



San Fernando goza de una privilegiada situación en el Parque Natural Bahía de Cádiz, un laberinto acuático cuyo aspecto varía sustancialmente en función de las mareas. Su gastronomía, es una mezcla de enriquecedoras influencias de distintas culturas que se beneficia de la materia prima fruto de sus esteros, marismas y salinas.

Los esteros, ricos en algas y plancton, son el hábitat ideal para el desarrollo de especies de gran calidad y extraordinario sabor. Durante los meses de noviembre hasta abril, los alevines, buscando un entorno seguro donde desarrollarse, aprovechan las mareas para entrar en ellos desde el caño y durante la primavera se alimentan hasta alcanzar en verano su tamaño adulto. Durante todo ese tiempo se han alimentado de algas, plancton, gusanos y pequeños crustáceos en aguas con un alto grado de salinidad.

Las especies que mejor se adaptan a este peculiar entorno son, entre otras, las lisas, doradas, lubinas, lenguados y anguilas. Y en los caños, de menor salinidad, encontramos langostinos, almejas, bocas de la Isla, cañaillas, coquinas, muerzos, camarones y chocos.

La concentración de sal en el agua, la temperatura y la gran cantidad de alimentos, permiten que las especies capturadas en este entorno natural alcancen un extraordinario valor gastronómico.

Con esta Ruta Gastronómica de Los Esteros, San Fernando te invita a disfrutar de las distintas propuestas que sus hosteleros han elaborado con esta exquisita materia prima. Aprovecha tu visita para conocer su entorno natural, cultural e histórico.

Pero además disfrutar de la ruta gastronómica tiene PREMIO. ¡Participar es muy fácil!

- 1 **Sube una foto o vídeo a tu perfil** de la Red Social que prefieras (*Facebook, Twitter o Instagram*) disfrutando del plato o tapa que concursa en alguno de los establecimientos de la Ruta Gastronómica de Los Esteros.
- 2 **Dinos a qué local pertenece el plato o mejor etiquétalo!**
- 3 **Usa los hashtags que mencionamos abajo y comparte tu experiencia**

IMPORTANTE

Recuerda subir tu foto o vídeo como publicación en tu perfil y no como comentario.

Tu perfil o foto **deberán ser públicos** para contabilizar tu participación.

¡Y listo! ya estás participando en el sorteo de:

- Lote de productos, gentileza de la Salina San Vicente.
- Lote de "Ostras de la Isla" (24 uds), gentileza de Esteros Andaluces.
- Travesía en barco con visita guiada al legendario Castillo de Sancti Petri.

Cuanto más establecimientos visites y compartas tu experiencia de esta ruta, más opciones tendrás.

Podrás subir tus fotos/vídeos hasta el **8 de noviembre** (incluido)

#DisfrutandoSanFdo

#SaboreandoSanFdo

#RutadelEsteroSanFdo

· SAN FERNANDO ·



RUTA de los Esteros

· DEL 5 AL 8 DE NOVIEMBRE DE 2020 ·

SAN
FDO

Diputación
de Cádiz

PATRONATO
PROVINCIAL
DE TURISMO

ASIHTUR
Asociación de
Hosteleros de San Fernando

4 COSAFE
Asociación de
Cocineros de San Fernando

esteros
andaluces

Salina San Vicente
Restaurante, Salinas

BODEGÓN ANDALUCIA

Avda. Poeta Rafael Alberti, nº 10

6€

SINFONÍA DE FLORA Y FAUNA DE LOS ESTEROS DE LA ISLA

Lisa y lenguado de esteros de la Isla, coquinas, esencia de algas marinas naturales y refrito de tomate, cebolla, majado de almendra y pan.



@Bodegon De Andalucia

@BodegnAndalucia

bodegon.andalucia

CASA MIGUEL

Calle San Onofre, nº 49

3€

LOMITO DE LISA DE ESTERO SOBRE CREMA DE LECHUGA DE MAR Y NIDO DE OGONORI ROJO



@Casa Miguel

casamiguelsanfernando

CERVECERÍA MARISQUERÍA 3X5

Avda. Almirante León Herrero, nº 6

1.2€ /U

TORTILLA DE PESCADO DE ESTERO Y SALICORNIA



@CerveceriaMarisqueria3x5

Cerveria Marisqueria 3x5

@Marisqueria3x5

BODEGÓN MIGUEL

Calle Almirante León Herrero, 6

5€

LISA CON CREMA DE COÑETA Y HUMO DE SAPINA



Bodegón de Miguel

CASA ABUELA DOLORES

Plaza del Rey, nº 6

3.5€

TORTILLITA DE SERRANILLO DE ESTERO



CASA LA TITI

Calle Junio Draco, nº 3

3.5€

BRANDADA DE SERRANILLO CON TOSTAS DE ESENCIA DE ALGA



@Restaurante Casa la Titi

casalatiti_

@rescasalatiti

DEJAVIER TAPERIA

Calle Real, nº 58

3.9€

ROQUITA DE ESTERO

Buñuelo de Lisa de Estero sobre pisto de verduras.



@dejaviertaperia

dejavier.taperia

@Dejaviertaperia

EL BOLERÍN

Avda. San Juan Bosco, nº 10

3.5€

BRICK DE ESTERO SOBRE TOMATE PICANTE



@barelbolerin

Bar El Bolerin

@BarElBolerin

LOS TARANTOS

Calle Luis Milena, 63. Ctra. de la Ardila

12€

ZAPATILLA DE ESTERO A LA PLANCHA



@venta.lostarantos

venta.lostarantos

@los_tarantos

NONETTO

Avda. Almirante León Herrero, nº 6

4.5€

BOMBÓN DE OSTIÓN SOBRE PANIZA DE ESTERO Y ADEREZO DE GELIFICACION DE LIMÓN



@pizzerianonettoweb

pizzeria_nonetto

@avpaez1

VENTA DE VARGAS

Plaza de Juan Vargas, s/n

8€

LOMO DE DORADA DE ESTERO CON SALMOREJO Y PURÉ DE PATATAS



@ventadevargas24

ventadevargas1921

@ventadevargas24

LA GRAN VÍA

Plaza del Rey, nº 2

9€

LISA EN LA ARENA

Lomito de Lisa de estero, cous cous negro, tierra de aceitunas verdes, tapenade y brotes de soja y vinagre de Jerez.



@Cerveceria La Gran Vía

cervecerialagranvia

LA PAJERETA

Calle Real, nº 40

3€

TACO DE ROBALO DE ESTERO FRITO CON EMULSIÓN DE AJO NEGRO Y VINO CRUJIENTE SOBRE PANIZA



@lapajereta

la_pajereta

SALINA SAN VICENTE

Ctra. Arsenal de la Carraca, nº 48

4€

CÓCTEL DE CAMARONES Y LANGOSTINOS BAJO LUBINA AHUMADA CON CRISTALES DE MANZANILLA Y TOQUES DE SALICORNIA



@salinasanvicente

@SalinaSVicente1

salinadesanvicente