



**QUITO**   
cocina-cuisine

[quito.com.ec](http://quito.com.ec)   



# Descubre Quito

## A TRAVÉS DE SUS PLATOS TRADICIONALES

La cocina quiteña es una amalgama de sabores y aromas exquisitos que se origina en épocas prehispánicas, se sincretiza en el período colonial, madura en la etapa republicana e incorpora técnicas culinarias contemporáneas.

Los sabores de Quito viven un nuevo tiempo en el que los chefs, cocineros, investigadores, la empresa privada y las instituciones públicas han puesto su mirada y esfuerzos en rescatar su historia y autenticidad para proponer una nueva oferta turística que deslumbré al mundo.

Con el objetivo de revalorizar esta riqueza culinaria y recuperar la utilización de productos y técnicas de preparación que se han perdido en el tiempo, Quito Turismo realizó una encuesta a través de la cual quiteños, ecuatorianos y extranjeros dieron a conocer su opinión sobre los platos, postres y bebidas más representativos de la cocina quiteña, delicias que se exponen en su historia y preparación a lo largo de estas páginas.



## Discover Quito

### THROUGH ITS TRADITIONAL DISHES

Quiteño cuisine is a fusion of exquisite flavors and aromas dating back to pre-Colonial times and syncretized in the Colonial period. A cuisine that grew in the Republican stage, and one that incorporates contemporary culinary techniques.

The flavors of Quito are experiencing a rebirth now that chefs, cooks, researchers, private enterprise and public institutions have set their minds and efforts to rescue their history and authenticity, in order to present a new culinary touristic offering that will dazzle the world.

In order to enhance this culinary wealth, and to recover the use of products and techniques that were lost to time, Quito Turismo carried out a survey where Quiteños, Ecuadorians and foreigners alike gave their opinions on the most representative dishes, desserts and beverages of Quiteño cuisine; delicacies whose history and preparation grace these pages.



Este plato, que en quichua se llama *rucru*, fue común entre los incas y pueblos que cultivaban papas. No se puede decir que es una sopa y tampoco se define como un caldo con papas, es un guiso algo espeso, que no llega a ser mazamorra. El corregidor de Quito, Salazar de Villasante, en su informe al rey en 1564, describe al locro tal como lo comían los nativos de la hoya de Guayllabamba: un cocimiento de agua, papas, ají y hierbas de la tierra. Los españoles adicionaron refrito de cebollas, ajo, queso o leche. Para obtener un buen locro se debe conseguir papa locrera, de masa amarilla y cremosa.



## Locro de papas (POTATO STEW)

In Quichua, this dish is called rucru, and was common fare among the Incas and indigenous peoples that grew potatoes. It can't really be called a soup and isn't defined as a broth either; it is actually a thick stew that comes close to becoming a pudding. The Corregidor (co-councilor) of Quito, Salazar Villasante, in his report to the king in 1564, described locro in the manner it was eaten by the natives of the Guayllabamba basin: cooked water, potatoes, peppers and herbs. The Spaniards added refried onions, garlic, cheese or milk. In order to prepare a proper locro, the type of potato to be used must be "papa locrera", which is yellow and creamy.



## Pernil (BAKED PORK HAUNCH)

Sobre su origen, se conoce que Cristóbal Colón trajo los cerdos, en su segundo viaje y desde la Isla Española, se expandieron por toda América.

En Quito existen muchas recetas para preparar la pierna de cerdo, todas incluyen limón, achiote, orégano, sal y ajo. Se recomienda asolear la pierna y luego cocinarla en horno caliente durante varias horas. El resultado debe ser unas brillantes láminas de pernil insertas en pan y acompañadas con tomate y cebolla curtida.



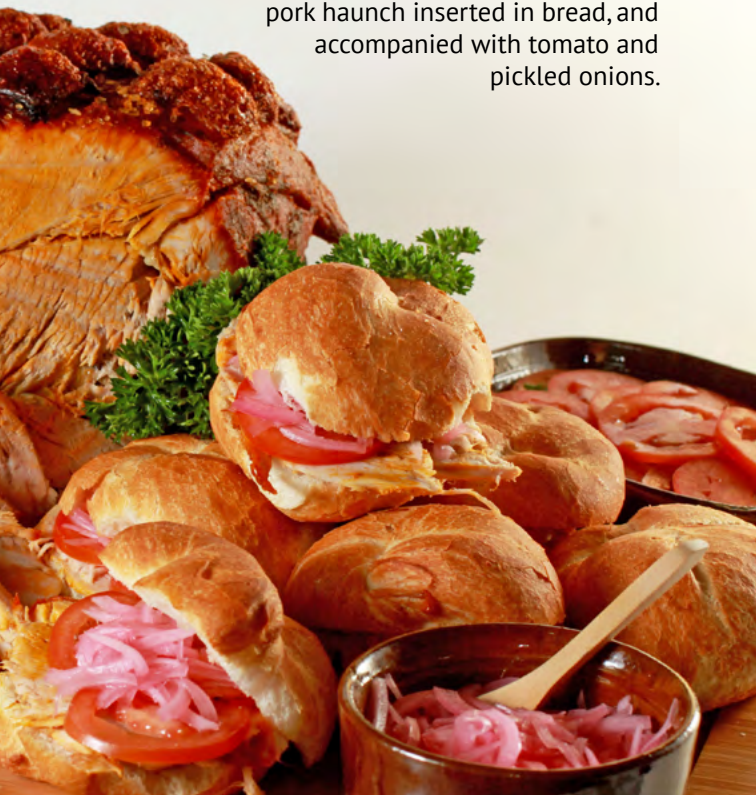




As far as its history is concerned, it is said that Christopher Columbus brought with him pigs from Spain, and from the island of Hispaniola they spread throughout the American continent.

There are a plethora of recipes in Quito for the preparation of pork haunch, and all include lemon, achiote, oregano, salt and garlic. It is recommended that the haunch be laid out in the sun and then baked in a hot oven for hours.

The result should be shiny strips of baked pork haunch inserted in bread, and accompanied with tomato and pickled onions.





## Hornado (ROAST PORK)

El hornado quiteño no es caldoso como el de Tulcán. El secreto para que la piel se dore y reviente en burbujas es echar agua fría casi al final. La carne debe mostrarse blanda y jugosa. El agrio, con pedacitos de ají, panela y chicha, completa este plato, que lleva mote pelado, tortillas de papa y finas cintas de lechuga.

Según el diccionario de Americanismos, la palabra hornado, exclusiva del Ecuador, es una reducción del término horneado y la define como “cerdo asado al horno”.







Roast Pork from Quito is not soggy like the one from Tulcán. The secret to browning the pork skin, and having it burst into bubbles is to cast cold water on it right before it's completely roasted. The meat must be soft and juicy. Agrio (a tangy sauce) with small pieces of pepper, panela (unrefined whole sugarcane) and chicha (purple corn drink) complete the horando. The dish includes peeled hominy, potato tortillas and thin strips of lettuce.

According to the dictionary of Americanisms, the word “hornado”, exclusive to Ecuador, is a phonetic reduction of “horneado” (oven cooked), and defines it as “roast pork”.





## **Seco de Chivo** (BRAISED GOAT STEW)

En torno a 1910, una familia piurana instaló un comedor en Guayaquil y el plato estrella fue el seco de cabrito, nombre que cambió por el de seco de chivo. Esta variación ecuatoriana se hace con chicha de jora, aunque algunos maceran la carne con cerveza o jugo de naranjilla. Al difundirse el plato y no ser frecuente el chivo en la Sierra, se reemplazó esta carne por la de borrego.

A fuego lento se cocina la carne macerada y escurrida, se añade agua, cebolla paiteña, tomate, condimentos, achiote y hasta un pedazo de panella. En Quito se acompaña con arroz amarillo, papa entera, hoja de lechuga y una tajada de aguacate.



Around 1910, a Piurano family set up a diner in Guayaquil, where the signature dish was braised kid stew; it was later renamed braised goat stew.

This Ecuadorian variation is made with maize chicha, although some people tenderize the meat with beer or naranjilla juice. As knowledge of the dish spread, and since goat meat is uncommon in the highlands, it was replaced with lamb.

The tenderized and drained meat is cooked over low heat. Water is then added, along with paiteña onions, tomato, spices, achiote, and even a small block of panela. In Quito, the dish comes with yellow rice, a whole potato, a leaf of lettuce and a slice of avocado.



Este succulento potaje utiliza las patas de res y en ocasiones las manos. En los mercados de Quito, se ven alineadas las patas chamuscadas y luego lavadas con ayuda de piedra pómez. Sin cascós, limpias y troceadas van a la olla con abundante agua, cebolla, ajo, sal y orégano. Avanzada la cocción se añade maní tostado y molido, además de mote pelado. Termina el proceso cuando se observa que los ligamentos se han desprendido del hueso y han comenzado a soltar la gelatina. Se dice que este potaje es un excelente calmante para los estragos de la resaca o *chuchaqui*, sin embargo, también combate la anemia.

## Caldo de patas (COW FEET SOUP)

This succulent soup uses the back, and sometimes the front, feet of the cow. Cow feet can be seen lined up in Quiteño markets, scorched and then washed with the help of a pumice stone. Hooves removed, clean and carved, they are put in the pot with plenty of water, onions, garlic, salt and oregano. Once they have been cooking for a while, toasted and ground peanuts are added, along with peeled hominy. The cooking process is considered over once the ligaments have become detached from the bone and have begun to release a jelly-like substance. It is said that this soup is an excellent remedy for hangovers or “chuchaqui”. It also combats anemia.











Dos tipos de canelazo son típicos en la región de los Andes: el preparado con agua, canela, azúcar y aguardiente de caña, y otro con los mismos ingredientes, pero adicionando jugo de naranjilla. Según testimonia Friedrich Hassaurek, ministro de los Estados Unidos en tiempos de García Moreno, su origen pudo ser el agua de azúcar o *agua gloriada*. Esta bebida se ofrece en fiestas, pero también en las noches de todo el año ya que se sirve caliente y aísla el frío.

## Canelazo

### (WARM SPICED CINNAMON COCKTAIL)

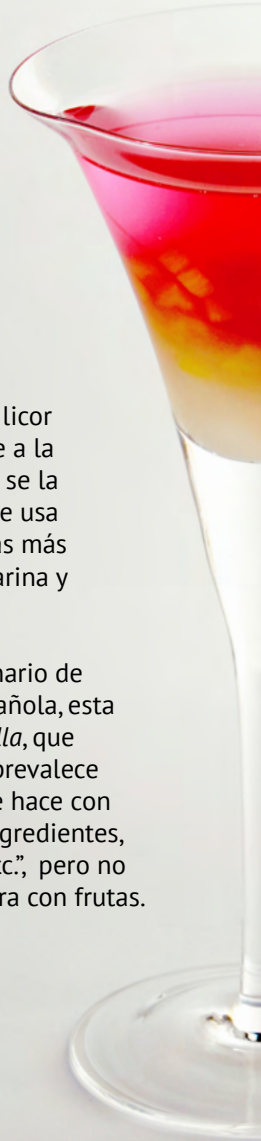
There are two types of canelazo that are typical in the Andes: the one prepared with water, cinnamon, sugar and aguardiente (sugarcane moonshine), and another with the same ingredients, but also naranjilla juice. The amount of aguardiente depends on the taste of the drinker. According to Friedrich Hassaurek, a government secretary of the United States during the time of Ecuadorian President García Moreno, its origin could have been sugar water or hot toddy. This drink is offered at popular celebrations, but also in the evenings throughout the year because it is served hot and insulates the cold.

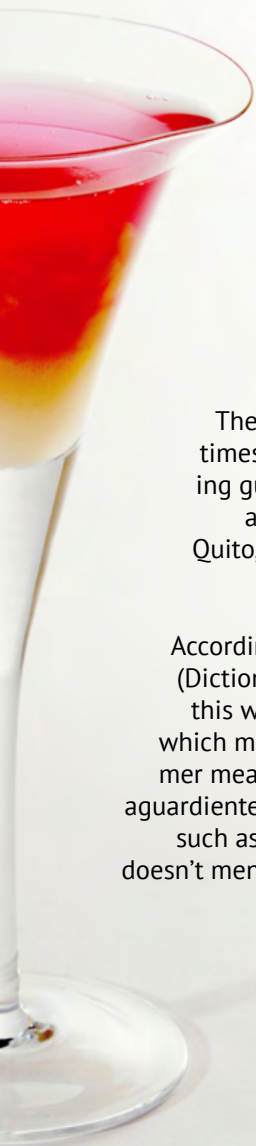


## Mistela (MISTELLE)

Este término alude a la bebida con licor que, en otros tiempos, era frecuente a la hora de recibir visitas. Actualmente se la conoce con el nombre de crema y se usa como bajativo. En Quito, las mistelas más apreciadas fueron de menta, mandarina y durazno.

Según la última edición del Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, esta palabra proviene del italiano *mistella*, que significa 'mixto'. Sin embargo, aquí prevalece la primera acepción: "bebida que se hace con aguardiente, agua, azúcar y otros ingredientes, como canela, hierbas aromáticas, etc.", pero no se menciona que también se prepara con frutas.





The term alludes to the cocktail that in times gone by was common for welcoming guests. These days, mistelle is known as a “cream” and used as a liqueur. In Quito, the most appreciated mistelles are those of mint, tangerine and peach.

According to the latest edition of the DRAE (Dictionary of the Royal Spanish Academy), this word comes from the Italian *mistella*, which means “mixed”. Here however, the former meaning prevails: “A cocktail made with aguardiente, water, sugar and other ingredients such as cinnamon, aromatic herbs, etc.”, but doesn’t mention that it is also made with fruits.



## Morocho (SPICED CORN PUDDING DRINK)

Según el jesuita italiano Mario Cicala, en su libro la *"Historia de la Provincia quiteña de la Compañía"*, el morocho se molía en piedra, echándole agua. La molestosa corteza debió ser apartada dejándose reposar en agua para que flotara y se retirase con un colador. Según Cicala, la polenta que se obtenía, se cocinaba con agua y no era necesario añadirle ningún aderezo ya que el dulce sabor del morocho era suficiente. Pasaron muchos años y a los quiteños golosos les pareció desabrida esta suerte de colada, así que le añadieron leche, canela y azúcar.





According to the Italian Jesuit Mario Cicala, in his book 'The history of the la Compañía province of Quito', the morocho was ground on a stone as water was poured over it. The shell had to be separated by allowing it to rest in water so that it could be rubbed and scrubbed away using a colander. According to Cicala, the "polenta" (corn flour) obtained was cooked with water and it was not necessary to add any seasoning since the sweet taste of the morocho was enough. With the passing of the years the sweet-toothed Quiteños found it bland. In order to improve it they added milk, cinnamon and sugar.



Se cree que Fray Jodoco Ricke introdujo la cebada en Quito y sus alrededores, aunque en documentos históricos se afirma que Pedro Martín Montanero poseía un solar en el que tenía sembrada cebada. El historiador Agustín Moreno comenta que el fray se empeñaba en construir una cervecería en el convento de San Francisco. Moreno deduce que siendo Jodoco Ricke natural de Flandes, región europea donde se consumía más cerveza que vino, bien pudo haber introducido el arte de elaborar esta bebida en la ciudad. Sugiere además que el exceso de su consumo en los conventos hizo que se dejara de elaborar.



## Cerveza artesanal

CERVEZA ARTISANAL  
(MICRO-BREWED BEER)

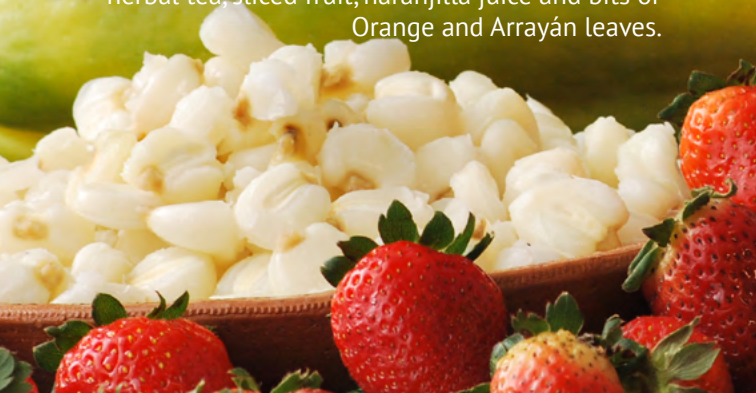
It could have been friar Jodoco Rique who brought barley to Quito and its surrounding areas, although historical document states that Pedro Martín Montanero owned a plot of land in which he had planted barley. The historian Agustín Moreno argues that the friar made an effort to build a brewery within the convent of San Francisco. Moreno believes that since Jodoco Rique was originally from Flanders, a European region where people drank more beer than wine, it could very well have been him that brought the art of beer brewing to the city. He also goes as far as suggesting that it was the excessive consumption of this drink at the convents that led to the end of brewing practices in Quito at the time.



En 1767, el rosero ya era un *comeibebe* muy apreciado por los quiteños, cuyo fundamento era el mote pelado, cocinado hasta casi disolverse. Una vez fría, esta sustancia algo espesa y con la adición de azúcar, canela, y clavo de olor, se dejaba fermentar en una olla de barro durante un día. Era la acidez la gracia del rosero, el cual antes de servirse, se aderezaba con agua de azahar. Al pasar los años, se ha sofisticado este refresco con agua aromática, frutas picadas, jugo de naranjilla y pedacitos de hojas de naranjo y arrayán.

---

In 1767, the rosero was already a popular “comeibebe” with Quiteños, whose base ingredient was peeled hominy, cooked almost to the point of dissolving. Once cold, this somewhat thick substance, with sugar, cinnamon, and cloves added to it, was left to ferment in a clay pot for an entire day. The sourness of the rosero is its appeal, which prior to being served, was garnished with orange-flower-water. As time has gone by, we have added sophistication to this beverage with herbal tea, sliced fruit, naranjilla juice and bits of Orange and Arrayán leaves.





A large glass pitcher filled with a vibrant red fruit salad drink. The drink is topped with a dusting of red powder and contains several large ice cubes and sliced bananas. The pitcher is surrounded by fresh strawberries, a whole pineapple, and a colorful woven textile. The background is dark, making the colors of the drink and fruit stand out.

**Rosero**  
(FRUIT SALAD DRINK)





## Dulce de higos con queso (FIG PRESERVES IN SPICE SYRUP WITH CHEESE)



Los higos llegaron a Quito desde Asia Menor a través de los españoles. Los más populares se comen cocidos en miel de panela o raspadura. Se dice que para que brillen como ónix se debe añadir un poco de mantequilla en la cocción, además, la canela en rama les da un sabor delicioso. En Ecuador, los higos quedarían incompletos sin el acompañamiento de queso fresco, para disminuir el posible empalago. Este postre se sirve especialmente en Semana Santa y como golosina durante todo el año. Otra variación es el higo enconfitado con azúcar blanca, dulce muy antiguo, practicado en los monasterios de clausura.



Figs arrived in Quito from Asia Minor, by way of the Spaniards. The most popular are eaten cooked in panela syrup. It is said that in order for them shine like onyx, one must add a little butter to them as they cook; adding cinnamon gives them a delicious taste. In Ecuador, figs would be incomplete without the presence of cheese to reduce a potential surfeit. This dessert is especially served during Easter, and as a sweet year-round. Another variation is the sugarcoated fig, a very old sweet, which was prepared by enclosed religious orders.



Su origen se remite a los siglos medievales europeos y a la antigua España, donde se lo conocía como “composta”, pero se asemejaba más a un puré.

La variación quiteña de este postre tiene más similitud con un letuario de la cocina sefardí, que se compone de gajos de naranja o membrillo cocidos en almíbar y en ocasiones caramelizados. Los tomates de árbol se cocinan en agua y, sin desprender el tallo, se pelan y se sumergen en un almíbar caliente de agua, azúcar y clavo de olor. Este delicioso manjar puede encontrarse con el nombre de compota o también de ratones en almíbar.

## **Compota de tomate de árbol (TAMARILLO COMPOTE)**

The origin of the fruit compote lies in the medieval ages of Europe, and in ancient Spanish it is called “composta”. It rather resembles a puree.

Our Tamarillo compote is more similar to a Sephardic electuary, which is made of sections of orange fruit or orange quince cooked in syrup, and on occasion caramelized. Tamarillos are cooked in water and, without removing the stem, peeled and submerged in warm syrup made of water, sugar and cloves. This delicious dessert is locally named compote or “mice in syrup”.





Conoce cuáles son los establecimientos que ofrecen los platos representativos de la Cocina Quiteña.

Get to know the venues where you can find the most representative dishes of Quiteño Cuisine.

## LA MARISCAL

### Achiote Ecuador Cuisine

- 📍 Juan Rodríguez 282 y Reina Victoria
- ☎ 2501743 / 5104066 / (593) 99 338 8489
- 👉 [www.achiote.com.ec](http://www.achiote.com.ec)

### Alameda Hotel Mercure

- 📍 Roca E4-122 y Av. Amazonas
- ☎ 2994000 / (593) 999723050
- 👉 [www.mercurequito.com.ec](http://www.mercurequito.com.ec)

### Ethnic Coffee

- 📍 Av. Amazonas entre Roca y Robles
- ☎ 2501613
- 👉 [www.ethniccollection.com](http://www.ethniccollection.com)

### Galería Ecuador Gourmet

- 📍 Reina Victoria N24-263 y Lizardo García
- ☎ 2239469 / 2558440 / 2226379
- 👉 [www.galeriaecuador.com](http://www.galeriaecuador.com)

### Hasta la Vuelta Señor Fonda Quiteña

- 📍 La Niña E5-13 y La Rábida
- ☎ 2901214
- 👉 [www.hastalavuelta.com](http://www.hastalavuelta.com)

### Hotel Hilton Colón

- 📍 Av. Amazonas y Patria
- ☎ 2560666
- 👉 [www.quito.hilton.com](http://www.quito.hilton.com)

### Hotel Quito

- 📍 González Suárez N27-142
- ☎ 3964900
- 👉 [www.hotelquito.com](http://www.hotelquito.com)

### J.W. Marriott

- 📍 Av. Amazonas y Av. Francisco de Orellana
- ☎ 2972000
- 👉 [www.espanol.marriott.com/hotels/travel/uiodt-jw-marriott-hotel-quito/](http://www.espanol.marriott.com/hotels/travel/uiodt-jw-marriott-hotel-quito/)

### La Choza (La Floresta)

- 📍 Av. 12 de Octubre N24-551 Luis Cordero
- ☎ 2230839 / 2507901
- 👉 [www.lachozaec.com](http://www.lachozaec.com)

### Lo Nuestro

- 📍 Av. Isabel la Católica N24-535 y Luis Cordero
- ☎ 2563438
- 👉 [www.lonuestro.com.ec](http://www.lonuestro.com.ec)





### Lumo Restaurante

- Av. Amazonas N23-44 y
- Veintimilla
- 2545611

### Pim's (Floresta)

- Isabel la Católica N24-545 y Luis Cordero
- 2221875 / 2221827
- www.grupopims.com

### Q Restaurant

- Foch E6-12 y Reina Victoria
- 2557840
- www.quitoq.com

### Radisson

- Cordero 444 y Av. 12 de Octubre
- 2233333
- www.radisson.com/quitoec

### Río Amazonas Internacional

- Luis Cordero E4-375 Av. Río Amazonas
- 2556666 / 2556670
- www.hotelrioamazonas.com

### Restaurante Sazón y Sabor

- Av. 10 de Agosto N20-76 y Jorge Washington
- (593) 987000209 / (593) 969811797

## CENTRO HISTÓRICO - HISTORIC CENTER

### Cafeto Coffee House

- Chile 930 y Flores
- 2572921 / (593) 998020274

### Casa Gangotena

- Bolívar Oe6-41 y Cuenca
- 4008000
- www.casagangotena.com

### Hasta la Vuelta Señor Fonda Quiteña

- Venezuela OE4-22 y Chile
- 2580887
- www.hastalavuelta.com

### El Patio Andaluz

- García Moreno N6-52 y Olmedo
- 2280830
- www.hotelpatioandaluz.com

### Khipus Artesanías Choco Café

- Morales OE1-53 y Maldonado
- 2284084

### La Cuchara de San Marcos

- Junín s/n y pasaje E3C, en la cuchara al final de la calle Junín
- 2951713
- www.lacucharadesanmarcos.blogspot.com

### La Primera Casa

- Juan de Dios Morales OE3-108 y Venezuela
- 2289678

### Notansanto

- Chile OE-422 y Venezuela C. C. Palacio Arzobispal, Patio Cultural, Local 11, Planta Baja
- 2511821
- www.notansanto.com

### Plaza Grande

- Chile N5-30 y García Moreno
- 2510777
- www.plazagrandequito.com



### Real Audiencia

- 🏠 Bolívar Oe3-18 y Guayaquil
- ☎ 2950590
- 👉 [www.realaudiencia.com](http://www.realaudiencia.com)

### Restaurante Los Geranios

- 🏠 Morales OE1- 134 y Guayaquil
- ☎ 2956035
- 👉 [www.casalosgeranios.com.ec](http://www.casalosgeranios.com.ec)

### San Ignacio de Loyola

- 🏠 García Moreno N2-60 y Sucre
- ☎ 2584173

### Taita Pendejadas

- 🏠 Morales OE3-84 y Venezuela
- ☎ 2570915
- 👉 [www.cafe-taita-pendejadas.com](http://www.cafe-taita-pendejadas.com)

### Vista Hermosa Centro Histórico

- 🏠 Mejía Lequerica OE4-51 José Gabriel Garcia Moreno
- ☎ 2956132

### Café del Fraile

- 🏠 Chile OE 456 y Venezuela
- ☎ 2951605
- 👉 [www.cafedelfraile.com](http://www.cafedelfraile.com)

### Pim's Panecillo

- 🏠 Gral. Melchor Aymerich s/n, cima del Panecillo
- ☎ 3170878
- 👉 [www.grupopims.com](http://www.grupopims.com)

### Restaurante El Escondite de Cantuña

- 🏠 Manuel Samaniego N8-175 Antepara
- ☎ 2583005

### Vista Hermosa Itchimbia

- 🏠 Manuel Samaniego 8-169 y Antepara
- ☎ 2 3161450 / (593) 992752072
- 👉 [www.vistahermosa.com.ec](http://www.vistahermosa.com.ec)

### Pim's Itchimbia

- 🏠 Palacio de Cristal, Calle Iquique s/n
- ☎ 3228410 / 3228411
- 👉 [www.grupopims.com](http://www.grupopims.com)

## ZONA NORTE - NORTH ZONE

### Hotel Sheraton

- 🏠 República del Salvador N36-212 y Naciones Unidas
- ☎ 2970002
- 👉 [www.sheraton.com](http://www.sheraton.com)

### Howard Johnson

- 🏠 Alemania E5-103 y Av. De la República
- ☎ 2265265 / (593) 997243471
- 👉 [www.ghlhoteles.com](http://www.ghlhoteles.com)

### La Casa de la Loma

- 🏠 Pasaje las Palmas OE11-85 y Nuestra Señora de Santa Ana (Nayón)
- ☎ 2884264
- 👉 [restaurantelacasadelaLoma.com](http://restaurantelacasadelaLoma.com)

### Cassolette

- 🏠 Av. González Suárez 432 y San Ignacio, Edif. Bello Horizonte planta baja
- ☎ 2525568
- 👉 [www.cassolette.ec](http://www.cassolette.ec)



### La Tortilla

- Jorge Aníbal Páez N47 161 y Gonzalo Salazar
- 2454311
- [www.latortillaecuador.com](http://www.latortillaecuador.com)

### Amarilo

- Juan González N35-113 e Ignacio de San María
- 2271174

### Best Western Premier CPlaza Hotel

- Shyris N37-53 y Naciones Unidas
- 2445305
- [www.bwpremierquito.com](http://www.bwpremierquito.com)

### Dann Carlton

- Av. República de El Salvador N34-377 e Irlanda
- 3972600
- [www.danncarltonquito.com](http://www.danncarltonquito.com)

### Hotel Akros

- Av. 6 de Diciembre N34-120 y Checoslovaquia
- 2430600
- [www.hotelakros.com](http://www.hotelakros.com)

## ZONA SUR - SOUTH ZONE

### Café del Tren de Chimbacalle

- Av. Maldonado s/n y Sincholagua. Estación del Tren de Chimbacalle
- 2695616

## CUMBAYÁ

### La Choza

- Paseo San Francisco
- 3222342 / (593) 994492300
- [www.lachozaec.com](http://www.lachozaec.com)

## TUMBACO

### Patria Comida Ecuatoriana

- García Moreno s/n y Juan Montalvo
- 2890555
- [www.patriarestaurante.net](http://www.patriarestaurante.net)

### Pim's Tumbaco

- Av. Francisco de Orellana y Salinas
- 2894663
- [www.grupopims.com](http://www.grupopims.com)

### Rincón de Puembo

- Manuel Burbano N6-66 y Francisco Ruiz
- 2393095 / 2390118 / (593) 998102768
- [www.rincondepuembo.com](http://www.rincondepuembo.com)



**QUITO**  
TURISMO