

La cocina portuguesa es exquisita, abundante y de gran variedad, con mezcla de cocina mediterránea y atlántica e influencias de sus antiguas colonias en América (cocina brasileña), África y Asia. Al disponer de una vasta costa, el mar toma protagonismo en la gastronomía portuguesa, con sus numerosos platos de pescados y mariscos, de gran calidad, aunque no se debe olvidar la carne y los quesos portugueses. El pescado fresco, cocinado simplemente a la brasa, toma protagonismo en las zonas costeras y las islas, pero también existen otras formas de preparación más elaboradas.



Sin duda, el **bacalhau** es el pescado rey en la gastronomía portuguesa, que se consume en grandes cantidades. Los cocineros portugueses afirman que existen 365 recetas diferentes para el bacalao, una para cada día del año. Algunas de las recetas más conocidas son: bacalhau à brás, bacalhau à Gomes de Sá, bacalao guisado, pastéis de bacalhau o en forma de pataniscas, en buñuelos muchas veces acompañadas de arroces caldosos o una feijoada, plato típico de la cocina brasileña a base de alubias pintas y carne de cerdo.



Otros platos típicos son las sardinhas assadas, el caldo verde de Lisboa (sopa de col y patata), el linguado grelhado (linguado a la plancha) el bife de atúm (filete de atún), el Leitão da Bairrada (Lechón de la zona de Aveiro y Coimbra), las pataniscas (Lisboa), el gaspacho (Algarve), o platos de marisco de gambas, langostinos, almejas, camarones o lulas (chipirones) siempre enteros, sin cortar. El pulpo es otro de los alimentos tradicionales portugueses. Es muy popular la ensalada de pulpo, aunque hay muchas otras formas de prepararlo.



Respecto a la **repostería**, son muy famosos los pastéis de Belém (pasteles de Belém), pasteles de hojaldre y crema de nata. Se encuentran en una pastelería de Lisboa fundada en 1837 que aprovechó la receta de un convento, y desde entonces es uno de los lugares más populares de la capital.

Otros postres populares son los dulces de naranja de Setúbal, las quesadas de Sintra, los pasteles de huevo de Alentejo, los huevos moles de Aveiro, las piñonadas de Alcáçe, el arroz con leche, la crema quemada o los flanes.

Todas estas especialidades gastronómicas se pueden regar con los excelentes **vinos** portugueses, que explican la gran tradición vinícola del país. Además de las distintas variedades de los famosos y exquisitos vinos dulces de Oporto y Madeira (con sus cuatro variedades principales: sercial, verdelho, bual y malvasía), Portugal dispone de magníficos viñedos y bodegas que ofrecen una amplia variedad de vinos de mesa de excepcional calidad. Son célebres los vinos blancos y tintos del Duero, del Alentejo y del Dão, los vinos verdes del Miño, el moscatel de Setúbal o los tintos de Terras do Sado y el Algarve.



En esta sección también podrán encontrar algunas de las recetas más representativas de la gastronomía portuguesa:



[Recetas](#)