

DELICIAS DE MODA EN LISBOA

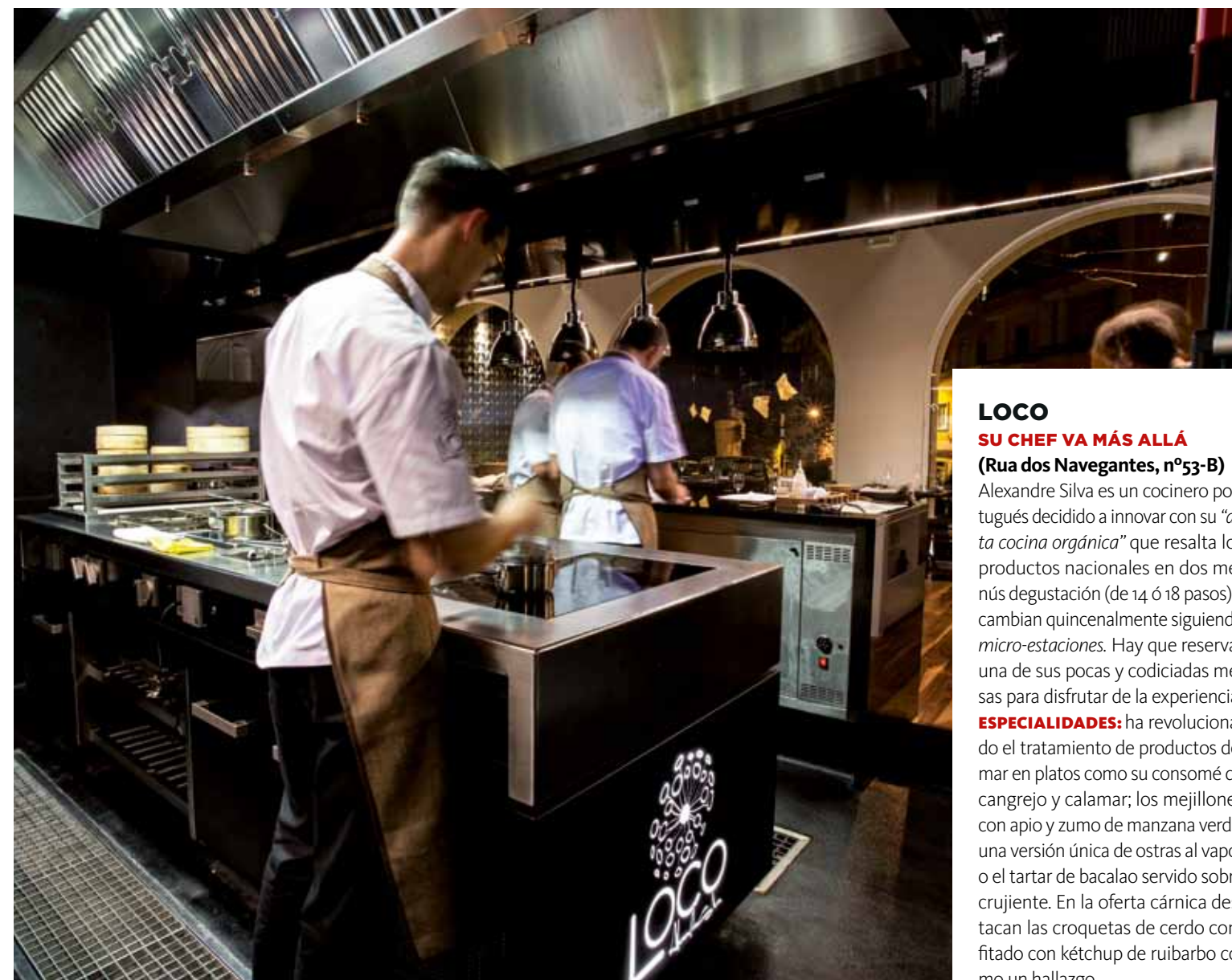
¡TAN CERCA Y TAN RICA! NO HAY CAPITAL DE PAÍS TAN CERCANA Y ATRACTIVA COMO LISBOA EN MUCHOS SENTIDOS, TAMBIÉN EL GASTRONÓMICO. UNA ESCAPADA SENCILLA Y ASEQUIBLE DONDE DISFRUTAR DE LAS MEJORES MATERIAS PRIMAS DEL ATLÁNTICO, VINOS FRESCOS, QUESOS ADICTIVOS Y GUIOS REPARADORES. VISITAR SUS MERCADOS ES UNA EXPERIENCIA "FOODIE" TAN EXTENDIDA COMO EN ESPAÑA, Y VARIOS DE SUS CHEFS LAUREADOS POR LA GUÍA MICHELIN VAN MÁS ALLÁ DE LAS MIL Y UNA FORMAS DE PREPARAR EL BACALAO, INNOVANDO UNA COCINA QUE NO DEJA DE SORPRENDER. POR ESO CADA VEZ SE VIAJA MÁS A LISBOA, UNA CIUDAD (¡OJO!) CON UN HORARIO MÁS EUROPEO QUE EL ESPAÑOL: SE ALMUERZA ENTRE LAS 12.30 Y LAS 14.00 HORAS Y LAS CENAS SE SIRVEN DESDE LAS 19.00 A LAS 22.00 HORAS.

TEXTO: JOSÉ COSTA



ALMA
CON UN TOQUE ASIÁTICO
(Rua Anchieta, 15)

Henrique Sá Pessoa reivindica una cocina "de sabor más que de autor" en la que aplica a las profundas raíces lusas de su materia prima y a sus recetas un cosmopolitismo aprendido en sus viajes que la aligeran y la actualizan con dejes asiáticos. Sus platos sutiles, impactantes y originales ya le han valido dos estrellas Michelin y es un referente claro en Lisboa para el turismo gastronómico. **ESPECIALIDADES:** en la carta sobresalen el calamar con caldo de garbanzos y tomate, una versión propia de gambas al ajillo con emulsión de cabezas, el rape en su punto con fondo de *lemon grass* y leche de coco y su versión del *bacalhau à brás*. El plato estrella es la lubina de las Azores con arroz de almejas a *Bulhao Pato*, con cilantro y caldo alentejano.



LOCO
SU CHEF VA MÁS ALLÁ
(Rua dos Navegantes, nº53-B)

Alexandre Silva es un cocinero portugués decidido a innovar con su "alta cocina orgánica" que resalta los productos nacionales en dos menús degustación (de 14 ó 18 pasos) y cambian quincenalmente siguiendo *micro-estaciones*. Hay que reservar una de sus pocas y codiciadas mesas para disfrutar de la experiencia. **ESPECIALIDADES:** ha revolucionado el tratamiento de productos del mar en platos como su consomé de cangrejo y calamar; los mejillones con apio y zumo de manzana verde, una versión única de ostras al vapor o el tartar de bacalao servido sobre crujiente. En la oferta cárnica destacan las croquetas de cerdo confitado con ketchup de ruibarbo como un hallazgo.



LOS MERCADOS, TERRITORIO "FOODIE"

Crece la moda de almorzar en los renovados mercados lisboetas que, además de ofrecer los productos más frescos, cuentan con filiales de restaurantes famosos. Estos son los principales: El **mercado da Ribeira** (Av. 24 de Julho, 50) fue rehabilitado en 2014 en Cais do Sodré. En sus largas mesas corridas centrales se consume lo que ofrecen sus puestos, algunos con *apellido* Michelin de chefs que ofrecen sus creaciones a precios más asequibles que en sus restaurantes. Los helados de Santini, el sushi de Confraria, excelentes hamburguesas, pescados y mariscos para disfrutar rodeados de la animación del mercado.

El **mercado de Campo Ourique**, junto a la Basílica de Estrela (Rua Coelho da Rocha), también se apunta a la cocina de autor en un barrio residencial más relajado. Allí se pueden elegir la temera escocesa o la *picanha* que la carnicería O Atalho sirve con patatas y ensalada, o los fresquísimos sushi y sashimi del chef Rui Santos en la Tasquinha Japonesa. Por último, el **mercado de Santa Clara**, en el barrio de Alfama, una de las primeras construcciones portuguesas en hierro y vidrio características del siglo XIX, merece la pena por el restaurante Santa Clara dos Cogumelos, especialista en setas.



PESCA

SABOR A MAR
(Rua da Escola Politécnica, 27)

Diogo Noronha pasó por famosos restaurantes antes de abrir el suyo propio en homenaje a “la mayor fuente de proteínas, que es el mar”. Vuelca su trabajo (con algunos platos conceptuales y otros clásicos) en pescados, mariscos y bivalvos con diferentes texturas, temperaturas y técnicas para sacarles todo su jugo sin perder de vista la sostenibilidad ecológica.

ESPECIALIDADES: desde el bacalao al salmón hasta el cangrejo, pasando por el pargo, la corvina y la langosta. Contrastes de sabores chocantes y exquisitos como el salmón con huevo, miga de pan, puré de alcachofa y judías; o el pargo a la brasa con naranja, espinaca salvaje y una emulsión de sésamo y ajo negro. No olvidar los postres de pistacho, frambuesa y vainilla a cargo de su repostero de cabecera, Clayton Ferreira.

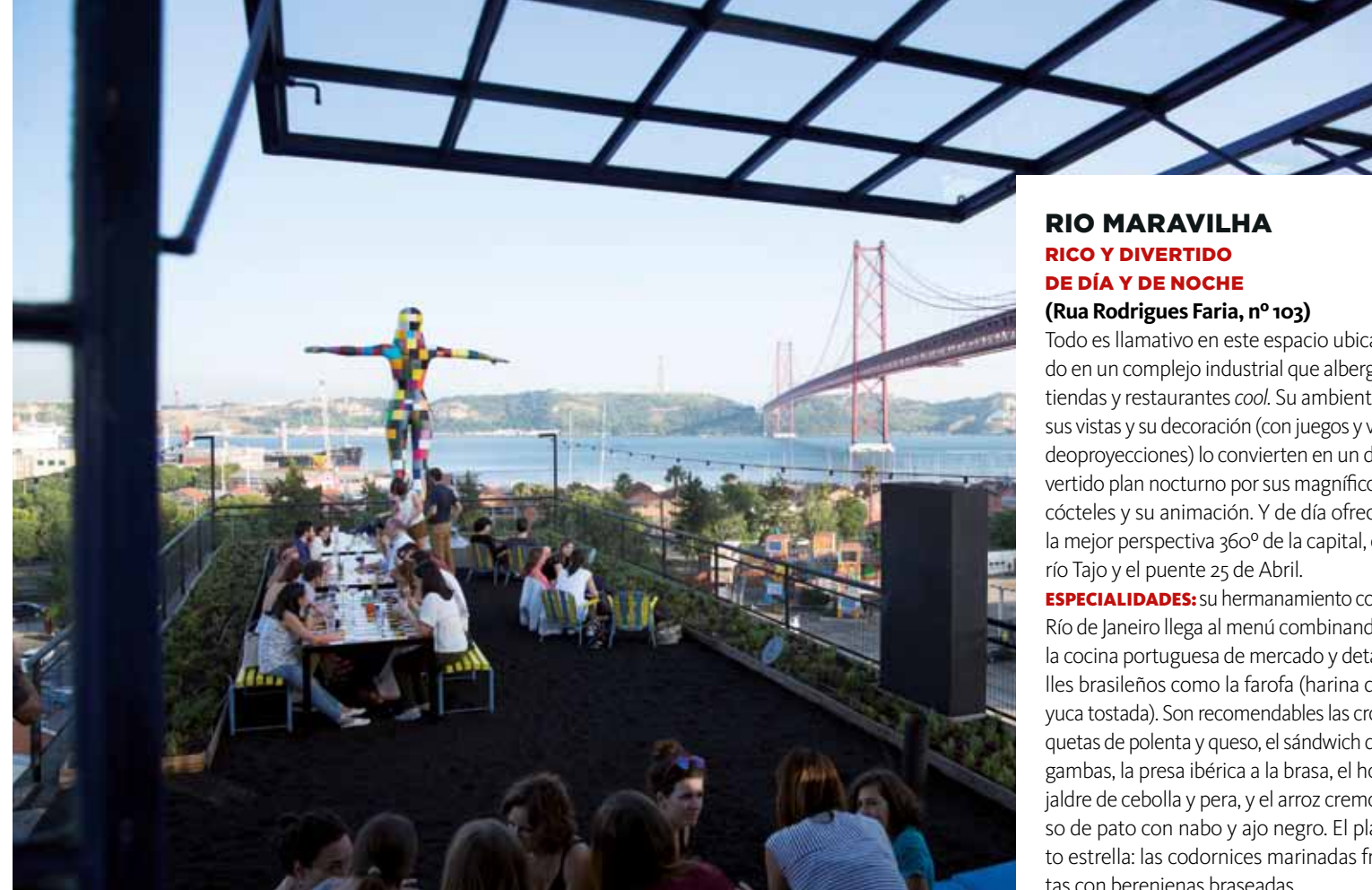
SABORES Y VINOS DEL REINO DEL BACALAO

En la capital lusa se concentra la mejor gastronomía de todo el país: cochinillo asado del norte, *caldeiradas* de pescado y mariscos del Atlántico, guisos contundentes y quesos de la sierra. Un menú completo regado con caldos del sexto productor vinícola mundial y culminado con repostería lisboeta. Las sardinas asadas son un clásico lisboeta, pero la estrella nacional es el bacalao, para el que los portugueses disponen de múltiples recetas: en pastel como aperitivo, *bacalhau com natas*, en *caldeirada* o en buñuelos (*pataniscas*). La más popular es el *bacalhau á brás* (migas de bacalao con patatas paja, huevo, aceitunas negras y perejil). También llegan del mar la *açorda* de gambas, el pulpo en distintas presentaciones, la



caldeirada de peixe y los múltiples ingredientes de su arroz caldoso: mejillones, gambas, chipirones, rape, almejas, berberechos... Una delicia que también lleva *vinho branco*, tomate natural triturado y hasta seis especias. Para carnívoros, hay recetas especiales de cochinillo (¡con almejas!) y una de pollo (*frango*

á piri-piri) a la brasa con salsa muy picante que procede de las antiguas colonias. No podemos olvidar la *feijoada*, que los portugueses llevaron a Brasil, donde es el plato nacional. Su versión original se acompaña con arroz blanco y se prepara con alubia roja o blanca y cerdo cocido en salsa de tomate, zanahorias y repollo con chorizo y tocino. De sus quesos (que maridan a la perfección con un *vinho verde*) hay que probar el de Azeitao (de oveja, cremoso y picante) y el Serra da Estrela, con un adictivo sabor dulzón. En cuanto a sus dulces, los *pasteis* de Belém (cuya receta se mantiene en secreto desde hace 200 años) dejan un excelente sabor de boca que se puede perpetuar con el licor de *ginjinha* (cerezas) típico de la capital.



RIO MARAVILHA

RICO Y DIVERTIDO
DE DÍA Y DE NOCHE
(Rua Rodrigues Faria, nº 103)

Todo es llamativo en este espacio ubicado en un complejo industrial que alberga tiendas y restaurantes cool. Su ambiente, sus vistas y su decoración (con juegos y videoproyecciones) lo convierten en un divertido plan nocturno por sus magníficos cócteles y su animación. Y de día ofrece la mejor perspectiva 360º de la capital, el río Tajo y el puente 25 de Abril.

ESPECIALIDADES: su hermanamiento con Río de Janeiro llega al menú combinando la cocina portuguesa de mercado y detalles brasileños como la farofa (harina de yuca tostada). Son recomendables las croquetas de polenta y queso, el sándwich de gambas, la presa ibérica a la brasa, el hojaldre de cebolla y pera, y el arroz cremoso de pato con nabo y ajo negro. El plato estrella: las codornices marinadas fritas con berenjenas braseadas.

BISTRÓ 100 MANEIRAS

DONDE VAN LAS “CELEBRITIES”

(Largo da Trindade, 9)

El bosnio Ljubomir Stanisic comenzó en Sintra y después abrió en Lisboa su primer 100 Maneiras (Rua do Teixeira, 35). Famoso por protagonizar la versión portuguesa de *Pesadilla en la cocina*, su última apuesta es este bistró de última moda con vistas al Tajo que ganó los Monocle Restaurant Awards 2017. El local tiene un espacio de cócteles con identidad y fama propias.

ESPECIALIDADES: un sitio donde descansar del bacalao y un chef que añade a las especialidades portuguesas en su menú la sabiduría de su cocina natal y de la italiana. Deben probarse el queso de oveja asado con compota, la empanada de carne picada (*burek* bosnio), el cochinillo asado a baja temperatura con manzana y patata gratinada y el arroz de Tamboril con rape y marisco. Como postre, no deje pasar el sorbete de guayaba.

