



**Francesca Ghezzi**  
Giornalista e conduttrice televisiva,  
amante della buona cucina e di viaggi

SAPORI DAL

# Portogallo

**L**isbona, la capitale del Portogallo che sorge sulla costa atlantica, è una città con due anime: da una parte solare, come lo sono le città di mare, dall'altra malinconica come le note del Fado, le canzoni che i marinai portoghesi cantavano sulle navi con cui partivano alla conquista del mondo. Per comprendere la vera identità culturale di Lisbona vi invitiamo a scoprire i quartieri della città, dal Bairro Alto fino alla Baixa, passando per Belem, l'Alfama e il Chiado, in un continuo sali e scendi di stradine e vicioletti.

## *Dove mangiare*

### **Restaurante Bota Alta a Lisbona**

Questo ristorante è il luogo ideale per sperimentare la vera cucina portoghese, in un ambiente familiare e accogliente. Tra le specialità del ristorante, da provare il baccalà con porto e cognac.

## *Dove dormire*

### **Lisbon Marriott Hotel \*\*\*\* a Lisbona**

Situato nel cuore di Lisbona, il Lisbon Marriott Hotel è un bellissimo hotel 4 stelle, moderno ed elegante, che ha al suo interno un ristorante raffinato, tapas bar e piscina scoperta nel giardino.

## Bifana



ESECUIZIONE

**M**escolare in un contenitore vino, paprika, aglio affettato finemente, alloro, un pizzico di sale e uno di pepe per la marinatura della carne, poi aggiungere le fettine di lonza di maiale battute, amalgamandole con cura. Coprire il contenitore con della pellicola trasparente e far riposare in fri-

gorifero per almeno sei ore. Una volta terminata la marinatura, scolare le fettine e tenere da parte il sughetto. Cuocerle nell'olio caldo per una decina di minuti, unendo di tanto in tanto il sughetto della marinatura tenuto da parte. Tagliare i panini a metà e farcirli con le fette di lonza, poi chiuderli e servirli caldi. ♦

**INGREDIENTI**

4 panini rotondi • 4 fette di lonza di maiale • 200 ml di vino bianco • 2 spicchi d'aglio • 1 foglia di alloro • 1 cucchiaino di paprika dolce • 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • Sale e pepe q.b.

## Pasteis de nata

**F**ar bollire la panna in un tegame. A parte, sbattere i tuorli con lo zucchero, l'amido e il sale. Unire questo composto alla panna calda, lavorando bene il tutto con le fruste. Unire anche la buccia grattugiata del limone. Continuare a lavorare fino ad ottenere una crema densa. Prendere degli stampini di alluminio per dolci e ungerli con il burro, poi stendere la pasta sfoglia e dare forma a 12 dischi con cui foderare gli stampini alzando i bordi. Riscaldare il forno ventilato a 210 gradi, riempire gli stampini con la crema e disporli nel forno caldo facendo cuocere per 8-12 minuti. Una volta raffreddati a temperatura ambiente spolverizzarli con lo zucchero a velo e servirli subito. ♦

ESECUIZIONE

**INGREDIENTI**

500 ml panna • 200 g zucchero • 8 tuorli di uova • 450 g pasta sfoglia • 1 cucchiaino amido • 1 pizzico sale • Buccia grattugiata di 1 limone • Burro q.b. • Zucchero a velo q.b.



## Pesce al forno alla portoghese



**P**reparare la salsa mescolando tutti gli ingredienti indicati e mettere da parte. In una pirofila da forno mettere le cipolle, gli scalogni e i due spicchi d'aglio tritati, le patate tagliate a rondelle di spessore sottile, le olive, la peperonata ai pomodori e il pesce, facendo su quest'ultimo quattro incisioni oblique per lato. Unire anche un limone, tagliato a fettine. Irrorare il tutto di salsa precedentemente preparata e cuocere per 30 minuti in forno alla temperatura di 200°.

### INGREDIENTI

2 cipolle • 2 scalogni • 2 spicchi d'aglio  
4 patate • 18 olive • 250 g di peperonata ai pomodori • 1 pesce da 1,2 kg • 1 limone  
Per la salsa: Mezzo limone • 2 cucchiaini olio di oliva extravergine • 6 cucchiaini vino bianco  
Prezzemolo q.b. • 1 bustina di zafferano  
Maggiorana q.b. • Sale q.b.

## Caldo verde

**F**ar bollire le patate tagliate in grossi pezzi, la cipolla, l'aglio, un pizzico di sale e 2 cucchiaini di olio. Cuocere il tutto per circa 30 minuti. Passare tutto al passaverdure per ottenere una purea. Lavare ed affettare in modo molto sottile il cavolo, unirlo alla purea di patate, allungando con l'acqua di cottura fino ad ottenere la consistenza desiderata. Cuocere il tutto per circa 15 minuti. Unire alla zuppa il chorizo tagliato a fettine e proseguire la cottura per qualche minuto con un filo d'olio. Servire ben caldo.

### INGREDIENTI

250 g di patate • Mezza cipolla • 1 spicchio d'aglio • 1 litro di acqua • 200 g di cavolo verde o galiziano • 1/2 chorizo • Olio extravergine d'oliva q.b. • Sale q.b.



ESECUZIONE

## Latte alla portoghese

**F**ar caramellare 100 grammi di zucchero in un pentolino con due cucchiaini di acqua. Distribuire il caramello in quattro piccole pirofile e lasciarlo cristallizzare. A parte, far bollire il latte con la restante parte di zucchero e la vaniglia, per circa 40 minuti. A parte, mescolare i tuorli e gli albumi. Filtrare il latte e, con l'aiuto di un colino, versarlo sul composto di uova. Filtrare nuovamente il tutto e distribuirlo nelle pirofile. Inserire tutte le pirofile in una teglia riempita d'acqua, in modo che siano immerse per metà, coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno per un'ora e mezza a 150 gradi. Servire caldo.

ESECUZIONE



### INGREDIENTI

1 litro di latte • 180 g zucchero • 6 rossi d'uovo • 2 albumi  
Mezzo baccello di vaniglia