

## Conozca las 14 mejores fanescas de Quito (Infografía)

Compartimos la infografía realizada por Diario El Universo sobre las mejores fanescas quiteñas elegidas por la Facultad de Gastronomía UDLA.

[Mira la noticia publicada aquí.](#)

La semana anterior se eligieron los mejores platillos. Hubo 54 participantes en el concurso entre restaurantes y hoteles.

Disfrute de una guía gastronómica con los chefs que preparan este plato. Quito Turismo y la Universidad de las Américas (UDLA) premiaron la semana pasada a los mejores restaurantes de la capital. Conozca la historia de los 14 chefs y las particularidades que tienen cada una de sus recetas. para preparar la fanesca no existe una receta única, todo depende del gusto del chef y del paladar de los comensales.

La mayoría de los 14 chefs que fueron galardonados como los mejores en la elaboración de la fanesca tomaron la receta de sus madres y abuelas. Ya sea con ingredientes como el zapallo, el sambo, el arroz, el camote, con o sin el bacalao, la fanesca gana adeptos y cultores en la capital. Todos coinciden en que su elaboración es un trabajo familiar, pues recuerdan que desde antaño los padres se reunían con los hijos para pelar cada uno de los 12 granos. La fanesca no se sirve sola, puede ir acompañada de molo, que es una preparación a base de papa, y dulce de higos o arroz de leche como postre.

### 1.- Restaurante Pacífico



**Chef:** Delia Gavilanes

**Dirección:** Isla Floreana E8-13 e Isla Seymour

**Costo:** \$8,99 (Fanesca, acompañada de empanadas, maduro y dulce de higos con queso)

**Características:** Para la elaboración de la fanesca no usa sambo, sino solo zapallo.

Delia Gavilanes lleva 48 años en la elaboración de la Fanesca. Inició en un local que tuvo en el sur de Quito. Confiesa que desde los 17 años cocinó para sus 9 hermanos, entonces aprendió los trucos de la cocina, en Quero (Tungurahua), de donde es oriunda.

En su fanesca no coloca sambo, sino solo zapallo, que lo elabora a base de leche. A parte realiza un refrito para el bacalao, que solo pone encima de la preparación. Empieza su jornada desde las 05:30. Elaborar la fanesca le toma una hora y media. Su restaurante -cuenta- han visitado artistas como Los Hermanos Miño Naranjo y Máximo Escaleras. Por muchos años tuvo un espacio gastronómico en una radio, en donde enseñó a varias personas a cocinar.

## 2.- Hotel Quito



**Chef:** Manuel Ponce

**Dirección:** Av Federico Gonzalez Suarez, Quito

**Costo:** \$18,50 (Fanesca, molo, higos con queso/ arroz con leche)

**Característica:** La elaboración de la fanesca se realiza en olla de barro

La receta de la fanesca del chef Manuel Ponce lleva más de 60 años, porque es heredada de sus abuelos y padres. El principal toque está en que cocina los alimentos en olla de barro y eso "le da un sabor diferente por el toque de la tierra con los granos", cuenta. Recuerda que el plato se elabora desde hace más de 200 años en el país, pues, a su criterio, fueron los Quitus quienes elaboraron el platillo con los ingredientes de la serranía.

Ponce considera que la fanesca se debe elaborar en familia. Todo se inicia desde el hecho de pelar cada uno de los productos. Ya en la preparación señala que se debe tener mucho cuidado con algunos alimentos como el chocho, que se debe colocar al final de la preparación para evitar que suelte el sabor amargo. Su fanesca se elabora a base de la leche de bacalao que se realiza con el pescado, que deja un día reposar con leche y achiote. Este es el quinto año que el chef obtiene el premio.

### 3.- Honey & Honey



**Chef:** Rossy de Ruge

**Dirección:** Eloy Alfaro N34-511 y Portugal, esq.

**Costo:** \$13,90 (Fanesca, jucho, arroz con leche/ higos con queso)

**Característica:** Se sirve en olla de barro

Rossy de Ruge es guayaquileña, pero lleva en su sangre la tradición de sus abuelos que fueron de Ambato y Latacunga, por ello, la fanesca que prepara tiene una mezcla de la Sierra y la Costa. Sostiene que para su plato escoge granos frescos. La chef sirve la preparación en pequeñas ollas de barro. "La comida entra por los ojos", sostiene y por ello se esmera en que sus productos tengan la mejor presentación. Considera que la condecoración es "un orgullo al trabajo".

A su criterio, Quito Turismo y la Udla apoyan a los cultores gastronómicos del país. La receta aprendió de su abuelo, que era chef, y quien le enseñó a preparar la fanesca 100% en leche y sin aliños.

#### 4.- Hotel Howard Johnson



**Chef:** Gabriela Cadena

**Dirección:** Alemania E5-103 y Av Republica, Quito

**Costo:** \$13 (Fanescas, molo y dúo de postres de dulce de leche e higos con queso)

**Característica:** Utiliza albahaca y realiza una reducción de quesos para ligarla, además del fondo de pescado. Sirve con el tradicional ají elaborado en piedra de moler.

Este fue el primer año que el Hotel Howard Johnson se animó a participar en el concurso de la elaboración de la fanescas, y la chef Gabriela Cadena, primera mujer a cargo de una cocina de un hotel, logró llevarse la condecoración. Comenta que se demora alrededor de 3 horas en realizar el plato, en donde las características están en el uso de la albahaca y una reducción de quesos.

A su criterio, el premio al ser una de las 14 mejores fanescas de Quito es un "orgullo", que le motiva "con mucha humildad a seguir adelante".

## 5.- Costa y Sierra



**Propietario:** Roberto Luzuriaga

**Dirección:** La Niña y Reina Victoria (Museo Mindalae)

**Costo:** \$ 5,50 solo el plato de fanesca

**Características:** Usa pescado bacalao que trae de las Islas Galápagos.

Desde hace 12 años, Roberto Luzuriaga mantiene la receta familiar de su abuela María Luisa Freire para la elaboración de la fanesca. Ofrece a los quiteños el producto 50 días antes del Domingo de Resurrección. Para su receta clásica usa bacalao que trae de las Islas Galápagos. Para su restaurante trae 1 tonelada de este pescado.

La fanesca prepara a cocción lenta y se demora de 4 a 5 horas. Considera que tener el premio "es un gran momento", que le llenó de "felicidad", pues sostiene que "fue una sorpresa" obtener la condecoración en medio de importantes restaurantes

## 6.- Hotel Mercure



**Chef:** Angel Valdivieso

**Dirección:** Roca E4-122 y Av. Amazonas

**Costo:** \$9 (fanesca sola), \$12 (plato de fanesca, molo y dulce de higos o arroz con leche)

**Características:** Usa arroz en los productos para la fanesca, consigue consistencia, además de col.

Este es el quinto año que el chef Angel Valdivieso obtiene el premio al ser catalogado como una de las 14 fanescas de Quito. La receta realiza desde hace 10 años, cuando empezó como chef ejecutivo del Hotel Mercure. Cuenta que modificó la receta entre 2008 y 2009, cuando pidió opinión de la gente para lograr un equilibrio en el sabor. Entonces, manifiesta que logró por un lado fusionar la receta de su abuelita y las opiniones de la gente.

Entre las particularidades que tiene su fanesca está el uso de productos como el arroz y la col, que asegura que le dan "sabor y espesor" a los alimentos. Cocina por separado cada uno de los granos y realiza una "leche de tigre" como llama a la leche marinada en el pescado.

## 7.- Hotel Akros



**Chef:** Benito Camacho

**Dirección:** 6 de Diciembre y Checoslovaquia

**Costo:** \$10,50 fanesca sola; \$ 14 fanesca, molo e higos con queso

**Características:** Para la elaboración de la fanesca se basan en la tradicional "olla podrida", que es una preparación que se realiza en Loja.

A Benito Camacho le tomó por sorpresa ser condecorado como una de las mejores 14 fanescas de Quito. Dice que su receta aprendió de su abuelita y mamá en Loja, de donde es oriundo. Cuenta que en la provincia la familia se reúne con un día de anticipación para pelar cada uno de los 12 granos que se agregan a la preparación. Allí, por lo general, explica Camacho los chefs elaboran los productos en olla de barro. Usa arroz en la preparación. Considera que este producto "aterciopela" los alimentos. Su fanesca es una variación de la tradicional "olla podrida" que elaboran en Loja.

Para el refrito del bacalao, que coloca encima del plato, usa manteca de chanco y maní que son productos infaltables para su preparación. Además, el chef asegura que no licúa el zapallo, pues considera que pierde la textura y el sabor. Considera que el premio, que obtuvo por primera vez, "es un aliciente para seguir trabajando".



## 8.- Restaurante La Choza



**Propietaria:** Diana Pallares

**Dirección:** Av. 12 de octubre N44-551 y Cordero

**Costo:** \$12,95 Fanesca \$ 19 fanesca con postre (babaco en almíbar o higos con queso); \$23 fanesca, más molo y con postre (babaco en almíbar o higos con queso)

**Característica:** Receta tiene más de 100 años

Diana Pallares cuenta que la receta de la fanesca que elaboran en el restaurante La Choza tiene más de 100 años y era de su abuela, Martha Gómez de la Torre. Considera que cada fanesca se realiza con diferentes ingredientes y nunca es igual. Cuenta que colocan productos de calidad, que están elaborados por Ortencia Cuasteg, quien es una cocinera que lleva 32 años en este lugar.

"No hemos cambiado de receta ni de sabor", dice Pallares, quien es la tercera generación a cargo del restaurante. "Me siento orgullosa de este premio que es importante no solo para mí, sino para todos quienes trabajamos aquí", dice.

## 9.- El Patio Andaluz



**Chef:** Pablo Almeida

**Dirección:** García Moreno entre Olmedo y Mejía.

**Costo:** \$ 9,99 que incluye el plato de fanesca, una bebida soft -jugo o cola-, empanadas, rellenas de queso, cebolla y achiote). Si el cliente lo desea, se pueden servir porciones para los niños, ya que la guarnición es para adultos. El platillo se sirve desde el 1º de marzo hasta el 5 de abril. Este viernes, el platillo se puede servir desde las 12:00.

**Características:** su preparación se realiza bajo la misma base que cualquier otro plato de fanesca, pero lo particular es que no se incluye melloco ni mote y está preparado con una base de bacalao, para suavizar el sabor a pescado.

El chef Almeida labora en este establecimiento desde hace 3 meses. El experto gastronómico explicó que la receta varía tomando en cuenta las sugerencias de los clientes. Por eso es que en su menú, el bacalao se sirve aparte.

## 10.- Octava de Corpus



**Chef:** María Eliza Estrada

**Dirección:** calle Junín E2-167 (sector San Marcos)

**Costo:** \$ 35 (más impuestos) incluye el plato de fanesca con una porción de curtido dulzón, una copa de vino frutal, seco o jerez; higos con queso o arroz de leche; hay otra opción que comprende fanesca e higos y cuesta \$ 14. Las personas que estén interesadas en servirse ese plato, deben hacer reservaciones al (02)2952989.

**Características:** a diferencia del resto de recetas, los chochos no se los incluye en la fanesca. Más bien se los deja aparte para realizar un curtido dulce con cebollas que se lo puede servir con cada cucharada de la sopa. Este acompañado ayuda a suavizar el sabor de pescado y se lo sirve en lugar del ají.

El establecimiento funciona desde hace 10 años. En su gran mayoría los clientes son turistas extranjeros. La chef María Eliza Estrada, creadora de esta receta, explica que la idea de combinar el vino con la fanesca es para alivianar la sensación que deja este potaje de granos.

## 11.- Hotel Casa Gangotena



**Chef:** Andrés Dávila

**Dirección:** Bolívar y Cuenca

**Costo:** \$ 15 incluido impuestos. Si es que incluye jugo o agua de frescas (un bebida con hierbas aromáticas y horchata de un sabor ligeramente dulce) y juncho (un postre de claudias, durazno y capulí) el valor es de \$25.

**Características:** para la preparación del platillo, se agregan granos totalmente pelados, pepas de zambo para espesar y se prepara un escabeche de bacalao, para dar una sensación suave al paladar.

Dávila señala que los turistas extranjeros, al principio, se muestran extrañados para degustar de el potaje, pero luego quedan satisfechos por su suave sabor.

El próximo viernes, bajo reserva, las personas podrán disfrutar de un bufé en el que se servirán alimentos del mar, para aquellos que no les apetece la fanesca. Luego podrán realizar una visita a la terraza en donde apreciarán el paisaje del Casco Colonial.

## 12.- Restaurante Hasta La Vuelta Señor



**Chef:** Alberto Alava

**Dirección:** calle Chile Oe-422 y Venezuela

**Costo:** \$ 16 el platillo; \$ 20 con porción de molo y arroz con leche.

**Características:** la fanesca lleva los ingredientes básicos para la preparación del platillo, pero el secreto del chef es omitir el comino para suavizar el sabor y agregar suficiente crema de leche para que tenga un gusto cremoso para el paladar.

La característica de este plato es que se encuentra con una buena decoración, de pimientos verdes y rojos. A decir del chef es para "halagar al cliente", detalla Álava.

### 13.- Las Menestras del Negro



**Chef:** Nelson Bonifaz (en la foto aparece Fausto Herrera, quien labora en el establecimiento)

**Dirección:** Amazonas y Washington.

**Costo:** \$ 6,99 que incluye un plato de fanesca (570 gramos) con huevo, maduro, queso, masitas y bacalao (si el cliente lo pide).

**Características:** el plato mantiene la receta base que es la combinación de los 12 granos y el bacalao. La concepción del establecimiento es emular una fanesca casera, que no mantenga la esencia de un plato casero, detalló José Luis López, gerente.

El chef Nelson Bonifaz fue el creador de este platillo, desde 1998. Básicamente la receta se ha

mantenido, pero se agregan ingredientes de recetas de ciudades como Santo Domingo y Quito. Se espera que para 2016, la fanesca sea servida todos los días, como cualquier otra especialidad del lugar.

La fanesca se sirve desde febrero de este año, pero se ofrecerá una semana más, para las personas que se hayan quedado con las ganas de servirse, en las 44 sucursales del país.

#### 14.- Hotel Hilton Colón (Sal y Pimienta)



**Chef:** Nelson Maromenacho

**Dirección:** Amazonas y Patria

**Costo:** \$ 10,32 el plato; la porción completa \$13,50 (fanescas, molo, dulce de higos, una bebida o agua aromática); porciones para llevar \$ 7 medio litro; \$ 12 el litro. Si el cliente lo desea, también puede pedir la porción completa para llevar.

**Características:** para la preparación de esta guarnición no se incluyen mellocos, pero se mantienen los granos como el fréjol negro y el blanco. Además del zambo, el zapallo y chocho y bacalao. Si el cliente lo prefiere, se sirve aparte una pequeña porción de este tipo de pescado.

Moromenacho detalla que la presentación tiene una presentación sencilla, pero de buen gusto, pensada en las personas que se encuentran alrededor del hotel ya que en su mayoría llegan desde sus oficinas para almorzar. Los clientes podrán servirse esta delicia gastronómica hasta el 5 de abril.

## La fanesca, el plato que identifica la diversidad



Para preparar la fanesca no existe una receta única, todo depende del gusto del chef y del paladar de los comensales. La mayoría de los 14 chefs que fueron galardonados como los mejores en la elaboración de la fanesca tomaron la receta de sus madres y abuelas. Ya sea con ingredientes como el zapallo, el sambo, el arroz, el camote, con o sin el bacalao, la fanesca gana adeptos y cultores en la capital. Todos coinciden en que su elaboración es un trabajo familiar, pues recuerdan que desde antaño los padres se reunían con los hijos para pelar cada uno de los 12 granos. La fanesca no se sirve sola, puede ir acompañada de molo y dulce de higos o arroz con leche.



**Restaurante Pacifico**  
**Chef:** Della Gavilanes  
**Dirección:** Isla Floreana E8-13 e Isla Seymour  
 Fanesca acompañada de empanadas, madero y dulce de higos con queso  
**\$ 8,99**



**Hotel Akros**  
**Chef:** Benito Camacho  
**Dirección:** 6 de Diciembre y Checoslovaquia  
 Costo: \$ 10,50 fanesca sola. \$ 14 fanesca, molo e higos con queso  
**\$ 10,50**



**Honey & Honey**  
**Chef:** Rosy de Ruge  
**Dirección:** Eloy Alfaro N34-511 y Portugal, esq.  
 Fanesca, jucho, arroz con leche/ higos con queso  
**\$ 13,90**



**Hotel Mercure**  
**Chef:** Angel Valdivieso  
**Dirección:** Roca E4-122 y Av. Amazonas  
 Costo: \$9 (fanesca sola). \$12 (plato de fanesca, molo y dulce de higos o arroz con leche)  
**\$ 9**



**Howard Johnson**  
**Chef:** Gabriela Cadena  
**Dirección:** Alemania E5-103 y Av Republica, Quito. Fanesca, molo y dúo de postres de dulce de leche e higos con queso  
**\$ 13**



**Costa y Sierra**  
**Proprietario:** Roberto Luzuriaga  
**Dirección:** La Niña y Reina Victoria (Museo Mindalae).  
 Plato de fanesca  
**\$ 5,50**



### Las Menestras del Negro

**Chef:** Nelson Bonifaz  
**Dirección:** Amazonas y Washington  
 Valor: \$ 6,99 que incluye un plato de fanesca (570 gramos) con huevo, madero, queso, masitas y bacalao (si el cliente lo pide)  
**\$ 6,99**



### Sal y Pimienta

**Chef:** Nelson Moromenacho  
**Dirección:** Hotel Hilton Colón (Sal y Pimienta) Amazonas y Patria  
 Costo: \$ 10,32 el plato; la porción completa \$ 13,50 (fanesca, molo, dulce de higos, una bebida o agua aromática); porciones para llevar \$ 7 medio litro; \$ 12 el litro.  
**\$ 10,32**



### El Patio Andaluz

**Chef:** Pablo Almeida  
**Dirección:** García Moreno entre Olmedo y Mejía.  
 Fanesca, una bebida soft jugo o cola, empanadas, rellenas de queso, cebolla y achiote.  
**\$ 9,99**



### Hotel Quito

**Chef:** Manuel Ponce  
**Dirección:** Av. Federico González Suárez, Quito.  
 Fanesca, molo, higos con queso/ arroz con leche  
**\$ 18,50**



### La Chozza

**Propietaria:** Diana Pallares  
**Dirección:** Av. 12 de Octubre N44-551 y Cordero  
 Costo: \$ 12,95 fanesca sola y \$ 19 fanesca con postre (babaco en almibar o higos con queso). Con molo y postre: \$ 23  
**\$ 12,95**



### Hotel Casa Gangotena

**Chef:** Andrés Dávila  
**Dirección:** Bolívar y Cuenca  
 Si es que incluye jugo o aguas frescas y jucho (claudias, durazno y capulí)  
**\$ 25**



### Hasta la vuelta, Señor

**Chef:** Alberto Alava. **Dirección:** Calle Chile Oe-422 y Venezuela. Costo: \$ 16 el platillo; \$ 20 con porción de molo y arroz con leche.  
**\$ 16**



### Octava de Corpus

**Chef:** María Eliza Estrada  
**Dirección:** Calle Junín E2-167 (sector San Marcos)  
 Costo: \$ 35 incluye el plato de fanesca con una porción de curtido dulzón, una copa de vino frutal, seco o jerez; higos con queso o arroz con leche; hay otra opción que comprende fanesca e higos y cuesta \$ 14.  
**\$ 35**



Fuente: Municipio de Quito - Infografía: Carlos Almeida Cueva - Fotos: Carina Acosta, Fernando Sandoval, Miguel Jiménez, Santiago Aguirre y Marco Salgado/ EL TELÉGRAFO