

## Sabores del Alentejo

### SOBRE



Foto: Turismo do Alentejo

### Sabores del Alentejo

**La creatividad y la imaginación en la utilización de ingredientes muy sencillos han hecho de la gastronomía alentejana una sorpresa de sabores y una demostración de la hospitalidad de los alentejanos.**

Tiempo atrás, fue una región de trigo y de grandes planicies, en las que las pjaras de cerdos pastaban libremente por las dehesas y los olivares. Por este motivo, el pan, el cerdo y el aceite se convirtieron en la base de una de las cocinas más sabrosas de Portugal, en una suave combinación de hierbas aromáticas como el cilantro, el perejil, el romero, el orégano, el poleo o la hierbabuena.

Una de las delicias regionales son las tapas. Ya sea como **entrante** o como degustación de especialidades, los huevos revueltos con espárragos trigueros, los pimientos asados, los torreznos o las migas con varios sabores y combinaciones resultan una tentación.

La **sopa**, que puede ser el plato principal, es obligatoria. Puede ser un gazpacho, servido frío, o una sopa de cazón, de bacalao o de tomate con longaniza, hechas con pan. La que no se puede dejar de probar es la más sencilla de todas: la açorda alentejana, que se hace con agua, aceite, ajo, huevo escalfado, pan y cilantro. También con pan se hacen las migas que acompañan las **carnes de cerdo** fritas o el **bacalhau desfiado** (bacalao desmigado), por ejemplo.

En el litoral, merece la pena probar el **pescado** fresco de la costa u otras especialidades como los percebes o los platos con almejas, como la carne de cerdo a la alentejana.

Muy apreciados y famosos son también los quesos de las tres regiones productoras: Nisa, Serpa y Évora. Son **quesos de oveja o de cabra**, que pueden ser secos, semicurados o mantecosos, y que combinan bien con los vinos de la región demarcada del Alentejo, como los tintos de Portalegre, Borba, Redondo, Reguengos, Vidigueira o Moura. Pero, en ese caso, y para conocerlos, lo mejor es hacer la Ruta de los vinos del Alentejo.

Al final, aún nos quedará un hueco para deleitarnos con los **postres** e incluso podemos realizar un itinerario gastronómico! En Évora descubrimos el pão de rala, el tocino de cielo, la encharcada del Convento de Santa Clara, los morgados y las quesadas. En Alcácer do Sal, probamos la pinhoada, y, en Beja, no nos podemos olvidar de las trouxas-de-ovos, de los pasteles de Santa Clara, de los tosquiados y de las quesadas de requesón.

Y también están la tarta de almendra de Vidigueira, las tibornas y las filhós enroladas de Vila Viçosa, el toucinho rançoso de Monforte, el pão-de-ló de Montemor, las boleimas de Castelo de Vide, las areias de Sines, los bolos de mel de Monforte, los mimosos de Crato, las cavacas de Avis... Y si nos encontramos de paso por Elvas o por Vila Viçosa,

---

entonces no nos podemos resistir a la sericaia. Se trata de un postre típicamente alentejano, en el que los huevos, la leche, el azúcar y la canela se mezclan en una perfecta combinación y que, con suerte, se habrá cocinado en plato de estaño, como manda la tradición. Se acompaña con una o dos succulentas ciruelas de Elvas en almíbar.

Aunque sea un consejo aplicable a todo el país, en el Alentejo, comer de temporada parece tener más sentido, ya que la frescura de los productos de la tierra revela los sabores y los secretos de la gastronomía tradicional.

Si en verano el pescado fresco a la parrilla y el marisco de la costa nos sabe bien y la sopa fría de gazpacho nos refresca, en invierno, nos reconfortamos con las carnes de cerdo fritas acompañadas de migas. En primavera, lo más apetitoso son las sopas de pan y el ensopado de borrego (guiso de cordero) o el pescado de río. Y en otoño, los embutidos y los platos de caza, como el conejo, la perdiz o el jabalí acaparan toda la atención.

Lo cierto es que, en una casa alentejana, siempre seremos bien recibidos, porque para los amigos la mesa está siempre puesta y una buena conversación siempre está bien acompañada de algo para picar.

**Para no perderse**

- > saborear el gazpacho
- > probar los diferentes platos de migas y las "açordas"
- > acompañar la comida con un buen vino de la región
- > deleitarse con un queso regional