
Gastronomic guide

 ESP  ENG

Sorprende a tu paladar
desde **Otro prisma**

Surprise your palate
from **another prism**





GUÍA GASTRONÓMICA DE CEUTA

Debido a su enclave geográfico, la gastronomía en Ceuta tiene muchas influencias. Principalmente se trata de una gastronomía marinera que cuenta con gran calidad de género. Hablamos de una gastronomía primordialmente Mediterránea que se nutre de la cocina andaluza. Eso sí, a pesar de que en Ceuta conviven 4 culturas (cristianos, musulmanes, judíos e hindúes) en los restaurantes no se aprecia el mestizaje culinario que se vive en los hogares donde se elaboran sus propias recetas tradicionales. Aunque sí se ha producido una mezcla de ingredientes culinarios de las diferentes culturas, dando origen a platos novedosos que no se encuentran en otros lugares. **Prepárate para sorprender a tu paladar con sabores y platos que te dejarán con muy buen sabor de boca.**

GASTRONOMIC GUIDE OF CEUTA

Due to its geographical location, the gastronomy in Ceuta has many influences. Its gastronomy is mainly based in sea products of high quality. We are talking about a primarily Mediterranean gastronomy that is nourished by the cuisines from Andalusia. However, despite the fact that four cultures coexist in Ceuta (Christians, Muslims, Jews and Hindus), in the restaurants there is no evidence of the culinary crossbreeding that is experienced in the homes where their own traditional recipes are prepared. Although there has been a mixture of culinary ingredients from the different cultures, giving rise to novel dishes that are not found in other places. **Get ready to surprise your palate with flavours and dishes that will leave you with a very good taste in your mouth.**





PESCADOS Y MARISCOS

Ceuta al estar bañada por el mar Mediterráneo y el Océano Atlántico además de lindar con Marruecos, sus productos son de primerísima calidad, y a muy buen precio. Son muchas las especies que tienen protagonismo en la cocina ceutí destacando en primer lugar a los túnidos, pulpos y calamares, sin olvidarnos de las “caballas” (que también es el término utilizado para nombrar popularmente a los habitantes de Ceuta), los meros, acedías, pijotas, salmonetes, sardinas, boquerones, gallos del Estrecho, brótolas, chocos, rodaballos, almejas, coquinas, cigalas, gambas, centollas, burgaillos, bogavantes, angulas... lo que permiten una enorme variedad de posibilidades en la cocina.

FISH AND SEAFOOD

Ceuta is bathed by the Mediterranean Sea and the Atlantic Ocean, as well as borders with Morocco, which allows it to have first quality products at very good price. There are many species that play a leading role in Ceuta's cuisine, the most important being tuna, octopus and squid, without forgetting the “mackerels” (which is also the term used to popularly name the inhabitants of Ceuta), the groupers, sorrels, hake, red mullet, sardines, anchovies, john dorys from the Strait of Gibraltar, forkbeards, cuttlefish, turbot, clams, wedge clams, crayfish, prawns, spider crabs, periwinkles, lobsters, elvers... which allow an enormous variety of possibilities in the kitchen.



SALAZONES

Existe una gran tradición en la elaboración de salazones. La industria salazonera y conservera ceutí, tiene sus orígenes en la época romana. Entonces el istmo de la Ciudad estaba cubierto por edificios donde se fabricaban salazones y la economía se basaba en el aprovechamiento de los recursos marinos, comercializando con los salazones y las famosas salsas *garum*, que eran unas salsas hechas con vísceras fermentadas de pescado que causaban sensación entre las capas más altas de la sociedad de la Antigua Roma. Como herencia de ello, han llegado hasta nuestros días los excelentes salazones de bonito, huevas, mojama de atún, palometas, pulpos y “volaores” (que es como popularmente se conocen a los peces voladores). Su elaboración se suele realizar entre mayo y septiembre, cuando es frecuente ver secar el pescado en zonas como la explanada de Juan XXIII, la Lonja o de manera artesanal en muchos hogares. Además, los salazones no sólo son consumidos de manera directa sino que intervienen en varias recetas tradicionales.



SALTING TRADITION

There is a great tradition in the elaboration of salted fish. The salting and canning industry in Ceuta has its origins in Roman times, at this time the isthmus of the city was covered by buildings where salted fish was manufactured and the economy was based on the use of marine resources, trading with salted fish and the famous *garum* sauces. These sauces were made with fermented fish offal that caused sensation among the upper strata of society in ancient Rome. As a legacy of this, the excellent salted tuna, roe, dried salted tuna, harvestfish, octopus and “volaores” (which is how flying fish are popularly known) have reached our days. They are usually prepared between May and September, when it is common to see the fish drying in areas such as the Juan XXIII esplanade, fish market, known as La Lonja, or in many homes in its traditional way. Salted fish are not only consumed directly but are also used in several traditional recipes.

ESPECIAS

Es un auténtico festival para todos los sentidos. Las especias que en Ceuta puedes encontrar te embriagan por su aroma y variedad cromática. Ocupan un papel bien importante en la cocina ceutí y acompañan a muchos platos tanto de herencia árabe como andaluza. Las especias más comunes que podemos encontrar son canela, cúrcuma, comino, pimentón, pimienta negra, jengibre, azafrán, cilantro, matalauva o coriandro. También se emplean mezclas de especias realizadas por los comerciantes, en las que el número de especias es muy diverso y su composición y proporciones son secreto de cada tienda, y preparado al gusto del consumidor.

SPICES

It is an authentic festival for all senses. The spices that you can find in Ceuta will delight you with their aroma and chromatic variety. They play a very important role in Ceuta's cuisine and accompany many dishes of both Arabic and Andalusian heritage. The most common spices that we can find are cinnamon, turmeric, cumin, paprika, black pepper, ginger, saffron, coriander, or aniseed. Spice mixtures made by traders are also used, in which the number of spices is very diverse and their composition and proportions are a secret of each store, and prepared to suit the consumer's taste.





MERCADO DE ABASTOS

El mercado central de Ceuta es un verdadero espectáculo con gran cantidad de puestos que ofrecen una enorme variedad de productos de primera calidad y a precios muy competitivos. En este mercado podrás encontrar desde el marisco más fresco, los tomates más sabrosos a las especias más auténticas. Su visita merece mucho la pena tanto para los *foodies* como para los curiosos. Todas las mañanas hay ajeteo comercial, y si quieres sentirlo de cerca puedes desayunar en el interior en varios locales especializados en churros y desayunos populares. Es bastante amplio y cuenta con aparcamiento subterráneo.

THE MARKET

Ceuta's central market is a real spectacle with a large number of stalls offering a huge variety of top quality products at very competitive prices. In this market you can find from the freshest seafood, the tastiest tomatoes to the most authentic spices. It well worth a visit for the foodies and curious visitors. Every morning there is a commercial bustle, and if you want to feel it up close you can have breakfast inside in several places specialized in churros (fried pastry cut into lengths) and popular breakfasts. It is quite spacious and has subway parking.



IR DE “TAPAS”

Como todas las ciudades del sur de España, en Ceuta es habitual salir de tapas y la ciudad cuenta con una excelente oferta de locales repartidos por las principales zonas comerciales. Tradicionalmente ha existido una gran variedad de tapas, por lo que muchas de ellas tienen nombre propio dependiendo del local. Es fácil encontrar tapas de corazones de pollo, pinchos morunos, “pescaito” frito, gran variedad de montaditos, ensaladilla, pulpo con mayonesa o cuscús en los diferentes establecimientos de la ciudad. El maridaje ideal suele ser cerveza o vinos españoles, y en los últimos años ha visto la luz una marca ceutí de cerveza artesana que se fabrica en la ciudad.

LOS DULCES, LOS REYES DEL POSTRE

Aquí sí que podemos decir eso de que “en Ceuta a nadie le amarga un dulce”, pues a la hora del postre, los dulces brillan. Destacan las populares torrijas (de vino, miel o azúcar y canela), “chuparquias” (Shebbakiyya) muy similares a los pestiños andaluces pero con ingredientes más exóticos. También destacan las millojas, negritos, merengue y bizcocho de soletilla. Desde 1917 existe en Ceuta una fábrica familiar de chocolates y cafés, cuyos productos son ya tradicionales y muy populares tanto a nivel local como nacional y extranjero.



GOING OUT FOR “TAPAS”

Like all cities in southern Spain, in Ceuta it is common to go out for tapas and the city has an excellent offer of locals scattered throughout the main shopping areas. Traditionally there has been a great variety of tapas, so many of them have their own name depending on the place. It is easy to find tapas of chicken hearts, “pinchos morunos” (meat kebabs), “pescaito frito” (fried fish), a great variety of “montaditos” (small sandwiches), “ensaladilla” (diced vegetable salad), octopus with mayonnaise or couscous in the different establishments of the city. The ideal pairing is usually beer or Spanish wines, and in recent years a local brand of craft beer brewed in the city of Ceuta has seen the light.



SWEETS, THE KINGS OF DESSERT

Here we can say that “in Ceuta nobody is bitter for a sweet”, because when it comes to dessert, sweets shine. The popular “torrijas” (sweet pastries) (of wine, honey or sugar and cinnamon), “chuparquias” (Shebbakiyya) very similar to the Andalusian “pestiños” (honey fritters) but with more exotic ingredients. It’s also worthy of highlighting the millefeuilles, “negritos” (chocolate buns), merengue and “bizcocho de soletilla” (lady finger biscuits). Since 1917 there has been a family chocolate and coffee factory in Ceuta, whose products are now traditional and very popular both locally, nationally and abroad.

LOS PLATOS INDISPENSABLES

El recetario ceutí es bastante amplio, no faltan los corazones de pollo, la sopa de picadillo, las papas con chocos, el gazpachuelo, las ensaladas de “volaó” o zanahorias con comino, el bonito de la almadraba, el estofado de melva, los pinchos, los caracoles al estilo ceutí, Trenzas de Agustina, caballas a la mar chica, sopa de fideos gordos con pescado, *harira* (sopa marroquí), el cuscús... Uno de los platos con más historia es el mero al “Rigamonti”, que fue creado casi por accidente por un futbolista italiano de nombre Rigamonti, cuando en los 50 jugó el Tetuán contra el Ceuta. Al terminar el partido, los jugadores fueron a un restaurante que no les pudo dar de cenar porque estaba cerrando y apenas le quedaba género, entonces el tal Rigamonti entró en la cocina e improvisó una receta con lo que allí tenía: mero, tomate y alcaparras. Tuvo tanto éxito que el plato se hizo famoso y desde entonces se ha convertido en una tradición culinaria ceutí.



INDISPENSABLE DISHES

There are plenty of traditional recipes in Ceuta, such as chicken hearts, minced soup, potatoes with squid, “gazpachuelo” (soup made with eggs and vinegar or lemon), salads of “volaó” (flying fish) or carrots with cumin, tuna fishery, mackerel stew, skewers, snails to the Ceuta style, “Trenzas de Agustina” (sweet plaits), mackerel, soup of fat noodles with fish, “harira” (Moroccan soup), couscous... One of the dishes with more history is the grouper “Rigamonti”, which was created almost by accident by an Italian footballer named Rigamonti, when in the 50’s Tetuan played against Ceuta. At the end of the game, the players went to dinner at a restaurant that could not give them dinner because it was closing and there was hardly any food left, so Rigamonti went into the kitchen and improvised a recipe with what was there: grouper, tomato and capers. It was so successful that the dish became famous and has since become a culinary tradition in Ceuta.



RESTAURANTES PARA TODOS LOS GUSTOS

En Ceuta puedes disfrutar de la buena mesa tanto si lo que te gusta es la cocina tradicional como la de más vanguardia. A pesar de lo pequeña que es la ciudad, aquí encontrarás una amplia variedad y en la que es fácil acertar. Podemos recomendarte muchos establecimientos pero destacaremos tres de ellos por su trayectoria culinaria: restaurante El Refectorio regentado por Rafael Carrasco, uno de los chefs con más solera de nuestra gastronomía, de su cocina salen platos donde el sabor y el producto son los protagonistas. Por otro lado, el restaurante Bugao regentado por Hugo Ruiz uno de los chefs más jóvenes de Ceuta que está marcando tendencia, cautivándonos con una verdadera experiencia gastronómica y complejas elaboraciones inspiradas en la creatividad. Y como última recomendación os proponemos el Restaurante Oasis, el restaurante árabe más conocido en la Ciudad donde podrás degustar un fantástico cuscús con unas vistas envidiables desde el Monte Hacho.



Rafael Carrasco



RESTAURANTS FOR ALL TASTES

In Ceuta you can enjoy good food whether you like traditional or avant-garde cuisine. In spite of the small size of the city, here you will find a wide variety and it is easy to get it right. We can recommend many establishments but we will highlight three of them for their culinary trajectory: “El Refectorio” restaurant run by Rafael Carrasco, one of the most experienced chefs of our gastronomy. From his kitchen comes out dishes where the flavor and the product are the protagonists. On the other hand, the restaurant “Bugao” run by Hugo Ruiz, one of the youngest chefs in the city who is setting trends, captivating us with a true gastronomic experience and complex elaborations inspired by creativity. Last but not least, we propose the “Oasis Restaurant”, the best known Arabic restaurant in the city where you can taste fantastic couscous with enviable views from the Mount Hacho.







Donde se unen las emociones.

SERVICIOS TURÍSTICOS DE CEUTA CEUTA TOURIST SERVICES

C/ Edrissis, s/n
Baluarte de los Mallorquines

☎ 856 200 560

📞 638 101 611

✉ turismo@ceuta.es

www.turismodeceuta.com

