

A top-down view of a group of people's hands holding glasses of drinks with citrus slices around a wooden table with various dishes. The scene is set on a dark wooden table. Several hands are visible, holding clear glass cups containing beverages with slices of orange and lime. The drinks vary in color, including a dark red one. In the background, there are several plates of food: one with broccoli and carrots, another with a salad, and a bowl of rice. The overall atmosphere is warm and communal.

COMIDA PORTUGUESA

INÊS VALE E LEONOR GARCIA

Índice

Comidas típicas de Portugal	1
20 pratos deliciosos da culinária portuguesa.....	1
Culinária Portuguesa	2
1. Arroz de Pato	2
2. Bacalhau à Brás.....	2
3. Polvo à Lagareiro	3
4. Cozido à Portuguesa	3
5. Bifanas	4
6. Caldo Verde	4
7. Caracóis	5
8. Cataplana de Marisco	5
9. Francesinha	6
10. Alheira de Mirandela	6
11. Leitão da Bairrada.....	7
12. Queijo da Serra.....	7
13. Sardinhas Assadas	8
14. Sopa da Pedra.....	8
15. Pastel de Belém	9
16. Arroz Doce	9
17. Pudim Abade de Priscos	10
18. Toucinho do Céu.....	10
19. Bolo Rei.....	11
20. Queijadas de Sintra	11
10 dicas extras sobre a culinária portuguesa	12
1. Vinho Verde.....	13
2. Ginja.....	13
3. Licor Beirão.....	14
4. Porto Tonic	14
5. Vinho da Madeira	15
6. Poncha	15
7. Aguardente de Medronho.....	16
8. Licor de Amêndoa Amarga	16
9. Moscatel.....	16
10. Aguardente	17
Conclusão	17

Comidas típicas de Portugal

20 pratos deliciosos da culinária portuguesa

Está planejando uma viagem para Lisboa, Porto, Coimbra, ou outro destino português e não sabe o que comer em Portugal? Essa lista com as melhores comidas típicas de Portugal vai resolver o seu problema!

Nós, que amamos experimentar comidas diferentes, provamos recentemente uma variedade de pratos, bebidas e sobremesas da culinária portuguesa e podemos afirmar que ela é, sem dúvida alguma, uma das mais gostosas do mundo.



Cozido à portuguesa, sardinhas assadas na brasa, arroz de pato, bacalhau à Brás, polvo Lagareiro e bifanas são só alguns dos exemplos de pratos portugueses que vão te surpreender a cada mordida.

E as sobremesas? Ah, as sobremesas! Além do famoso pastel de Belém, que dispensa apresentações, experimentamos arroz doce, pudim Abade, toucinho do céu, bolo rei e queijadas de Sintra – todos doces portugueses típicos que você não pode deixar de provar! E aí, já tá com água na boca? Calma que a gente só começou... Ainda tem os vinhos e outras bebidas típicas divinas! Continue lendo para descobrir o melhor da culinária portuguesa e ter uma ótima experiência gastronômica em sua viagem.

Lista 20 pratos portugueses

1. Arroz de Pato: prato português com arroz, pato e chouriço.
2. Bacalhau à Brás: bacalhau desfiado com batatas palha, cebola e ovo.
3. Polvo à Lagareiro: polvo grelhado com alho e azeite.
4. Cozido à Portuguesa: uma comida portuguesa com carne e legumes.
5. Bifanas: sanduíches de carne de porco grelhada em pão.
6. Caldo Verde: uma sopa feita com couve galega, batatas e linguiça.
7. Caracóis: caracóis cozidos em caldo de alho e coentro.
8. Cataplana de Marisco: um guisado de frutos do mar cozidos em uma panela de cobre.
9. Francesinha: um sanduíche da comida portuguesa com carnes, queijo e molho.
10. Alheira de Mirandela: uma salsicha defumada feita com carne de aves, pão e alho.
11. Leitão da Bairrada: um prato português da região de Bairrada.
12. Queijo da Serra: um queijo de ovelha tradicional da Serra da Estrela.
13. Sardinhas Assadas: sardinhas grelhadas na brasa.
14. Sopa da Pedra: sopa da culinária portuguesa com carne, feijão e legumes.

15. Pastel de Belém: doce recheado com creme de ovos.
16. Arroz Doce: um doce de arroz cozido com açúcar, leite e canela.
17. Pudim Abade de Priscos: um pudim de ovos e açúcar com toucinho e canela.
18. Toucinho do Céu: doce português amanteigado.
19. Bolo Rei: bolo macio recheado com frutas cristalizadas, nozes e amêndoas.
20. Queijadas de Sintra: sobremesa de Portugal com queijo e açúcar.

Culinária Portuguesa

Influenciada por diferentes povos e culturas, desde os romanos, que introduziram o azeite e o vinho na região, até os mouros, que trouxeram novos temperos e receitas, além das grandes navegações no século XV, que marcaram a descoberta de muitos ingredientes, a culinária portuguesa é uma das mais saborosas do mundo.

Os pratos portugueses, no geral, são preparados com ingredientes frescos, como peixes, frutos do mar, carnes, vegetais e legumes, combinados com temperos e especiarias tradicionais, incluindo alho, coentro, azeite, pimentão e louro. Pode parecer simples, mas a cozinha portuguesa é cheia de pratos únicos e deliciosos – e vamos falar dos melhores nesta lista!

Antes, uma dica: existem diferentes estilos de restaurantes em Portugal, desde as tradicionais “tasca”, que servem pratos caseiros simples e autênticos, até os sofisticados restaurantes gourmet, que apresentam uma culinária mais refinada e criativa. Também há muitos restaurantes especializados em frutos do mar e peixes frescos, já que Portugal é um país litorâneo e a pesca é uma atividade importante para a economia. Então, se possível, tente visitar todas essas alternativas em sua viagem.

1. Arroz de Pato

Arroz de pato, preparado com arroz solto e pedaços de pato, servido em frigideira preta com garfos de prata dispostos ao lado, sobre uma mesa branca

Perfeito para aquecer em um dia frio ou para saciar a fome após um dia agitado de turismo, o Arroz de Pato é um delicioso arroz com pato desfiado e chouriço picante – e uma explosão de sabor que você precisa experimentar quando estiver em Portugal!



Para prepará-lo, o pato é cozido em um caldo de ervas aromáticas e especiarias (o que o deixa super macio), desfiado, refogado com cebola e alho, misturado com chouriço picante, ervilhas e chouriço picante, antes de ser, finalmente, gratinado no forno.

O resultado é um prato português rico e cremoso, com o arroz absorvendo todo o sabor do pato e do chouriço. Dá água na boca só de pensar! E o melhor, é que é muito fácil encontrá-lo em diversos restaurantes tradicionais em Portugal. Não deixe de provar!

2. Bacalhau à Brás

Uma porção de bacalhau à brás, um prato típico da culinária portuguesa, servido em um prato branco redondo, decorado com cebolinha verde picada, sobre uma mesa de madeira



O Bacalhau à Brás é aquele prato que todo português conhece e adora. E é difícil não gostar, viu? É uma verdadeira iguaria da culinária portuguesa e um símbolo do país.

Reza a lenda que esse prato foi criado por um taberneiro chamado Brás, que precisava encontrar uma forma criativa de aproveitar as sobras de bacalhau e decidiu desfiar o bacalhau e misturá-lo com batatas fritas em palitos finos, cebolas em rodela, ovos e azeitonas pretas.

O resultado: uma deliciosa combinação de sabores e texturas, simples, mas saborosa, que se tornou uma das especialidades mais amadas em Portugal.

3. Polvo à Lagareiro

Polvo à lagareiro, um prato da culinária portuguesa, servido em um prato branco redondo e acompanhado por uma taça de vinho tinto, sobre uma mesa branca

O Polvo à Lagareiro é um prato português simples, mas delicioso, que faz os amantes de frutos do mar salivarem.

Criado nos tempos antigos, quando os trabalhadores das lagarias usavam fornos a lenha para cozinhar o polvo fresco que encontravam no mar, ele é feito com polvo grelhado, batatas assadas e MUITO azeite.



Apesar de ser vendido em diversos restaurantes pelo país, nós recomendamos ir ao Velho Macedo, em Lisboa, um restaurante familiar maravilhoso e aconchegante, onde o polvo é cozido lentamente e depois grelhado para obter o sabor perfeito. AMAMOS esse restaurante e, certamente, você também vai amar!

4. Cozido à Portuguesa

Uma travessa oval de barro com cozido à portuguesa, contendo carne, legumes e batatas, disposto em camadas e servido em cima de uma mesa branca.

Sabe aquela comida que abraça o estômago? Assim é o Cozido à Portuguesa, um prato típico de Portugal que tem suas raízes nas aldeias portuguesas, onde as famílias se reuniam em torno de grandes panelas de ferro. Tradicionalmente, ele é feito com uma grande variedade de

carnes de porco e vaca, além de galinha ou frango, legumes (batata, cenouras, couve, entre outros) e feijão (branco ou grão de bico) – o que lembra um pouco a típica feijoada brasileira.

Tudo é cozinhado em uma panela, e costuma acompanhar arroz branco, pão ou broa de milho. Sem dúvidas, uma ótima opção para um almoço ou jantar em família. Peça em um restaurante e aproveite!



5. Bifanas

Sanduíche de bifana da culinária portuguesa, com pão branco, carne de porco temperada e molho, servido em prato branco redondo sobre uma mesa.

As Bifanas são um dos sanduíches mais populares de Portugal, e por um bom motivo! Basicamente, elas consistem em um pão macio, recheado com uma fina fatia de carne de porco, geralmente servido com mostarda ou molho de pimenta – uma mistura que é como um abraço saboroso entre duas fatias de pão!

A grande estrela é a carne de porco, que é temperada com um toque especial de alho e especiarias e cozida até ficar macia e suculenta, criando uma combinação perfeita de sabores e texturas.



Bateu fome só de pensar, né? A boa notícia é que é fácil encontrá-las em vários lugares do país! Aqui vai um top 5 de melhores lugares para experimentar uma bifana autêntica em Portugal:

Casa Guedes – Porto: localizado no Mercado do Bolhão, é famoso por sua bifana com queijo da serra e cebola caramelizada.

O Trevo – Lisboa: localizada no bairro de Alcântara, serve bifanas deliciosas com mostarda, alho e vinho branco.

Bifanas de Vendas Novas – Vendas Novas: esta cidade, entre Lisboa e Évora é famosa por suas bifanas de porco grelhadas, servidas com pão crocante e mostarda.

Adega Leonor – Coimbra: uma taverna tradicional que serve uma bifana suculenta com mostarda e pimentão vermelho.

Casa das Bifanas – Portalegre: uma lanchonete simples em Portalegre, famosa por sua bifana no pão com mostarda e molho picante.

6. Caldo Verde

Uma mão branca segurando uma colher branca com caldo verde, servido em uma tigela branca redonda.

O Caldo Verde é um prato muito querido pelos portugueses, e nós, brasileiros, também temos um carinho especial por essa sopa deliciosa. Afinal, ela faz parte da nossa herança gastronômica, trazida pelos portugueses durante a colonização do Brasil e aquece, especialmente nos dias mais frios quando precisamos daquele calorzinho no corpo e coração!

Em Portugal, popular, principalmente nas regiões do Minho e da Galiza, ela é feita com batatas, couve, cebolas e chouriço, refogados com cebola e alho no azeite.



O grande destaque para tornar essa comida portuguesa tão gostosa, é o uso da couve-galega, cortada em tiras finas e adicionada à sopa no final do cozimento, criando uma textura crocante e um sabor incrível.

Para a experiência ficar ainda melhor, muitas vezes, a sopa é servida com pão fresco e um bom vinho tinto ou verde!

7. Caracóis

Pedaços de caracóis cozidos em caldo, servidos em um prato branco redondo.



Eu sei... A ideia de comer caracóis pode parecer estranha, mas eles são uma iguaria tradicional em Portugal. Dificilmente os portugueses resistem a um prato cheio deles, especialmente durante o verão!

Para preparar esse petisco, são usados pequenos caracóis, geralmente cozidos com ervas e especiarias, como alho, louro e pimenta, e servidos em um prato com um pouco de caldo.

O segredo é cozinhá-los lentamente, até que fiquem macios e saborosos. Depois de prontos, é só degustá-los com uma

cerveja gelada ou um copo de vinho branco – fica uma delícia, acredite!

8. Cataplana de Marisco

Cataplana de marisco, um prato típico de Portugal, cozinhado em uma panela redonda

Das comidas típicas de Portugal, uma das que mais gostamos foi a Cataplana de Marisco, um cozido feito com frutos do mar frescos, como camarão, lula, polvo e mexilhões, além de muitos legumes e temperos deliciosos.

Mas o que torna a Cataplana tão especial não são nem os ingredientes, mas sim o preparo, realizado em uma panela especial chamada cataplana, que parece uma mistura entre uma panela de pressão e um capacete de mergulho – é ela que mantém todos os sabores e aromas dos ingredientes, criando um prato incrivelmente saboroso e aromático!

Apesar de ser servida em várias regiões, como ela é uma comida portuguesa típica da culinária algarvia, o melhor, claro, é prová-la no Algarve, especificamente em um dos desses restaurantes:

O Lusitano – Faro: localizado no centro histórico de Faro, este restaurante serve uma deliciosa cataplana de marisco com camarão, amêijoas, lulas e mexilhões.

O Petisco – Lagos: este restaurante descontraído em Lagos é famoso por suas cataplanas de marisco e sua atmosfera acolhedora.

Casa de Pasto Zé Leiteiro – Portimão: em Portimão, este restaurante acolhedor serve uma cataplana de marisco para duas pessoas, acompanhada de pão caseiro e vinho branco.



O Camilo – Praia do Camilo: situado em uma das praias mais bonitas do Algarve, o restaurante O Camilo vende é um lugar para apreciar a cataplana de marisco curtindo uma vista incrível do mar!

Tasca do Zé Russo – Tavira: um dos restaurantes mais tradicionais de Tavira, é conhecido pela sua autêntica culinária portuguesa, incluindo uma cataplana de marisco generosa e deliciosa.

9. Francesinha

garfo, faca e pedaço de francesinha, sanduíche da culinária portuguesa, em cima de prato branco quadrado

Está procurando o que comer em Portugal na cidade do Porto? A Francesinha deve ser a sua escolha.

Criada por portugueses que queriam trazer um pouco do sabor do Brasil para Portugal, ela é um sanduíche recheado com linguiça, salsicha fresca, presunto, queijo e um bife de carne – tudo isso empilhado em fatias de pão de forma. Agora, imagine tudo isso coberto por um molho feito com tomate, cerveja, vinho do porto e especiarias. É de dar água na boca, não é mesmo?



Nós experimentamos esse prato português no Café Santiago, um restaurante conhecido por servir a versão clássica da Francesinha, com um molho de sabor único!! Mas há outros lugares famosos, como o Restaurante Capa Negra II, que serve a versão mais picante da Francesinha e a Cervejaria Brasão que, além desse sanduíche maravilhoso, vende uma ampla seleção de cervejas artesanais.

10. Alheira de Mirandela

Carnes variadas, pão, azeite, alho e muitos temperos, formam a Alheira de Mirandela, uma espécie de linguiça portuguesa cheia de sabor que vai te conquistar logo na primeira mordida!



Reza a lenda que essa comida portuguesa foi criada pelos judeus portugueses durante a Inquisição, quando precisavam fingir que estavam comendo carne de porco para evitar serem perseguidos.

Por isso, a alheira é feita com ingredientes que não são de origem animal, mas têm um sabor que lembra o da carne de porco. É uma prova de que a criatividade pode levar a deliciosas descobertas culinárias!

11. Leitão da Bairrada

Leitão da Bairrada, especialidade da culinária portuguesa, servido em assadeira de alumínio, sobre o balcão de um restaurante

Se você visitar a região da Bairrada, não deixe de experimentar o prato mais famoso da região: o Leitão da Bairrada, um prato português que consiste em um leitão inteiro assado, temperado com sal e, às vezes, com vinho branco.

O truque para ele ser tão delicioso, é que é assado lentamente em forno a lenha, para ficar crocante por fora e suculento por dentro, com uma pele dourada e estaladiça que é uma verdadeira delícia. Para completar, geralmente, o leitão da Bairrada é servido com batatas assadas, arroz e legumes!

Deu água na boca? Experimente-o e em desses restaurantes:

Restaurante Rei dos Leitões – Mealhada: conhecido por sua receita tradicional e pela qualidade da carne, é um dos restaurantes mais famosos da Bairrada para experimentar o Leitão e já foi, inclusive, indicado no Guia Michelin.



Restaurante Pedro dos Leitões – Mealhada: este restaurante familiar serve o Leitão da Bairrada há várias gerações, e é uma excelente opção para experimentar a iguaria.

Restaurante Mugasa – Sangalhos: o Mugasa é um restaurante sofisticado e elegante que serve o Leitão da Bairrada com um toque especial de ingredientes frescos e sabores regionais.

12. Queijo da Serra

Vários pedaços de queijo da Serra da Estrela de Portugal, expostos em prateleiras de uma loja.



Feito com leite de ovelha, o Queijo da Serra é um queijo tão delicioso que só de pensar nele já dá água na boca!

O que o torna tão cremoso e gostoso é que ele é produzido de forma artesanal na região da Serra da Estrela, no centro de Portugal, e curado por pelo menos 60 dias. Além disso, é comum envolvê-lo em folhas de castanheiro, o que ajuda a preservar seu sabor e aroma únicos.

Para tirar a prova real desse sabor, que garantimos que é intenso, não deixe de comprar essa iguaria da culinária portuguesa em um dos muitos mercados, lojas de queijos e restaurantes da região. Tenho certeza de que você não vai se arrepender de provar essa iguaria tão deliciosa e autêntica, que combina perfeitamente com pães e vinhos.

13. Sardinhas Assadas

Sardinhas assadas, prato típico de Portugal, servidas em um prato branco retangular com batatas, alface, tomate e cenoura

Não há muito o que falar sobre as sardinhas assadas, elas são basicamente um prato português feito com sardinhas frescas e grelhadas na brasa com um pouco de sal grosso e azeite, e servido com batatas cozidas e pimentões grelhados.

Apesar de simples, essa comida, leve, saudável e rica em ômega-3, é símbolo da culinária portuguesa, uma das mais populares do país, especialmente durante o verão, e pode ser experimentada em inúmeros restaurantes, como o Tasca do Chico, um dos restaurantes mais amados pelos moradores do Bairro Alto, em Lisboa



14. Sopa da Pedra

Sopa de pedra, prato típico português, servida em uma tigela branca redonda, com pedaços de linguiça, feijão, couve e batata

A Sopa da Pedra é uma das comidas típicas de Portugal que tem uma história curiosa.

Diz a lenda que um monge faminto andarilho chegou a uma aldeia pedindo comida. Mas os moradores, que eram avarentos, não quiseram ajudar. Então, o monge teve uma ideia: pegou uma pedra, colocou-a em uma panela com água e acendeu o fogo. Quando os moradores perguntaram o que ele estava fazendo, ele respondeu que estava preparando uma “sopa da pedra” e que, se eles contribuíssem com alguns ingredientes, poderiam melhorar o sabor. E assim foi: os moradores acabaram cedendo ingredientes para a sopa, e todos se deliciaram com o prato!

Hoje em dia, a Sopa da Pedra é feita com carne de porco, feijão, couve, batata, cenoura e outras verduras e especiarias, resultando em uma sopa rica, espessa e saborosa, e frequentemente servida com pão e regada com um fio de azeite para dar um toque extra de sabor.



Para experimentá-la basta ir a um dos muitos restaurantes e cafés em Almeirim, incluindo a Tasquinha do Fumo, o Restaurante o “Toucinho” e o Restaurante O Forno.

15. Pastel de Belém

pastéis de Belém, sobremesa portuguesa feita com massa folhada crocante e recheio à base de gemas de ovos, açúcar e leite, dispostos formas alumínio redondas descartáveis

Não tem como fazer uma lista de comidas típicas de Portugal sem o pastel de Belém, também conhecido como pastel de nata, que é, sem dúvida, um dos doces mais famosos e amados do país.

Para quem não sabe, esse é um doce, em forma de pequena torta, feito com massa folhada crocante e um recheio cremoso à base de gemas de ovos, açúcar e leite, com um sabor doce e levemente salgado.



Geralmente, ele é servido quente, polvilhado com canela e açúcar em pó, e pode ser apreciado a qualquer hora do dia, seja como um lanche rápido, acompanhando um café ou chá, ou como uma sobremesa depois do jantar.

O nome vem de Belém, um bairro de Lisboa, onde a receita original foi criada há mais de 200 anos por monges do Mosteiro dos Jerónimos. Hoje, os pastéis de nata são encontrados em todo o país, mas cada lugar pode ter sua própria receita e maneira de preparar este doce tão icônico, tornando a experiência de provar um pastel de nata uma deliciosa e única aventura culinária

Para entender a fama desse doce e conhecer suas várias versões, não deixe de experimentar um (ou muitos!) pastéis de nata em uma das confeitarias e cafés de Portugal – nossa dica é a Pastéis de Belém, localizada em Lisboa, que segue a receita original, criada em 1837!

16. Arroz Doce

Arroz doce cremoso com pedaços de canela em uma taça de sobremesa redonda

Preparada com arroz, açúcar, leite, canela e limão, o arroz doce é uma das sobremesas mais simples da culinária portuguesa, mas também uma das mais cremosas e gostosas que você vai provar. Seja após um jantar ou em um lanchinho da tarde, ela cai muito bem!

Quem curte cozinhar, também pode prepará-la rapidamente, basta cozinhar o arroz com leite e açúcar, até ele ficar macio e cremoso e, em seguida, adicionar canela e casca de limão para dar sabor e aroma. Fica uma delícia, quente ou frio. Muitas pessoas adicionam também, no preparo, gemas de ovos para dar ainda mais cremosidade ao doce. Mas aí fica ao seu critério!

Em Portugal, é fácil encontrá-la em muitas confeitarias e cafés, mas o que mais gostamos é vendido na Confeitaria Nacional, uma das mais antigas e tradicionais confeitarias portuguesas, localizada em Lisboa.



17. Pudim Abade de Priscos

Fatia de pudim Abade de Priscos, uma sobremesa típica portuguesa feita com açúcar queimado, ovos e toucinho, servido em prato redondo branco



Tradicional da região de Braga, no norte de Portugal, a história por trás desse pudim remonta ao século XIX, quando o abade de Priscos, um padre e chef talentoso, criou a receita.

Desde então, essa sobremesa tem sido preparada com açúcar, ovos, toucinho, vinho do porto e especiarias, como canela e cravo-da-índia, e frequentemente servida em ocasiões especiais.

Mas também é possível encontrá-la em alguns restaurantes pelo país, incluindo o Restaurante Abadia do Porto, no Porto, e a Cozinha da Clara, em Braga.

Leia também: Onde ficar no Porto, Portugal: 5 melhores bairros e hotéis

18. Toucinho do Céu

Fatias de toucinho do céu, doce português de amêndoas e açúcar, em prato branco

Açúcar, amêndoas moídas, gemas de ovos e vinho do porto são os principais ingredientes do Toucinho do Céu, um doce português que tem uma textura húmida e macia e um sabor amanteigado delicioso!

Acredita-se que essa sobremesa de Portugal tenha sido criada por freiras do Convento de Santa Clara, em Alcobaça, na região central de Portugal. Hoje, é tradicionalmente servida em



festas e ocasiões especiais, mas também pode ser encontrada em confeitarias e restaurantes por todo o país – uma das melhores versões é vendida no Restaurante Veneza, em Faro.

19. Bolo Rei

Bolo Rei, uma sobremesa de Portugal, servido em um prato redondo vermelho com frutas cristalizadas, nozes e açúcar de confeitaria por cima

Se você visitar Portugal no Natal, não deixe de experimentar o Bolo Rei, uma típica sobremesa portuguesa natalina deliciosa.

Feita com uma massa macia e levemente doce, enriquecida com ovos, manteiga e açúcar, ela é recheada com frutas cristalizadas, nozes e amêndoas, e aromatizada com especiarias como canela, noz-moscada e erva-doce.

Por cima do bolo, é colocada uma coroa de frutas cristalizadas e açúcar em pó, que dá ao bolo sua aparência característica. Já por dentro, é escondida uma fava e uma pequena figura de cerâmica. Aquele que encontra a figura é considerado sortudo, enquanto aquele que encontra a fava tem que comprar o Bolo Rei no próximo ano!



O Bolo Rei é muitas vezes servido como sobremesa durante as festividades de Natal, e é uma das sobremesas mais populares durante a época de Natal em Portugal.

Apesar de ser mais comum nas festividades de Natal, também é possível encontrá-lo em algumas confeitarias, mercados e cafés pelo país.

20. Queijadas de Sintra



Duas queijadas de Sintra, uma sobremesa típica de Portugal com crosta dourada e crocante e recheio cremoso, servidas em um prato branco redondo sobre uma mesa de madeira

Como o nome entrega, as Queijadas de Sintra são um doce tradicional da região de Sintra, perto de Lisboa.

Basicamente, são pequenos bolinhos de queijo, feitos com queijo fresco, açúcar e ovos, que são misturados e assados em uma massa folhada crocante.

Para dar sabor e aroma às queijadas, muitas vezes também adicionam um pouquinho de canela. É uma alternativa deliciosa para um lanche rápido!

10 dicas extras sobre a culinária portuguesa

Prove o prato típico da região onde você estiver: cada lugar do país tem suas próprias especialidades e experimentar esses pratos pode ser uma maneira deliciosa

de mergulhar na cultura portuguesa. Por exemplo, se você estiver em Lisboa, experimente o famoso pastel de nata. Se estiver na região do Alentejo, coma o ensopado de borrego, e por aí vai!



Visite mercados e feiras: essa é uma dica válida para qualquer país, já que é nos mercados e feiras que você encontra ingredientes variados e pode conversar com os vendedores para descobrir mais da cultura gastronômica.

Pesquise online: antes de escolher um restaurante, pesquise online sobre o estabelecimento e leia as avaliações de outros clientes. Sites como TripAdvisor e Google Maps são ótimas fontes de avaliações e comentários de clientes anteriores!

Baixe o aplicativo Thefork: disponível na Apple Store e no Google Play, esse app é uma ótima opção para quem quer encontrar bons restaurantes em Portugal de forma fácil e conveniente, com a possibilidade de fazer reservas online e obter descontos exclusivos. A gente adora, por aqui!

Fique atento ao movimento: observe a movimentação do restaurante, se há muitos clientes e se há fila de espera. Isso pode ser um indicador de que o lugar é popular e que a comida é boa.

Escolha restaurantes locais: Procure por restaurantes que sejam frequentados pelos locais, pois eles geralmente sabem onde encontrar a melhor comida da região. Além disso, esses estabelecimentos costumam ter preços mais acessíveis!

Beba vinho local: Portugal é famoso pelos seus vinhos, como o vinho do Porto, o vinho verde e o vinho tinto do Alentejo. Experimente diferentes vinhos locais para combinar com seus pratos.

Não pule os doces: As sobremesas de Portugal são deliciosas! Não deixe de provar o pastel de nata, o pudim de ovos e o bolo-rei.

Prove os sabores do mar: Portugal tem uma costa rica em frutos do mar e peixes frescos, que são usados em muitos pratos locais. Ao planejar o que comer em Portugal, lembre-se de colocar na listinha pratos como arroz de marisco, polvo à lagareiro e peixe grelhado.

Coma com amigos e familiares: A culinária portuguesa é para ser compartilhada e apreciada com as pessoas que você ama. Aproveite para conversar e se conectar enquanto desfruta de uma deliciosa refeição!

E aí, gostou de aprender sobre as comidas de Portugal?

Você já provou algum desses pratos típicos portugueses? Se sim, o que achou? Compartilhe conosco suas experiências gastronômicas em Portugal!

O tempo quente chegou a Lisboa e parece estar cá para ficar. Com isso, desperta em nós a vontade de passar tempo com os amigos a comer e beber. Se sair para jantar é algo que costumamos fazer ao longo de todo o ano aqui em Portugal, assim que a Primavera chega e o tempo permitir, gostamos de sair da nossa rotina ao final do dia ou ao fim de semana. Antes de ir a um restaurante, adoramos encontrarmo-nos para uma bebida enquanto apreciamos o pôr do sol ao ar livre. Lisboa é uma cidade privilegiada com uma luz e vistas incrivelmente deslumbrantes. Felizmente temos muitos bares em terraços e esplanadas, onde podemos apreciar vistas inspiradoras dos telhados quentes avermelhados que contrastam com o azul do rio Tejo no horizonte.

No imediato, aproveitar o tempo com os amigos pode estar um pouco limitado, é verdade. Mas, enquanto esperamos por dias mais despreocupados enquanto socializamos, isso não significa que não podemos desfrutar das bebidas que sempre adoramos e, mesmo que virtualmente, brindar consigo aqui hoje.

Além dos óbvios vinhos branco e tinto, além de uma variedade de cervejas locais, aqui ficam outras bebidas alcoólicas típicas de Portugal. Sugerimos que experimente uma a uma quando finalmente nos vier visitar:

Bebidas portuguesas

1. Vinho Verde

Embora incluir vinho nessa lista possa parecer demasiado óbvio, o vinho verde é uma história diferente. Vale a pena mencionar que o vinho verde português não apenas porque é absolutamente delicioso, mas principalmente porque é frequentemente mal compreendido.

Como o nome é vinho verde, há quem pense que o vinho é mesmo verde ou é por ser feito com uvas verdes. Isso não é verdade. Vinho verde refere-se à região vinícola de Vinho Verde localizada no Minho, no norte de Portugal. Não estamos a falar de um tipo de uva, mas de uma maneira de produzir vinho e num terroir, especificamente nesta localização geográfica. O Vinho Verde pode ser tinto, branco e até rosé.

O mais fácil de se encontrar é o Vinho Verde branco. Não é verde, mas na verdade é geralmente bebido jovem, assim que está pronto para beber apenas alguns meses após o engarrafamento. Os portugueses tendem a consumir Vinho Verde branco bem fresco principalmente no verão, uma vez que é muito levemente efervescente e bastante refrescante.



2. Ginja

Se já estive em Lisboa, certamente ouviu falar da ginja, mais conhecida como ginjinha. Esse licor de ginja é o favorito entre os turistas, mas já adoça o paladar dos habitantes locais há

muito tempo. Existem estabelecimentos em Lisboa exclusivamente dedicados à venda desta bebida doce feita com cerejas Morello, uma variedade de especiarias e bastante açúcar. Alguns destes estabelecimentos estão abertos há mais de um século e são verdadeiras instituições na restauração e bebidas de nossa cidade.

Até há pouco tempo, beber uma ginja só trazia uma pergunta: Com ou sem ginja? Pode optar por incluir algumas ginjas no copo, para poder comê-las no final de tomar a bebida – tenha cuidado, pois elas vêm com caroço! Hoje em dia, a ginja também é servida em copos de chocolate comestíveis. Embora possa escolher entre chocolate branco, chocolate ao leite e chocolate negro, o chocolate negro combina muito bem com esta bebida super doce e quase um xarope, miticamente criado como tal aliás.



3. Licor Beirão

O licor Beirão, também conhecido apenas como Beirão, anuncia-se como “licor de Portugal”. Pode não ser o tal licor, mas é certamente um dos mais populares. O nome vem das origens desta bebida destilada, na região de Beiras, em Portugal. Se gosta de bebidas doces, a mistura secreta de ervas, canela, hortelã, lavanda, alecrim e cardamomo que encontrará no licor Beirão certamente estimulará a sua imaginação.



O licor Beirão pode ser bebido puro e à temperatura ambiente, mas, devido à sua natureza intensamente doce, combina bem com muito gelo. Também é o favorito para fazer cocktails com assinatura portuguesa, como no Caipirão, uma adaptação da Caipirinha brasileira que, em vez de usar a cachaça, leva o Beirão como bebida principal.

O licor Beirão também pode ser usado para potenciar outras bebidas, como sangria, adicionando grau de álcool, doçura e um sabor muito aromático.

4. Porto Tonic

Muitos conhecem o vinho do Porto, sem dúvida o vinho fortificado mais popular de Portugal. Mas, além de poder beber as diversas variedades de vinho do Porto existentes, sabia que também gostamos a brincar com o Porto para fazer cocktails? É certo que tal é mais comum na cidade do Porto, a norte, mas o país inteiro gosta de revigorar com um bom Porto Tonic, em especial ao final de uma tarde de Verão. Se gosta do Gin & Tonic, este cocktail é basicamente o mesmo, mas substituindo o gin pelo vinho do Porto.



Pode fazer o seu cocktail com uma Porto tinto ou branco, mas o branco é o mais comum. Pode pedir um Port Tonic com sabor distinto português em qualquer bar ou, por enquanto, também pode fazê-lo em casa: coloque bastante gelo num copo alto; adicione 1 parte de vinho do Porto branco e 2 partes de água tônica; aromatize com casca de limão e hortelã a gosto, mexa e aprecie!

5. Vinho da Madeira

Como mencionado anteriormente, o vinho do Porto é o vinho fortificado mais famoso do nosso país, mas não é o único. O vinho da Madeira, por exemplo, também merece distinção. Produzido nas ilhas atlânticas da Madeira, ao largo da costa da África, o vinho da Madeira, como o do Porto, é complexo em tipos e estilos diferentes.

O tipo de vinho da Madeira mais apreciado é o doce, consumido como vinho digestivo ou até como aperitivo. O vinho da Madeira ganhou reputação internacional, nomeadamente no Reino Unido e nos EUA, porque algumas receitas pedem vinho da Madeira como tempero.



Os vinhos da Madeira utilizados para fins culinários são frequentemente de qualidade inferior e fabricados especificamente com o objetivo de marinar alimentos. Para uma experiência agradável de beber, procure vinhos da Madeira de qualidade superior.

6. Poncha

Além do vinho da Madeira, a ilha da Madeira é famosa pela poncha. A poncha é uma daquelas bebidas doces enganadoras que parecem descer tão suavemente que quase se esquece que está a beber uma bebida alcoólica, até começar a sentir os efeitos pouco depois.

A poncha é feita com rum da Madeira, destilado a partir da seiva de cana-de-açúcar. É adoçado com açúcar ou mel e aromatizado com sumo de frutas, normalmente limão ou laranja. Diz-se que a poncha é uma adaptação da panch indiana, que se tornou punch em outras partes do mundo. É muito forte e melhor apreciada com bastante gelo.



7. Aguardente de Medronho

Se gosta de bebidas espirituosas forte, experimente o medronho. Este é uma aguardente tradicional portuguesa feito com medronho, o fruto do medronheiro. O Medronho é uma fruta azeda que cresce selvagem e não é cultivada. Por isso, a aguardente de Medronho é uma bebida que encontra mais comumente no campo, em ambientes bastante tradicionais ou até rústicos, e muito associada à região sul do Algarve.

Tome uma dose de medronho após uma refeição pesada e, de acordo com a sabedoria popular, isso ajudará na digestão. Com cerca de 48% de álcool, certamente abrirá o caminho, deixando uma sensação ardente na garganta.



8. Licor de Amêndoa Amarga



O licor de amêndoa amarga costuma ser chamado de Amarguinha, embora esse nome se refira na realidade a uma marca. Licor de Amêndoa Amarga é também na realidade bastante doce, semelhante ao italiano Amaretto.

É mais comumente produzido e apreciado na região sul do Algarve, onde as amêndoas são extensivamente produzidas. Embora esta bebida possa ser usada como ingrediente na criação de cocktails, é muito apreciada sózinha como aperitivo ou digestivo, normalmente servida com bastante gelo.

Um pouco de limão também é frequentemente acrescentado para adicionar alguma acidez a um licor bastante doce.

9. Moscatel

Moscatel refere-se ao vinho feito com uvas moscatel e não é exclusivo de Portugal. Dito isto, ainda é um dos tipos mais apreciados de vinhos fortificados consumidos por aqui.

Em Portugal, encontrará o Moscatel de Setúbal, produzido na região vizinha de Lisboa, e o Moscatel do Douro, da mesma região popularizada pelo vinho do Porto, e conhecido como Favaio.

No geral, o Moscatel é conhecido por ser uma variedade de uva particularmente aromática, usada principalmente para vinhos fortificados que tendem a atingir níveis bastante altos de açúcar. Como tal, este não é o tipo de vinho que beberia à refeição, mas sim como aperitivo ou digestivo.



Se já provou os vinhos do Porto e da Madeira, não perca o Moscatel Português!

10. Aguardente

Quando falamos em aguardente referimo-nos a qualquer bebida alcoólica que contenha cerca de 50% de álcool. A aguardente vínica é destilada a partir do vinho, mas pode fazer aguardente a partir de outras frutas, como o medronho sugerido acima ou a cana-de-açúcar usada para a poncha.

Nem todos conseguem tomar a aguardente no seu estado puro. Mas existe uma maneira muito típica de degustar aguardente em todo o Portugal, que pode ser uma experiência divertida para os viajantes que nos visitam: café com cheirinho. É o que pedimos quando queremos que nosso café seja enriquecido com um pouco de álcool. Isso pode ser solicitado em qualquer café.



Se o estabelecimento for bastante tradicional, não se surpreenda se não vir um rótulo na garrafa de aguardente, pois pode ser da própria produção do proprietário ou de um amigo de um amigo. Se gostaria de tomar seu café “com cheirinho” ou “com música”, como dizem nas ilhas dos Açores, o empregado irá encher a sua chávena de café expresso com esta bebida ultra alcoólica. Toma a sua dose de café e adiciona a dose de aguardente para supostamente ajudar a digerir a sua refeição e está pronto!

Conclusão

A culinária portuguesa é uma mistura de sabores, influências e tradições que resultam em pratos deliciosos e únicos. Ao longo deste artigo, foram apresentados alguns dos pratos típicos mais populares de Portugal, desde as entradas e petiscos até aos pratos principais e sobremesas.

A comida portuguesa é caracterizada pela utilização de ingredientes frescos e sazonais, como o peixe, o azeite, os legumes e as frutas. Os pratos são simples, mas cheios de sabor e tradição, e são muitas vezes acompanhados por um bom vinho português.

Os pratos de bacalhau são um dos destaques da culinária portuguesa, e existem inúmeras receitas diferentes para experimentar. Além disso, as sopas e caldos são uma parte importante da comida portuguesa, especialmente durante os meses mais frios do ano.