

---

## Gastronomía de Lisboa

---

### SOBRE



Foto: Arq. Turismo de Portugal

### Gastronomía de Lisboa

**Comenzando por la sardina asada y acabando por los pasteles de Belém, Lisboa cuenta con una gastronomía tan atractiva como la ciudad y la región.**

La sardina asada se come en todo el país, pero en Lisboa es tradicional en las fiestas de los Santos Populares, en junio. En verano sobre todo, este plato no falta en los restaurantes típicos o en las terrazas de playa, con pimientos asados y aderezada con el excelente aceite de oliva portugués.

Sin embargo, los barcos que llenan de color los puertos de pesca de la región —Ericeira, Cascais, Sesimbra o Setúbal— ofrecen otros muchos pescados y mariscos para las succulentas calderetas, las sopas de pescado o los sencillos pescados a la parrilla. Como el salmonete de Setúbal y el choco frito. ¡Y es que en Portugal tenemos el mejor pescado del mundo!

Las diferentes tentaciones dulces ya justifican el viaje y todas se encuentran en los alrededores de la capital: las nueces de Cascais al final de la bonita línea de la costa de Estoril; las quesadas y travesseiros de Sintra o los fofos de Belas en el verde Paisaje Cultural de Sintra, salpicado de palacios y catalogado como Patrimonio Mundial por la Unesco; y nada más cruzar el Tajo en dirección sur, encontramos las tortas de Azeitão. Nuestra repostería no acaba aquí, pero hay algo que nadie se puede perder al visitar Lisboa: en la zona monumental de Belém, en la que también se encuentran dos exponentes del Patrimonio Mundial, hay que probar obligatoriamente los apetitosos pasteles de Belém, un emblema de la repostería conventual que forma parte de la imagen de marca de la gastronomía portuguesa.

Y ahora le ofrecemos otra sugerencia para comenzar o terminar la comida: el queso de Azeitão, en el bonito paisaje del Parque Natural de Arrábida, es de los mejores de Portugal y aquí también encontramos algunos de los mejores vinos de la región, en particular el moscatel de Setúbal. Además de estos, también tenemos los excelentes vinos de mesa de Colares, principalmente tintos, pero si preferimos uno blanco, el de Bucelas es una excelente opción.

Resulta evidente que la riqueza de una comida no viene dada solo por la excelencia de los productos utilizados, sino también por la aptitud y el talento de los cocineros que la preparan. En Lisboa encontramos algunos de los restaurantes portugueses premiados con estrellas Michelin y algunos de los más famosos cocineros lusos. Entre ellos se encuentran Bertílio Gomes, Henrique Sá Pessoa, José Avillez, José Cordeiro, Leonel Pereira, Luís Baena o Vitor Sobral, solo por mencionar algunos de los que más se han distinguido por la innovación y creatividad con la que han actualizado nuestra cocina.

Sin embargo, en Lisboa y en los alrededores, el paraíso de los buenos gourmets está al alcance de todos. Un pescado

a la parrilla puede ser un manjar de dioses si se acompaña del sol de una terraza y de un vino blanco bien fresco, con el mar como telón de fondo.

---

#### **INFORMACIÓN ÚTIL**

Sepa más: [www.visitlisboa.com](http://www.visitlisboa.com)