

Одним из приятных открытий для тех, кто соберется в Португалию, станет дегустация разнообразных местных блюд. Португальская кухня не похожа ни на одну другую и обладает своим неповторимым «почерком». Это объясняется тем, что на протяжении долгого времени страна была изолирована от остального мира и, в прямом и переносном смысле, «варилась в собственном соку».

Стоит отметить, что кухня Португалии впитала множество испанских традиций, тогда как островные ее районы подверглись влиянию Вест-Индии и Дальнего Востока. Юг Португалии - это традиционная средиземноморская кухня с обилием чеснока, пряностей и разнообразнейших макаронных изделий.



И все-таки «визитной карточкой» португальских блюд являются блюда из морепродуктов. Свежевыловленная океаническая рыба, приготовленная на гриле, креветки и маллюски, рис с морепродуктами Arroz de Marisco и рыбное рагу надолго останутся в памяти самого взыскательного гурмана. Попробуйте изучить местную кухню с дегустации одного из главных национальных блюд - бакаляу (bacalhau), вяленой трески, которую вылавливают из глубоких вод Атлантики? Сами португальцы говорят, что рецептов блюд из бакаляу более четырехсот, а кто-то утверждает, что более четырех тысяч. Великолепное португальское оливковое масло - обязательный ингредиент всех рецептов приготовления этого блюда. Рыболовецкие суда, обслуживающие основные портовые города Назаре, Пениш, Эрисейра, Кашкайш, Сезимбра и Сетубал, поставляют ингредиенты для вкуснейших супов и ассорти из морепродуктов "caldeirada". В конце зимы появляется много речной рыбы, особенно угрей и алозы, которую местные кулинары тут же употребляют «в дело».

Национальное мясное блюдо - знаменитое "Cozido ? Portuguesa" - пользуется особенной популярностью у местных жителей. Это рагу из мяса с овощами, приправленное

специальным соусом. Стоит попробовать и «трипаш-а-ла-порту», или трепуху с бобами, распространенную в северных, горных районах. Национальным блюдом Португалии также являются жареные на гриле сардины, которые пользуются особой популярностью в Лиссабоне. Сардины неизменно присутствуют в меню любого городского ресторана, предлагающего традиционную кухню.

Отправляясь в Португалию, не забудьте попробовать местные знаменитые десерты, приготовленные по древним монастырским рецептам. Практически все кондитерские изделия готовят из большого количества сахара и яичного желтка, сдабривая их кокосом, марципаном, миндалем и корицей. Очень вкусно «bolo de amendoa» - миндальное печенье со сметаной. Также большой популярностью пользуются лиссабонские пирожные с заварным кремом «паштейш-ди-ната», прекрасно сочетающиеся с эспрессо.

Вино и сыр - обязательные компоненты любого обеда или ужина в Португалии. Отведать мускатного вина Set?bal («Сетубал»), которое прекрасно подходит и в качестве аперитива, и в качестве дигестива. Бокал мадеры или портвейна также прекрасно способствует пищеварению. А идеальный вариант закуски - азейтанский овечий сыр (queijo de Azeit?o), который производится в одном из главных винодельческих регионов страны.

### **Кухня региона Алентежу**

В свое время регион Алентежу был основным поставщиком зерна для всей Португалии. Сегодня кухня этого региона считается одной из самых лучших во всей стране. Здесь производят хлеб, оливковое масло, великолепного качества свинину. Заслуженное признание получили и местные специи, придающие уникальный и неповторимый вкус любому блюду.

Основным блюдом в Алентежу считается суп, который подают холодным или горячим (так называемый «алентежу гаспаччо»). Его обязательно закусывают хлебом. Горячий суп, как правило, варят с треской или сосисками. На горячее обычно едят традиционное испанское блюдо «migas» - хлебный мякиш со свининой или тушеного молодого ягненка с хлебом - «ensopado de borrego». Такие блюда подают в любом ресторане в Эштремоше, Эворе или Беже.

На побережье основными ингредиентами местной кухни являются морепродукты. Рыба юго-западного побережья Алентежу считается одним из главных сокровищ этого региона.

Находясь в Алентежу, обязательно попробуйте знаменитые монастырские сыры и сладости. Лучшие сыры делают в Низе, Серпе и Эворе. Они прекрасно сочетаются с винами из Борбы, Редонду, Регенгуша и Видигейры.

Представительство по туризму Португалии