



A la venta el 06 de marzo de 2018



LISBOA

Recetas desde el corazón de Portugal

Rebecca Seal

Con fotografías de Steven Joyce

- Repleta de historia y de personalidad, la capital de Portugal es una de las ciudades con más encanto de Europa. Desde los puntos más elevados de Lisboa, situada sobre siete empinadas colinas, se contemplan cúpulas blancas, torres estrechas y las brillantes aguas azules del Tajo. Y la gastronomía lisboeta es tan diversa como la ciudad.
- Este libro recoge las recetas más deliciosas de Lisboa. Los vínculos culinarios que la unen con las antiguas colonias portuguesas —desde Goa hasta Brasil y Mozambique— han dado lugar a un apasionante y rico tapiz de gastronomía local. Una diversidad que incluye dulces tan populares como los famosos pastelitos de Belé, y las bebidas típicamente lisboetas—como la *ginjinha*—.
- En este particular viaje por la mejor gastronomía de Lisboa se incluyen recetas de todo tipo: *petiscos* (similares a las tapas), acompañamientos y sopas, ensaladas, pescados y mariscos, carnes, salsas y conservas, dulces y postres, y bebidas y aperitivos.
- Un libro dirigido a todas aquellas personas que deseen desde improvisar una cena hasta preparar una comida muy especial, todo ello con el impresionante telón de fondo de edificios cubiertos de azulejos y casas de colores pastel.

Asentada junto a la desembocadura del río Tajo, Lisboa se extiende a lo largo de siete colinas, coronadas de brillantes cúpulas y torres níveas, y sembradas de edificios con tejados de terracota y muros blancos, amarillos y anaranjados que trepan y descienden por las pronunciadas pendientes: un *skyline* sinuoso que perfila una de las ciudades más antiguas de Europa, tapizada de aceras empedradas que el paso de los siglos ha ido desgastando y puliendo.

La gastronomía constituye un aspecto fundamental de la cultura portuguesa. La alegría y el buen humor que caracterizan una comida compartida es un elemento primordial de la vida portuguesa, lo que explica la tradición de los **petiscos**. Más sustanciosos que las tapas españolas, o que los *mezze* de Oriente Medio, los *petiscos* se sirven para compartir, a menudo asemejándose más a un plato principal que a un aperitivo o entrante.

Lisboa atrae a gente del resto del país, y de todo el mundo de habla portuguesa, y por eso la ciudad permite saborear especialidades de todas las regiones. Y así lo refleja este libro, que también incorpora platos de otros lugares, como una sopa típica del norte de Portugal, el caldo verde, o carne de cerdo a la alentejana.

Esta obra incluye las recetas más importantes de la gastronomía lisboeta. No faltan recetas como la de los clásicos *pasteis de Belem*, o el delicioso *Bacalao a brás*. Hay recetas para cada momento del día, desde los *petiscos*, sopas y ensaladas, a los pescados, carnes, postres y bebidas.

Lisboa, recetas desde el corazón de Portugal es una declaración de amor a la capital lusa, siempre romántica y bohemia, pero cada día también más moderna y vanguardista. Un libro que nos sumerge en la tierra del fado y nos invita a dar un paseo por ella a través de su gastronomía. Las fotografías, obra de Steven Joyce, no sólo nos muestran los platos, sino también el día a día y el carácter alegre y desenfadado de los lisboetas.



“Algunas cosas no cambiarán nunca: el río Tajo seguirá bañando la ciudad; el sol seguirá brillando en las casas de azulejos y las relucientes iglesias; de noche, las buganvillas seguirán impregnando el aire con su fragancia; y degustar una comida en buena compañía seguirá siendo un aspecto crucial de la vida lisboeta”. **Rebecca Seal**

LAS CLAVES DE LA GASTRONOMÍA PORTUGUESA

PETISCOS

En los bares de *petiscos*, con las paredes recubiertas de azulejos y un ambiente alegre y distendido, cada vez que un nuevo plato llega a la mesa, todo el mundo se apresura a probarlo o a mojar un trozo de pan en su sabrosa salsa, sin apenas interrumpir la animada charla. Los camareros se abren paso a través del gentío llevando platos de chisporroteante *chouriço*, cuencos de marisco, gambas al ajillo, *tempura* de judías verdes y crujientes croquetas de bacalao, además de una bandeja tras otra de cervezas bien frías, ideales para combatir la sed en las calurosas noches lisboetas.

A menudo, los *petiscos* se comparan con las tapas y, en muchos aspectos, son similares. Sin embargo, los restaurantes y bares tradicionales de *petiscos*, a diferencia de las taperías, tienden a servir únicamente una o dos clases de estos aperitivos, en lugar de un amplio abanico de propuestas para picar. Además, según el lugar, pueden ser platos bastante contundentes; en ocasiones se reducen a unos simples frutos secos o a algunos embutidos y quesos, pero otras veces son tan sustanciosos como un guiso o una sopa. En los restaurantes de gama alta, no siempre es fácil distinguir entre un *petisco* y un plato principal. No obstante, **el principio que aúna todos los *petiscos* es que han sido concebidos para compartir, para saborear despacio, en buena compañía y con una buena bebida.**



ACOMPANIAMIENTOS Y SOPAS

Los puestos de los ajetreados mercados de Lisboa están repletos de exuberantes hierbas aromáticas y verduras de temporada: desde enormes manojos de rosados rábanos y remolachas cubiertas de tierra hasta pepinos y pimientos morrones cuidadosamente apilados, además de manojos de perejil y de cilantro, verdolaga, lechugas rizadas y numerosos tipos de coles.

A los portugueses les encantan las sopas, y muchas de ellas se preparan con estas deliciosas verduras, en especial el famoso **caldo verde**, que se elabora con verduras tritурadas y *chouriço*. A algunas sopas se les añade un huevo escalfado para que resulten más sustanciosas.

En Lisboa abundan las verduras de temporada y, aunque estas pueden emplearse para la preparación de complejas recetas, si saltean con aceite de oliva y se sirven espolvoreadas con ajo finamente picado y almendras tostadas también están riquísimas.

ENSALADAS

Las ensaladas que se preparan en Lisboa —con garbanzos o bacalao, huevos cocidos o queso fresco—, sazonadas generosamente con ajo, sal, aceite de oliva y vinagre, son auténticas obras de arte. En lugar de monótonas ensaladas verdes, se crean coloridas y divertidas combinaciones de hojas tiernas y crujientes, pepinos, aguacates, higos o melocotones, que se aderezan con hierbas frescas, guindilla, cebolla y abundante sal, para luego servir las en grandes ensaladeras.

PESCADOS Y MARISCOS: EL BACALHAU, LA ESTRELLA

Las siete colinas de Lisboa se alzan junto al río Tajo, tan ancho y tan azul que muchos visitantes creen que es el mar. A menudo lo descubren de improviso, mientras ascienden por las escarpadas calles y callejuelas de Lisboa, o lo vislumbran tímidamente en la distancia, brillando medio oculto entre dos edificios, o admiran su magnificencia desde un tranquilo mirador al que han llegado tras subir unas escaleras de piedra.

El océano Atlántico también roza los extremos más alejados de la capital, por lo que el pescado es un ingrediente esencial de muchas de las recetas de Lisboa, desde simples sardinas a la brasa hasta guisos marineros. Pero el bacalao —o bacalhau—, pese a no proceder de las aguas portuguesas, sin duda es el rey. Según un viejo refrán, hay tantas maneras de prepararlo como días tiene el año; con todo, **las croquetas de bacalao, bien calentitas, doradas y crujientes, y el bacalhau à Brás, elaborado con patatas fritas y unos cremosos huevos revueltos, son los platos estrella.**



CARNES

Durante las calurosas noches lisboetas, se abren las ventanas de las casas, los restaurantes sacan las mesas fuera, y todas las calles cobran vida con el ruido de gente cocinando, cenando y charlando. En Lisboa, la carne es tan importante como el pescado, y el olor de pollo al piri-piri asándose a la parrilla, o de carne marinada chisporroteando en vino y vinagre, son parte de los aromas de la ciudad.

SALSAS Y CONSERVAS

Los pimientos piri-piri, ya sea macerados en aceite, añadidos a una salsa o simplemente molidos, constituyen la base de gran parte de la gastronomía portuguesa. Además, en muchas recetas portuguesas también se emplean algunas pastas elaboradas a base de pimientos rojos.

No existe un consenso universal acerca de si una salsa es lo bastante picante, de si se ha empleado el tipo de pimientos adecuados o, incluso, de si un plato requiere necesariamente una combinación de pimientos determinada. La más sutil variación puede influir en el resultado de una receta.

DULCES Y POSTRES

En Lisboa nunca se está muy lejos de una dulce tentación: desde tartaletas de crema envueltas en una deliciosa masa hojaldrada y buñuelos espolvoreados con azúcar y canela hasta pastelitos bañados en almíbar o galletitas crujientes. Siempre hay algo dulce a mano para acompañar una taza de café. Los postres no son menos importantes y muchas recetas, como la del tocino de cielo o el pan de Dios, son centenarias.

Muchos de los pasteles de Lisboa tienen un origen religioso. La larga tradición de los dulces conventuales elaborados por las órdenes religiosas portuguesas proviene de usar las claras de huevo para almidonar la ropa y refinar las bebidas alcohólicas que preparaban. Para no desperdiciar las yemas sobrantes, los religiosos empezaron a confeccionar dulces cada vez más elaborados, siempre a base de huevos y azúcar, aunque ocasionalmente empleaban harina, cítricos o frutos secos.



EL VINHO VERDE Y OTRAS BEBIDAS PORTUGUESAS

Los vinos de Portugal deberían conocerse mejor, en especial los tintos y blancos del valle del Duero, y el tinto jaén, de la región del Dão. De entre todos ellos, sin embargo, el favorito es **el vinho verde**, un blanco del Miño, en el norte de Portugal, elaborado con uvas albariño, que marida a la perfección con distintos tipos de platos. De baja graduación, se toma cuando es joven y fresco, chispeante y repleto de notas cítricas.

El de Oporto es, sin duda, el más famoso de todos los vinos portugueses, pero son pocas las personas que conocen el delicioso oporto blanco, que a menudo se combina con agua tónica, y mucho menos un licor de cereza amarga de color rubí, llamado ginjinha, o el panorama coctelero de Lisboa, todos ellos a la espera de ser descubiertos. Y cuando se toma un trago, es fundamental tener algo para picar, ya sea pequeños pimientos asados, aceitunas, patatas fritas caseras o altramuces.

CONTENIDO DEL LIBRO

Utensilios prácticos
Observaciones sobre algunos ingredientes

Petiscos

Acompañamientos y sopas

Ensaladas

Pescados y mariscos

Carnes

Salsas y conservas

Dulces y postres

Bebidas y aperitivos

Lugares de interés

AUTORES

Rebecca Seal es escritora gastronómica independiente y presentadora de televisión. Trabajó durante seis años en el periódico The Observer y ha colaborado con The Times, The Sunday Times, Financial Times, The Guardian, Evening Standard y The Telegraph, así como con las revistas Olive, Red y Grazia, entre otras. Interviene con regularidad en diversos programas de la cadena de televisión británica Channel 4. Reside en Londres con su esposo, Steven Joyce, y su hija. Este es su cuarto libro.

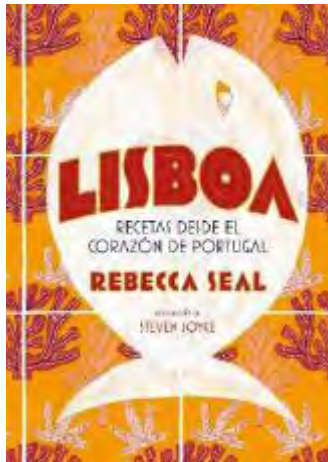
Web: rebeccaseal.co.uk



Steven Joyce es fotógrafo gastronómico. Su trabajo se ha publicado, entre otros, en The Times, The Guardian, The Observer, The Telegraph, Financial Times, Evening Standard, Elle Decoration, Monocle y ES Magazine, así como en numerosos libros de cocina. Sus fotografías se han expuesto en la Host Gallery, la Crane Kalman Gallery y las Mall Galleries, y forman parte de la colección permanente del Garden Museum. Reside en Londres con su esposa, Rebecca Seal, y su hija.

Web: stevenjoyce.com





Ficha Técnica

LISBOA

Recetas desde el corazón de Portugal

Rebecca Seal

Fotografías de **Steven Joyce**

Lunweg. 2018

17,8 x 25,5 cm. / 256 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 24,50 €

A la venta desde el 06 de marzo de 2018

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

[Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) @lunwegfoto



CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO – Imágenes de las páginas interiores



Ingredientes. Destaca el uso de un papel de cocina en el momento de servir, así como la forma de presentar el plato en la bandeja de servicio. Se recomienda utilizar un plato de cerámica blanca con un diseño más simple en el fondo y que se pueda utilizar para presentar el plato de manera más elegante.



PATA/CAJ/
BUÑUELOS DE BACALAO

Para: 12 buñuelos (4 por persona) - 4 personas comensalantes
nivel de dificultad

Este buñuelo –cujos ingredientes son fáciles y económicos por de más– presenta el clásico sabor portugués del bacalao. Se recomienda servirlo con la sazón de tomate y cebolla que se indica en la página 101. La salsa de tomate no es imprescindible, pero si se desea, se puede preparar con la receta de la página 101. Si no se desea, se puede preparar con la receta de la página 101. Si no se desea, se puede preparar con la receta de la página 101.

- | | |
|---|----------------------------------|
| 600g de bacalao en salazón | 4 cucharadas de pan rallado fino |
| 100g (1 cucharada) de harina blanca (de trigo duro) | 1 cucharada de aceite de oliva |
| 1 cucharada de levadura tipo Royal | 1 cucharada de aceite de oliva |
| 1 cucharada de sal | 1 cucharada de aceite de oliva |
| 200 ml de agua hervida | 1 cucharada de aceite de oliva |
| 1 huevo | 1 cucharada de aceite de oliva |
| 1 cucharada de sal | 1 cucharada de aceite de oliva |

1. Pasa el bacalao por agua para quitarle la sal. Corta el bacalao en trozos de 2 cm de ancho y 1 cm de alto. Limpia los trozos de bacalao con un paño limpio y seco. Corta el bacalao en trozos de 2 cm de ancho y 1 cm de alto. Limpia los trozos de bacalao con un paño limpio y seco. Corta el bacalao en trozos de 2 cm de ancho y 1 cm de alto. Limpia los trozos de bacalao con un paño limpio y seco.

2. En un bol, mezcla el bacalao con la harina, el pan rallado y la levadura. Añade el agua y el huevo. Mezcla bien con las manos hasta que quede una masa homogénea. Añade la sal y mezcla bien.

3. Toma una cucharada de la masa y hazla en forma de un pequeño círculo. Hazlo con la mano izquierda y con la derecha. Hazlo con la mano izquierda y con la derecha. Hazlo con la mano izquierda y con la derecha.

4. Calienta el aceite de oliva a fuego medio. Cuando esté caliente, echa los buñuelos. Cocina los buñuelos durante unos minutos. Cocina los buñuelos durante unos minutos. Cocina los buñuelos durante unos minutos.

5. Cuando estén dorados, saca los buñuelos con una espumadera. Escúrrelos sobre un papel de cocina. Cocina los buñuelos durante unos minutos. Cocina los buñuelos durante unos minutos.



CALDO VERDE
CALDO VERDE PORTUGUÉS

Para: 4 raciones comensalantes

Se trata de una sopa saludable, muy popular en todo el país. Algunos cocineros añaden todos los verduras, mientras que otros hacen el caldo con los patatas cocidas.

Tradicionalmente solo se añaden a cada plato una o dos lonchas de chisqueta fría o de langosta, pero yo prefiero agregar unos trozos de chisqueta fría o de langosta que siempre sabe a poco. También se puede servir acompañado de pan de molde tostado.

- | | |
|---|--|
| 1kg de patatas limpias, peladas y cortadas en cubitos | 1 litro (4 tazas) de caldo de pollo o de verduras, salado |
| 1 litro (4 tazas) de caldo de pollo o de verduras, salado | 200g de coliflor, coliflor y zanahoria de caldo verde o cualquier otro tipo de col de color verde oscuro |

1. Pon las patatas y la coliflor en una cacerola grande y añadelas a fuego medio. Añade el caldo y cubrelas hasta que queden a medias. Cocina las patatas con una tapa puesta y cocina. Echa la coliflor y la col a la cacerola. Cocina el caldo a fuego medio y cubrelas durante 15 minutos. Luego, añade el agua y sigue cocinando hasta que las patatas estén cocidas y el caldo esté listo. Tapa la cacerola y deja cocer el caldo a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que las patatas estén cocidas.

2. Cuando las patatas estén cocidas y el caldo esté listo, cocina las patatas y la coliflor a fuego medio. Cocina las patatas y la coliflor a fuego medio. Cocina las patatas y la coliflor a fuego medio. Cocina las patatas y la coliflor a fuego medio.

3. Cuando estén cocidas, saca las patatas y la coliflor con una espumadera. Escúrrelos sobre un papel de cocina. Cocina las patatas y la coliflor a fuego medio. Cocina las patatas y la coliflor a fuego medio.

4. Cuando estén cocidas, saca las patatas y la coliflor con una espumadera. Escúrrelos sobre un papel de cocina. Cocina las patatas y la coliflor a fuego medio. Cocina las patatas y la coliflor a fuego medio.



BACALHAU À BRÁS
BACALAO À BRÁS

Patata y tunantes.

El bacalao à brás es uno de los platos más antiguos, sencillos y sencillos de Portugal: una suave combinación de bacalao, patata, paja y huevo revuelto. Es todo un clásico de este país, no ha podido ser tan popular si no alguna consideración se le otorga (como era el caso de los platos de la cocina de los países vecinos).

1kg de bacalao en salazón
300g de patatas, hervidas, peladas
corte de oliva para freír
10 minutos de ajo, aceite de oliva
Bacon o tocino ahumado, y 200g de
de ajo fresco y hervido
Cebolla, cocida en agua y aceite

Alimentos, ligeramente salados
sal y pimienta negra recién molida
3 cucharadas de aceite de oliva
Bacon o tocino, como salazón
El tocino se gasta en la cocina, como
salazón.

Una 24 horas antes de preparar la comida, desalar el bacalao. Para ello, ponerlo bajo el chorro de agua fría a fin de eliminar los cristales de sal que lo cubren. Luego, colocarlo en un cuenco grande de agua fría, y dejarlo reposar en la nevera. Cambiar el agua cada pocas horas. En principio, estará listo al cabo de unas 24 horas en algunos casos, según la calidad, siendo que solo se precisa 8 u 12 horas. Para saber si está listo se puede probar a cortar un trozo de la salazón que se está desalando y probarlo si está algo salado – siempre y cuando no sea excesivo –, está listo.

Al día siguiente, se cocerá el bacalao en una cazuela, cubriéndolo con agua, durante 45 minutos, reduciendo el fuego y dejar que reste a fuego lento durante 1 hora. Durante el tiempo del agua y dejarlo templar. Cuando se haya enfriado lo suficiente para poderlo manipular, reducir la paja, lavar con todos los cepillos y desmenuzarlo en la mano o con un par de tenedores. Reservarlo.

En un cazo, cortar las patatas en finas palmas de 1,5 cm de grosor (preferiblemente con una mandolina). Secarlas entre dos hojas de papel de cocina absorbente. Poner a calentar a fuego medio con aceite caliente y freírlos y retirar cuando estén dorados y crujientes. Cuando estén bien cocidos, añadirlos bien en el momento y los patatas paja. Freírlos a su vez hasta que estén dorados y a su vez a su vez a su vez. Cuando estén dorados, reducir el fuego y dejar que se cocine a su vez. En la cazuela, sofreír la cebolla durante unos 5 minutos, o hasta que sea transparente. Luego, añadir la patata y el ajo fresco y freírlos y probarlos la cocción final.

Reducir el fuego a su vez y añadir la paja. Luego, cocerla de nuevo en la cazuela durante 5 minutos. Poner a calentar a fuego medio con aceite caliente. Cuando estén dorados, reducir el fuego y dejar que se cocine a su vez. En la cazuela, sofreír la cebolla durante unos 5 minutos, o hasta que sea transparente. Luego, añadir la patata y el ajo fresco y freírlos y probarlos la cocción final.

Reducir el fuego a su vez y añadir la paja. Luego, cocerla de nuevo en la cazuela durante 5 minutos. Poner a calentar a fuego medio con aceite caliente. Cuando estén dorados, reducir el fuego y dejar que se cocine a su vez. En la cazuela, sofreír la cebolla durante unos 5 minutos, o hasta que sea transparente. Luego, añadir la patata y el ajo fresco y freírlos y probarlos la cocción final.

