



TEXTOS DE ANAÏS DELON LUGASSY

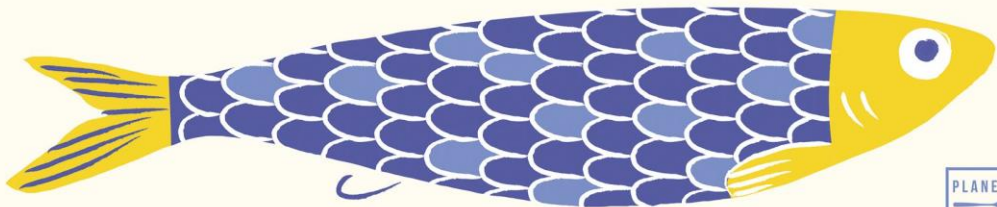


Una cocina entre la tradición y la modernidad

Portugal



FOTOGRAFÍAS DE NICOLAS LOBBESTAËL



A la venta desde el 4 de febrero de 2020



Portugal

Una cocina entre la tradición y la modernidad

Anaïs Delon Lugassy

Con traducción de M^º José Furió e imágenes de Nicolas Lobbestaël

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

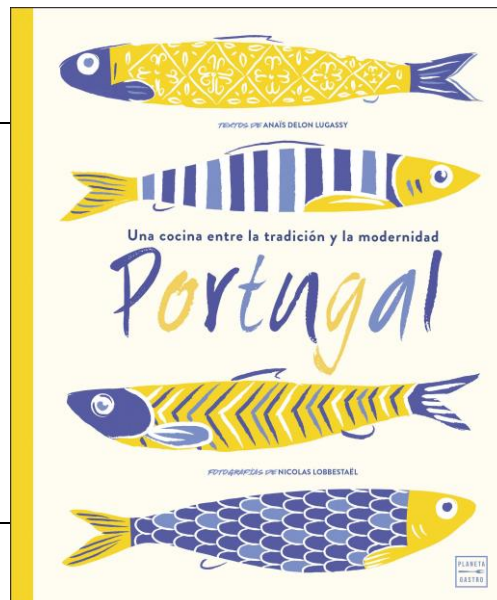
Con traducción de M^º José Furió

13 x 28 cms. 240 pags.

Cartoné

PVP: 29,90 €

A la venta desde el 4 de febrero de 2020



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

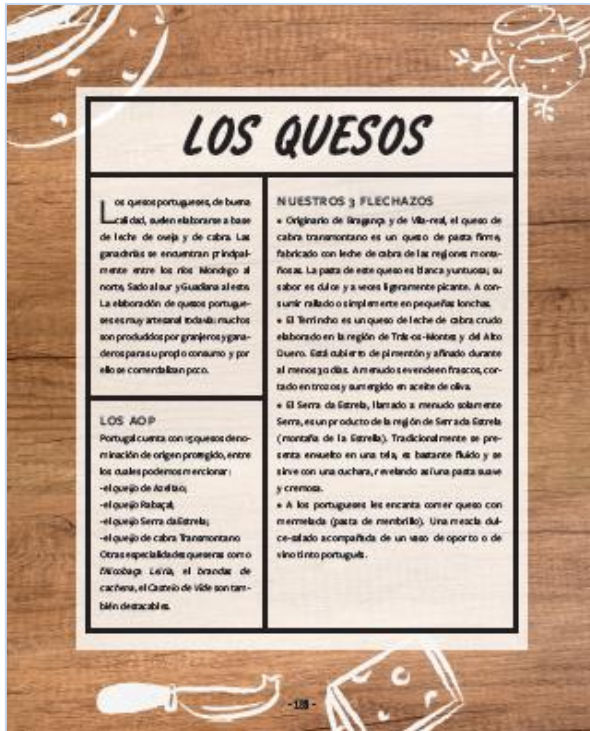
lescudero@planeta.es

www.planetagastro.com

twitter.com/planetagastro / [instagram.com/planetagastro/](https://www.instagram.com/planetagastro/) / Facebook: PlanetaGastro/



¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?



RECETA DE LA CHEF/COCCO/ARTISANAL/CONFERENCIA/ALMA

Champiñones a la manera Pica-Pau

EL PICA-PAU ES UN PLATO CORRAL QUE SIGNIFICA VERDAD CON EL GESTIÓN DE MADRID. HARTUALMENTE SE PUEDE HACER CON CERVEZA DE BRUJA, PERO BUENO Y NUNCA HAY PREFERIDO ENSAYAR UNA VERSIÓN TWIST Y VEGGIE CON UN ABRONADO. A DEGUISTAR CON UNA BUENA CERVEZA TWIST AND SCOUT.

PARA 4 PORCIONES A COMEDER	300 G DE CHAMPIÑONES	PARA LOS BUENOS BLANCOS
PREPARACIÓN: 30 MIN	1 CL DE ACEITE DE OLIVA	200 G DE HARINA DE TRIGO COMÚN
COCCIÓN: 30 MIN	10 CL DE CERVEZA BRUJA	100 G DE HARINA DE TRIGO ENTERO
INFUSIÓN: 15 MIN	DE TEMPORADA	30 G DE LIMA DURA DESHIDRATADA
REPOSO: 2 H 30 MIN	1 HUEVO DE LAUREL	30 G DE MANTANA QUE LIMA DESHIDRATADA
	10 CL DE MOSTAZA DE DIJON	10 G DE QUESO DE CABRA PRINIMOS
	1 JUGO DE LIMÓN	(O EN CONJUNTO)
	10 CL DE CILANTRO	10 G DE SAL
	SAL Y PIMENTA	

- Preparar los panecillos blancos. Dejar en infusión los comprimidos de limón en 30 cl de agua 15 minutos durante 15 min y filtrar.
- Machucar los dos harinas a velocidad lenta durante 1 min. Rehidratar la levadura con 10 cl de la infusión de limón (a temperatura inferior a 30 °C).
- Añadir la levadura y la infusión restante, y mezclar a velocidad lenta durante 15 min. Añadir la manteca derretida, y aumentar la velocidad durante 3 min. Dejar reposar 30 min a frío.
- Dividir la pasta en bolitas de 30 g y dejar que suban en una bandeja durante 2 h hasta que la pasta doble su tamaño.
- Precalentar a 180 °C (350 °F). Hornear los panecillos y reducir la temperatura a 150 °C. Dejar cocer durante 30 min.
- Limpieza los champiñones y cortarlos en doble de tamaño medio. Calentar el aceite de oliva en una sartén con la piel caliente y la hoja de laurel. Pesar el diente de ajo y machucarlo. Añadir los champiñones y el ajo, y dejar cocer hasta obtener un color dorado. Añadir la mostaza.
- Mezclar un chorro de cerveza para degustar la mostaza y los jugos aromatizados del champiñón. 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.

¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?



RECETA DEL RESTAURANTE EL PRADO

Ensalada de pulpo al estilo bistro

EL PULPO, EL INGREDIENTE IMPRESCINDIBLE DE LA COCINA PORTUGUESA HA VUELTO. EN VERSIÓN ENSALADA DE BISTROT OFRECE UNA FORMIDABLE COMBINACIÓN DE PIMENTOS Y PATATAS TAN POTECIBLES DE ENTRANTE COMO DE PLATO PRINCIPAL. ADEMÁS REALIZADA POR EL PIMENTÓN Y LA CEBOLLA. TODO UN SEÑAL.

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 40 MIN
COCCIÓN: 40 MIN

- 400 G DE TENDRÓCULOS DE PULPO
- 200 G DE PATATAS
- 1 TOMATE
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CEBOLLA ROJA
- 5 PIMENTOS ROJOS
- 5 PIMENTOS VERDES
- 1 CUCH. SOPERA DE CILANTRO PICADO FINO
- 1 CUCH. SOPERA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCH. SOPERA DE VINAGRE DE PIMIENTO
- 1 CUCH. CAFÉ DE PIMENTÓN HUMADO
- UNOS BROTES DE ENZALADA
- SAÍ Y PIMENTÓN

1. Introducir el pulpo en una olla y cocerlo a fuego medio cortado 1gln después de ebullición. Sacar y cortar en trozos.
2. Pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. Cortar los pimientos, la cebolla, el ajo con el cilantro, el aceite de oliva y el vinagre. A decorar con sal y pimentón.
3. Lavar una cazuela con agua a ebullición. Pelar las patatas y cortarlas de 20 a 30 min, según su tamaño. Una vez cocidas y enfriadas, cortarlas en cubos.
4. Sin otro fin, mezclar el pulpo cortado a trozos, el tomate pelado y cortado en cubos y las patatas.
5. A más de servir, mezclar la preparación de pimientos, ajo y cebolla. Mezclar el pulpo en platos con el cilantro fresco y pimentón ahumado. Adornar con los brotes de ensalada y degustar inmediatamente.