

A la venta desde el 15 de enero de 2020

**NUEVA PRESENTACIÓN**



# Portugal

*Una cocina entre la tradición y la modernidad*

**Anaïs Delon Lugassy**

Con traducción de M<sup>º</sup> José Furió e imágenes de Nicolas Lobbstaël

## **Los lugares y recetas imprescindibles de la gastronomía portuguesa**

Portugal, un país extraordinariamente rico en cultura y tradiciones culinarias, está de moda. Con esta luminosa obra nos trasladaremos hasta Lisboa pasando por Oporto para conocer a una docena de talentosos chefs portugueses actuales con el fin de realizar un viaje repleto de increíbles sabores de la cultura culinaria de Portugal. Cada uno de los cocineros evoca una pequeña parte del país, retazos de una vida junto al Atlántico y un amor inmenso por los buenos productos de su tierra, sabrosos y repletos de color. Descubriremos excelentes e imprescindibles conserveras, pastelerías, tiendas de ultramarinos, pescaderías, bares, tabernas y lugares fundamentales como la brasería urbana Musa o los restaurantes Prado y Tapisco.

Porque la cocina portuguesa es mucho más que una cocina tradicional con sus clásicos caldo verde, su bacalhau à brás o sus pasteis de nata. Es también innovación, con recetas actuales y vibrantes como la ensalada de pulpo das beiras, el bacalao como tartar o las queijadas con ginja.



*«Este libro es un recorrido sabroso y profundamente humano a través de la cultura culinaria de Portugal. Es, además, un homenaje a sus tradiciones, un saludo a sus habitantes y, tal vez, la mejor ocasión de dar visibilidad a sus nuevos actores.»*



Este libro no es una recopilación de viejas recetas familiares; tampoco es una guía exhaustiva de la cocina lusitana. Es **una puerta abierta a la mayor riqueza de este país, a lo que tiene de más original, positivo, luminoso, talentoso y vibrante: su gastronomía.**

Este viaje empieza en la primavera de 2018 cuando su autora se propone **identificar personalidades que representasen al Portugal de ayer y de hoy, como buscando una serie de imágenes en movimiento, evitando una foto fija. Esta búsqueda de talentos, de ingredientes y productores estuvo salpicada de descubrimientos completamente inesperados.**

A través de sus páginas el lector podrá conocer **un Portugal nuevo, entre la tradición y la modernidad. Recetas de toda la vida, pero puestas al día, en línea con las nuevas tendencias, con unos retratos muy atractivos, trucos de chefs portugueses y direcciones imprescindibles.**



A lo largo de este libro, **con la complicidad de las imágenes captadas por Nicolas Lobbstaël, se sugiere un paseo sabroso, curioso y diferente al corazón de Portugal.**

## ASÍ EMPIEZA TODO: DESDE PARÍS...



El periplo empieza en la Isla de Francia, y más concretamente, en el corazón del distrito XI de París. Allí conocí al alegre y espontáneo **César de Sousa** y su local, que luce el dulce nombre cantarín de **Pássarito**, que significa «Pajarito». César no lo es, ni mucho menos; él es un hombre apasionado y apasionante, único y dinámico y conoce muy pero que muy bien su país. **Rápidamente me proporcionó las claves para comprender los platos principales de la cocina familiar: la sopa Caldo verde, los pequeños**

**bocadillos bifanas, las ensaladas de pulpo y, sobre todo, los cientos de variantes alrededor del bacalao, nuestro querido bacalhau.**

Fui toda oídos mientras me ofrecía sus consejos sobre los mejores lugares a descubrir en Lisboa, me enterneció con su colección de vinos bio de Portugal hábilmente expuesta en su bodega comedor. César es generoso y nos ensalza con humor —y con el pronunciado acento de su padre— **las preciosas historias de su país**. Historias que han convertido a Portugal en una de las plazas fuertes de la cocina marítima, esas **historias de las recetas del sol y de sus tradiciones que se han dado a conocer por todo el mundo** desde el tiempo de las Cruzadas.

Después de devorar sus deliciosos platillos, decido, sin esperar ni un segundo, viajar hasta Lisboa: **una ciudad que palpita con ritmo propio**. El ritmo de una ciudad en plena transformación que ha conservado sus callejuelas y sus fachadas coloridas antiguas y rebosantes de encanto.

Una ciudad que también ha sabido desarrollar nuevas direcciones a la moda, **bares de tapiscos** (las tapas portuguesas) y ver crecer a una juventud en lo más alto de las nuevas tendencias. **Lisboa me arrastra durante varios días en una corriente de encuentros y de conversaciones...**



## Arroz con marisco

La receta de arroz con marisco a la portuguesa es un plato tradicional que encontramos sobre todo a orillas del mar. Es un pequeño ragú a base de crustáceo frescos y de arroz del país. Es fácil creerse de vacaciones mientras saboreamos este plato.

### Ingredientes (para 4 personas)

400 G DE ALMEJAS / 400 G DE MEJILLONES / 400 DE GAMBAS / 4 PINZAS DE CANGREJO / 3 DIENTES DE AJO / 2 CEBOLLAS / 4 TOMATES / 4 CUCH. SOPERA DE ACEITE DE OLIVA / 2 HOJAS DE LAUREL / 400 DE ARROZ BLANCO CAROLINO / 1 TETRABRIK DE PULPA DE TOMATE (UNOS 400 G) / 10 CL DE VINO BLANCO / 1 RAMITA DE CILANTRO / 2 CUBITOS DE CALDO DE PESCADO / 1,5 L DE AGUA CALIENTE / SAL Y PIMIENTA

### Preparación

1. **Enjuagar las almejas** en agua fría con sal para quitar toda la arena cambiando el agua varias veces. **Rascar y lavar los mejillones. Lavar las gambas y las pinzas de cangrejo. Pelar y cortar las cebollas y el ajo.**
2. En una cazuela con 1,5 L de agua caliente, **echar los cubitos de caldo de pescado.**
3. **Retirar la piel y las pepitas de los tomates** antes de cortarlos a cuartos. En una marmita poner a **dorar las cebollas, el ajo y las hojas de laurel** en aceite de oliva. Añadir los tomates a cuartos y remover. **Dejar cocer** durante 5 min a fuego medio.
4. **Añadir el arroz** a la cazuela y mezclar de 3 a 4 min; luego **añadir el vino blanco** y remover de nuevo entre 3 y 4 min. Añadir la pulpa de tomates con algunos cucharones de caldo. Remover y dejarlo cocer durante 5 min, siempre a fuego medio. Cuando el líquido se haya evaporado, **añadir el marisco** y un poco más de caldo. **Dejar que se vaya haciendo sin dejar de remover.** Añadir caldo cuando sea necesario, pues el arroz debe quedar muy húmedo, como un risotto. Condimentar con sal y pimienta.
5. **Repartir el arroz**, distribuyendo el marisco de manera uniforme, en 4 grandes boles; añadir el cilantro picado y servir.



## HABLANDO DEL GRAN PROTAGONISTA: EL BACALAO



El bacalao es sin lugar a dudas el ingrediente más popular del país. Es el producto en el que pensamos espontáneamente al hablar de cocina portuguesa. Pero el bacalao es mucho más que eso. **Su historia es una auténtica epopeya a través de los tiempos. La de los hombres que entre los siglos IX y XX se enfrenaron en alta mar al frío y a las transformaciones del comercio.**

### LAS RECETAS

Se dice que hay 365 maneras de preparar el *bacalhau*, una por cada día del año. Asado al horno, cocido en salsa bechamel como un gratén, salteada con patatas, cebollas y huevos... El bacalao puede prepararse también como un filete

de pescado simple, al vapor. Dentro de la pura tradición portuguesa, **no hay restaurante que no proponga un plato con *bacalhau*, ni una mesa familiar que no lo haya consumido en los últimos cinco días...**

### LA PESCA DEL BACALAO

El auge de la pesca del bacalao se multiplicó por diez con los grandes descubrimientos. Un mapa fechado en 1524 muestra que Portugal había conquistado ya Terra Nova y Nueva Escocia, adonde fueron los primeros en ir a pescar el bacalao. A lo largo de estos siglos (XV-XIX) creció el número de pescadores de bacalao en la ruta de Terra Nova. Los mares fríos enseguida se agotaron. Pero **Portugal ha sabido desde siempre mantener el arte de la pesca tradicional:** con caña y en embarcaciones pequeñas. Hoy el bacalao ha regresado a los mares fríos del norte de Europa, información ampliamente confirmada por César De Sousa (Pássarito, bodega comedor), quien nos contó que él compra el mejor de los bacalaos... ¡en Noruega! En la actualidad subsisten apenas unas decenas de bacaladeros.

### LA PREPARACIÓN

El bacalao se seca y se sala para una conservación prolongada, fuera de la nevera, en la despensa, envuelto en papel grueso. **También puede conservarse congelado si se ha desalado previamente.**

# Pasteis de nata

## Ingredientes (Para 18 pasteis)

15 A 18 MOLDES INDIVIDUALES REDONDOS (TIPO MOLDES DE MAGDALENAS) / 400 G DE PASTA DE HOJALDRE / 300 G DE AZÚCAR / 10 CL DE AGUA / 2 HUEVOS ENTEROS / 6 YEMAS DE HUEVOS / 50 CL DE LECHE / 2 CUCH. SOPERA DE HARINA / 5 G DE MANTEQUILLA / 2 CUCH. CAFÉ DE CANELA EN POLVO / 2 CUCH. DE CAFÉ DE AZÚCAR GLAS

## Preparación

**1. Precalear** el horno a 250 °C (t. 8-9). **Untar** de mantequilla los moldes individuales y reservarlos.

**2. Extender finamente la pasta de hojaldre** con ayuda de un rulo de pastelería sobre la superficie de trabajo enharinada. Humedecer uno de los lados de la pasta con un poco de agua.

**3. Recortar varios discos** de pasta del tamaño de los moldes. Hundir los moldes con los discos de pasta, el lado húmedo hacia afuera. Golpetear con la punta de los dedos para conseguir que la pasta se adhiriera bien a los moldes.

**4. Poner el agua y el azúcar en una cazuela.** Calentar la mezcla removiendo hasta obtener un almíbar. Reservar.

**5. Batir los huevos** enteros con las yemas en un cuenco cul-de-poule. **Añadir la harina** previamente disuelta en la leche. Mezclar con una espátula.

**6. Incorporar el almíbar** y calentar la preparación al **baño maría** durante 10 min sin dejar de remover. Retirar la crema del fuego y repartir en los moldes recubiertos de pasta.

**7. Poner los moldes** en la placa del horno y enhornar 25 min, hasta que los pastelillos queden bien dorados.

**8. Retirar los pastéis del horno** y dejarlos enfriar antes de desmoldar. Servir los pasteis apenas queden tibios, o fríos, y espolvorear con canela y/o unos gramos de azúcar glas a vuestro gusto.



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

- Ricardo Lucio
- Passarito, mon amour
- Les Comptoirs de Lisbonne
- A taberna da Rua das Flores
  - Pap' Açorda
  - Cerveja Musa
    - Almeja
    - Tapisco
    - Prado
  - Don Antonia
- Pastelaria Alcôa
  - Kasutera





FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

**PORTUGAL**

*Anaïs Delon Lugassy*

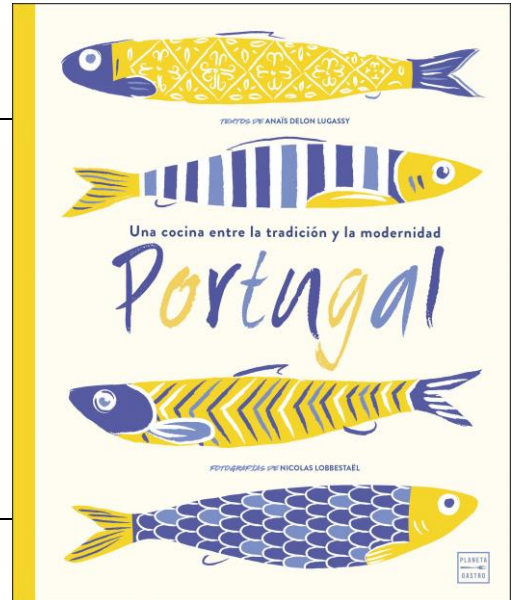
Con traducción de M<sup>º</sup> José Furió

15 x 21,5 cms. 312 pags.

Tapa dura sin sobrecubierta (cartoné)

PVP: 23,95 €

A la venta desde el 15 de enero de 2025



**Para más información a prensa:**

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)



¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?



RECETA DE LA COSECHERA/ARTESANAL CERVEZA MUSA

## Champiñones a la manera Pica-Pau

EL PICA-PAU ES UN PLATO CORDAL QUE SIGNIFICA «PICAR» (EN EL DISTRITO DE MADRUGA) HABITUALMENTE SE PREPARA CON CARNE DE CERDO, PERO BUENO Y BUENO HAY PROFESOR O GASTRONOMOS QUE USAN VEGETALISMO Y VEGGIE CON GRAN RESULTADO. A DISFRUTAR CON UNA BUENA CERVEZA TWIST AND SCOUT.

<b>PAZA</b> 4 PORCIONES A COMPARTIR	300 G DE CHAMPIÑONES	<b>PARA LOS BUCALLOS BLANCOS PARA 4 PORCIONES DE 100 G:</b>
PREPARACIÓN: 45 MIN	2 CL DE ACEITE DE OLIVA	50 G DE HARINA DE TRIGO (1/2 kg)
COCCIÓN: 40 MIN	1 DIENTE DE AJO	100 G DE HARINA DE TRIGO (ENTERO)
ESPOSO: 2 Hombres	10 CL DE CERVEZA MUSA DE TRINTEIRA	20 G DE LARVA DE QUINUA (200 G)
	1 HOJA DE LAUREL	10 G DE MANTeca DE CERDO (FINO)
	1 G DE MOSTAZA DE DIJON	10 G DE SAL
	EL JUGO DE 1 LIMÓN	
	10 CL DE CILANTRO	
	SAL Y PIMENTA	

- Preparar los panecillos blancos. Dejar en infusión los comprimidos de líquido en 30 cl de agua caliente durante 10 min y filtrar.
- Machucar los dos harinas a velocidad lenta durante 1 min. Añadir la levadura con 10 cl de la infusión de líquido (a temperatura inferior a 40°).
- Añadir la levadura y la infusión restante, y mezclar a velocidad lenta durante 10 min. Añadir la manteca derretida, y aumentar la velocidad durante 30 min. Dejar reposar 30 min a 18°C.
- Dividir la pasta en bolitas de 100 g y dejar que suban en una bandeja durante 2 h hasta que la pasta doble su tamaño.
- Precalentar el horno a 220°C (180°). Hornear los panecillos reduciendo la temperatura a 210°C. Dejar cocer durante 30 min.
- Limpia los champiñones y córtalos en dados de tamaño medio. Calentar el aceite de oliva en una sartén con la pimentita y la hoja de laurel. Pelar el diente de ajo y machucarlo. Añadir los champiñones y el ajo, y dejar cocer hasta obtener un color marrón. Añadir la mostaza.
- Verter un chorro de cerveza para dejar la mostaza y los jugos durante todos los champiñones. Detener la cocción y añadir la cerveza restante.
- En el plato de servir, regar los champiñones con un chorrito de jugo de limón y adornar con hojas de cilantro fresco.

- 188 -

¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?



RECETA DEL RESTAURANTE EL PRADO

**Ensalada de pulpo al estilo bistró**

EL PULPO, EL INGREDIENTE IMPRISONABLE DE LA COCINA PORTUGUESA HA VUELTO, EN ESTA ENSALADA DE BISTRÓ OFRECE UNA SORPRESA DE COMBINACIÓN DE PIMENTOS Y PATAS. TAN APETECIBLES DE ENTRANTE COMO DE PLATO PRINCIPAL, APENAS SEALZA POR EL PIMENTÓN Y LA CEBOLLA. TODO UN REGALO.

PARA 4 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 45 MIN  
COCCIÓN: 45 MIN

400 G DE TERNÍCULOS DE PULPO  
200 G DE PATAS  
1 TOMATE  
1 DIENTE DE AJO  
1 CEBOLLA ROJA  
1 PIMIENTO ROJO  
1 PIMIENTO VERDE  
1 CUCHARA DE CANTINOPICADO FINO  
1 CUCHARA DE ACEITE DE OLIVA  
1 CUCHARA DE VINAGRE  
DE VINO TINTO  
1 CUCHARA DE PIMENTÓN AROMATIZADO  
UNOS BROTES DE CEBOLLA  
SAL Y PIMENTÓN

1. Introducir el pulpo en una olla y cocerlo a fuego medio cortando agua después de ebullición. Sacarlo y cortarlo en trozos.
2. Pelar y pelar firmemente el ajo y la cebolla. Cortar los pimientos, la cebolla, el ajo con el diente, el aceite de oliva y el vinagre. Dejarlos con sal y pimentón.
3. Lavar una caudal con agua y escurrirla. Pelar las patatas y cocerlas de 20 a 25 min, según su tamaño. Una vez cocidas y enfriadas, cortarlas en cubos.
4. En otro bol, mezclar el pulpo cortado a trozos, 4 tomates pelados y cortados en daditos y las patatas.
5. Antes de servir, mezclar la preparación de pimientos, ajo y cebolla. Mezclar el pulpo en platos con el diente fresco y pimentón aromatizado. Adornar con los brotes de cebolla y degustar inmediatamente.