

# Spis fisk!

Vet du egentlig hvorfor «alle» sier at vi må spise mer fisk og sjømat? Fisk er rett og slett noe av det beste du kan gi kroppen din. Fisk er en god kilde til næringsstoffer som protein, vitamin B12, jod og selen. Fisk, spesielt de halvfete fiskene som rødspette, steinbit og kveite og fete fisker som laks, makrell, sild, ørret, ål, kveite og sardiner er hovedkilde til de marine omega-3 fettsyrene i kostholdet. Tran er en annen viktig kilde til disse. Fet fisk er også en kilde til vitamin D. Mager fisk som torsk, sei, hyse, kolje og tunfisk er en særlig god kilde til jod.

## Café de Paris



Sill (*Clupea harengus*) forekommer i alle av Sveriges omgivende hav. Sill är en fet fisk och rik på bland annat nyttiga fleromättade fettsyror (omega 3). På svenska **Café de Paris** kan du njuta en sillsmörgås med lök och ägg. Det smakar precis som det skal!!! Cafe de Paris finner du på Yumbo senteret, i Meloneras og midt i Playa del Ingles.



## Casa Serafin

Meloneras Senteret

En gang var "Casa Serafin" en basthytte på stranden, dit ingen andre en fastboende på øya fant veien. Sjarmerende og familiert. I dag ligger restauranten på strandsenteret i Meloneras, i moderne lokaliteter og helt andre fasiliteter. Men, nærheten til havet er den samme, og maten, spesielt den svarte blekksprut paellan er like god som den alltid har vært!! Nammmmm....



Langs bypromenaden i Arinaga, som svinger seg i takt med kyststripa finner du flere herlige uteserveringer med stor advarsel for sjøsprøyt. Flottene kan det ikke bli! Menyene består såklart av det havet kan by på, gjerne tilberedt uten for mye dikkedarier. Da smaker det best! Vi har gottet oss hos restaurante El Salon de la Sal...

## El Salon de la Sal

Arinaga

Hvitviner fra Lanzarote blir aldri feil! En kjølig, torr Bermejo smaker himmelsk. Dessuten fyller den 20 år i år!! Hippi Hippi Hurra

## Poké Station

Aguila Roja senteret, Playa del Ingles

Adrian og Tavi er to fantastiske sjarmtroll som hadde guts nok til å satse midt i pandemien. Her i denne lille oasen midt i Playa'n finner du sjelefred, supergod poké og himmelsk god kaffe. Disse to gutta som snakker flytende engelsk slår gjerne av en prat og blir overlykkelig for nye besøk. Adrian som er PT sverger til et sunt levende uten alkohol og mye fisk. Ta gjerne med deg en poké på stranden, eller bestill en poké hjem på hotellrommet om du ikke har tid til en visitt på restauranten.

Redd for ikke å få i deg nok fisk? Kjøp Mollers tran på Monikas apotek (farmacia) i San Agustin!!





bente@dagnatt.com

# Spis fisk!

## Amaki

Las Palmas

Ikke så langt fra det travelte Triana strøket i Las Palmas ligger Amaki Sushi som serverer nydelig gourmet sushi og Amaki Bowl med marinert laks eller tunfisk. Men smak gjerne deres Ramen, Katsudon eller Gyoza. Sistnevnte er den japanske varianten av dumplings. Er du sliten etter shoppingrundene kan du kjøpe fersklagde take-away bokser. Bak disken er det høyt tempo når iverige kokker lager maten i alles påsyn. Har du vært der mer enn to ganger er faren for å bli gjenkjent stor. Da blir du regnet som stamgjest og behandlet deretter. En klar favoritt med gode smaker, sunne ingredienser og relativt lave priser. Ligger på Calle Viera y Clavijo, 8, og åpner kl. 13.00, perfekt til lunsjtid!



Det ble et gledelig gjensyn med en kjent og kjær institusjon i Playa del Ingles, nemlig restaurante Rias Bajas! Stedet er oppkalt etter den galisiske kysten og bringer på bordet det beste fra den landsdelen; nemlig fisk og skaldyr! Paraderetten "Lubina al sal", en deilig, saftig hvit fisk som ovnsbakes i salt og serveres med remulade og kokte poteter. I samme landsdel lages den gode pilgrimskaken "Tarta de Santiago", som har en marsipan lignende smak, og som serveres med deilig vaniljeis til. Selv i Spania er fisk og skaldyr dyrt, men denne opplevelsen er verdt hvert øre! Ligger på Avenida Estados, i samme bygning som Playa del Sol. Åpent fra 13 til 23.

## Rias Bajas

Av. Estados Unidos con Av. Tirajana  
Edificio Playa del Sol

## Cofradia de Pescadores

Arguineguin

Fiskernes eget kooperativ ligger helt nede i havnen i Arguineguin. Kan verken kalles stilig eller hjemmekoslig. Men servicen er upåkladdelig, og fisken fersk for dagen. Ikke noe jåleri i serveringen heller; "what you see is what you got". Likevel vender man stadig tilbake, fordi det smaker godt, og man føler seg så nære kanariene som det er mulig, både kulturelt og sosialt. Husets hvitvin i overfylte glass er som det skal være!!



GRAN CANARIAS BESTE

LEILIGHETSHOTELL

Carolina i San Agustín

sunsuites



+34 928 778200

www.sunsuites.es

