



MI COCINA PORTUGUESA

JOSÉ AVILLEZ

UN VIAJE POR LA TRADICIÓN
Y LA MODERNIDAD
DE PORTUGAL



A la venta desde el 4 de junio de 2025

LANZAMIENTO INTERNACIONAL





MI COCINA PORTUGUESA

JOSÉ AVILLEZ

FOTOGRAFÍAS DE ARLEI LIMA

TRADUCCIÓN DE PALOMA MUÑOYERRO

UN VIAJE POR LA TRADICIÓN
Y LA MODERNIDAD DE
PORTUGAL

Un maravilloso viaje culinario por Portugal, un país con una historia rica y diversa que ha dejado una huella única en la gastronomía mundial.

De la mano del principal embajador en el mundo de la nueva cocina portuguesa, José Avillez.

Desde tiempos inmemoriales, la cocina portuguesa se ha enriquecido con sabores, ingredientes y tradiciones de todo el mundo. En estas páginas se presenta la **gran variedad de paisajes** que han moldeado los platos regionales, desde la extensa costa hasta las montañas del norte, y se descubre la increíble **fusión de culturas** que ha dado lugar a esta cocina, **tan diferente como apasionante**.

Se trata de una obra que invita a degustar los **sabores auténticos de la cocina portuguesa**, revelando el legado gastronómico de cada región con recetas tradicionales y relatos históricos que transportan al lector a la mesa de este fascinante país a través de las delicias culinarias que conforman la esencia de su gastronomía.

Para José Avillez, **uno de los chefs más reconocidos del mundo** —y probablemente el **mejor de Portugal**—, esta obra supone todo un tributo a la rica tradición culinaria de su tierra natal y a su enorme creatividad, que ha llevado la **gastronomía portuguesa a ser admirada internacionalmente**.

«A lo largo de los años, he recreado recetas dándoles mi toque personal, pero siempre con un profundo respeto por la tradición. La cocina portuguesa es deliciosa y variada, y creo que sigue siendo una de las más apasionantes del mundo. Tiene alma, carácter y esa magia que logra transportarnos a lugares, recuerdos y sentimientos a través de un simple plato. (...) Este libro está pensado para usarlo. Para que se manche de aceite y se salpique de vino, como pasa con los buenos libros de cocina. Que esté presente en las comidas de los domingos, en las cenas improvisadas, en los cumpleaños y en los días ordinarios. Que sea una invitación a cocinar, saborear y compartir. **Porque la cocina portuguesa es eso: una forma de compartir lo que somos con las personas que queremos.**».

Extraído del prólogo de José Avillez

Portugal, el origen de la globalización

Portugal es el país más occidental del continente europeo, limita con España al norte y este, y está bañado por el Atlántico al sur y oeste. Su capital es Lisboa, pero el nombre del país viene de **Portus Cale, Oporto**. Además del territorio continental, incluye **Azores y Madeira**. Es un país pequeño con gran diversidad de paisajes.

Su **historia como nación comienza en 1143**, tras haber sido habitado por celtas, romanos, germánicos y árabes. En el **siglo XV lideró una expansión marítima** por África, Asia, Oceanía y Sudamérica, iniciando la **globalización** y dando sentido al término **comercio internacional**.

El intercambio de **productos, alimentos, hábitos, costumbres e ideas** enriqueció la cultura portuguesa en todas sus facetas.

La **gastronomía portuguesa refleja esa riqueza y diversidad**, influenciada por factores como **geografía, clima, fauna, religión y cultura**, formando tradiciones culinarias propias de cada región que aún se mantienen.



ALMEJAS AL ESTILO BULHÃO PATO

«Se dice que esta receta nació en la década de 1930 como homenaje al escritor Bulhão Pato, en un restaurante del centro de Lisboa al que solía ir. Es un plato sencillo, pero repleto de sabor a verano. El secreto está en elegir ingredientes de calidad y no cocer las almejas en exceso.»



INGREDIENTES

Ingredientes

1 kg de almeja fina de calidad extra
200 ml de agua
Sal marina al gusto
30 g de ajo laminado, sin germen
20 ml de zumo de limón
40 g de cilantro ligeramente picado
150 ml de aceite de oliva
+ un chorrito de aceite de oliva
1 limón cortado en gajos

PREPARACIÓN

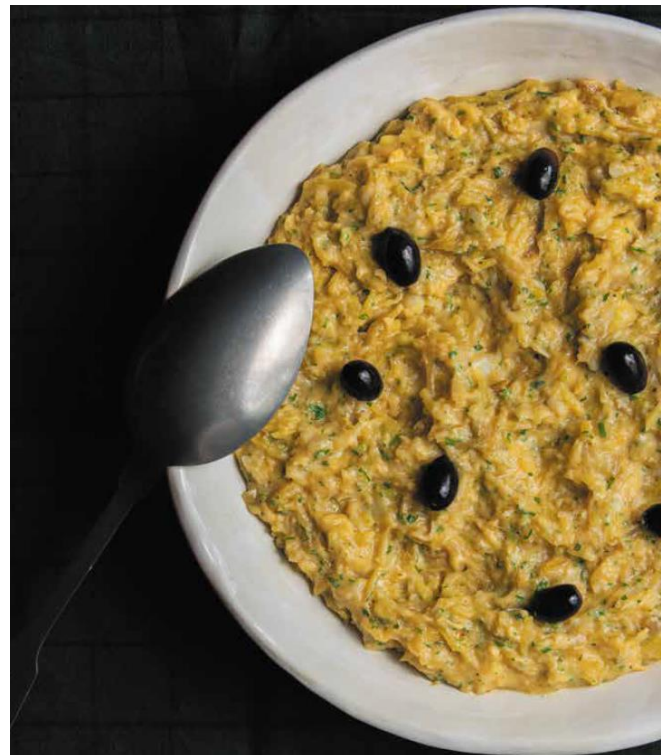
1. Lava cuidadosamente las almejas, cambiando el agua varias veces para eliminar restos de arena. Déjalas en remojo en agua con 20 g de sal por litro, preferiblemente desde el día anterior, o al menos durante 2 horas.
2. Calienta el aceite de oliva en una cazuela amplia a fuego medio. Añade los dientes de ajo laminados y sofríelos suavemente hasta que empiecen a dorarse y desprendan su aroma.
3. Incorpora las almejas, tapa la cazuela y deja que se abran lentamente con el vapor. Cuando comiencen a abrirse, añade los aderezos picados, luego refresca con limón.

BACALHAU À BRÁS

«Esta es una receta de Lisboa, quizás la más emblemática y, personalmente, mi favorita. Sus orígenes son inciertos, pero se cree que podría haber surgido en una taberna del Bairro Alto a finales del siglo XIX. Para mí, es uno de esos platos que te hacen sentir como en casa. ¿Mi secreto? Añado más yemas que claras para que la textura sea aún más cremosa.»

INGREDIENTES

400 g de bacalao desalado, sin piel ni espinas
500 g de patatas peladas y cortadas muy finas (tipo paja)
3 cebollas
1 diente de ajo sin germen
8 huevos ecológicos + 2 yemas adicionales
Aceite para freír: mitad aceite vegetal y mitad aceite de oliva virgen
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
40 g de aceitunas gallegas deshuesadas
Perejil fresco picado al gusto
Sal marina al gusto
Pimienta negra recién molida al gusto



PREPARACIÓN

1. Desmiga el bacalao en crudo y resérvalo.
2. Calienta el aceite a 160 °C en una sartén, utilizando una mezcla de mitad aceite de oliva y mitad aceite vegetal. Fríe las patatas hasta que estén doradas y crujientes. Escúrrelas sobre papel de cocina y reserva.
3. Pica finamente el ajo y corta la cebolla en rodajas muy finas. En una cazuela de fondo grueso, rehógalos a fuego medio con aceite de oliva virgen extra, removiendo lentamente hasta que la cebolla esté tierna y transparente.
4. Incorpora el bacalao desmigado, mezcla bien y deja que se cocine ligeramente. Añade las patatas paja y remueve para integrarlas.
5. Bate los huevos y las yemas, y viértelos en la cazuela. Salpimenta al gusto y espolvorea con perejil fresco picado. Cocina a fuego suave, removiendo sin parar, hasta obtener una textura cremosa y bien ligada.
6. Retira del fuego y finaliza con un toque de perejil fresco, aceitunas gallegas deshuesadas y un poco más de pimienta negra recién molida. Sirve de inmediato.

CHANFANA

«La chanfana es un guiso tradicional muy popular en el centro de Portugal. Tradicionalmente, se preparaba con carne de cabra vieja, ya que las más jóvenes daban leche y abonaban el terreno. En esta receta, he optado por usar cabrito porque, al ser un animal más joven (con un máximo de cuarenta y cinco días de vida), tiene una carne tierna y más sabrosa.»



INGREDIENTES

1,5 kg de cabrito, troceado en piezas de unos 10 cm
 200 g de tocino, cortado en dados de 2 cm
 5 g de pimentón dulce
 1 g de nuez moscada
 40 g de ajo machacado, sin germen
 100 g de cebolla finamente picada
 5 hojas de laurel
 10 g de perejil en rama
 1,5 litros de vino tinto
 400 g de patatas cocidas
 Perejil fresco picado, al gusto
 Aceite de oliva virgen extra, al gusto
 Sal marina, al gusto
 Pimienta negra recién molida, al gusto

PREPARACIÓN

1. Sazona la carne de cabra o cabrito con pimentón, nuez moscada, sal marina, pimienta negra y aceite de oliva. Déjala adobar durante 30 minutos.
2. En una cazuela con un poco de aceite de oliva, rehoga el tocino cortado en tacos con ajo y cebolla picada. Añade la carne sazonada, remueve bien y, sin poner la tapa, incorpora 400 ml de vino tinto, las hojas de laurel y el perejil en rama. Llévelo a ebullición, pon la tapa y déjalo cocer a fuego lento. Pasados 50 minutos, añade el vino restante. El tiempo total de cocción será de entre 1 hora y media y 2 horas. Cuando la carne esté tierna, rectifica la sal, espolvorea con perejil y sírvela con patatas cocidas.

QUEIJADAS DE SINTRA

«Los registros históricos revelan que las queijadas, el dulce más emblemático de la zona de Sintra, ya existían en 1227. Eça de Queirós, importante escritor portugués del siglo XIX, menciona este dulce en una de sus obras. Tradicionalmente, las queijadas se empaquetaban en papel y cartón, de seis en seis, y nadie volvía de un viaje a Sintra sin un delicioso paquetito. Estos pequeños manjares se hacen con huevo, requeijão (un tipo de queso cremoso típico de Portugal) y canela, y son ideales en cualquier momento del año.»

INGREDIENTES

Para la masa:

250 g de harina de trigo
75 g de mantequilla sin sal
1 pizca de sal fina
1 huevo (preferentemente ecológico)
120 ml de agua
Mantequilla para engrasar los moldes

Para el relleno:

500 g de queso cremoso tipo requeijão
8 yemas de huevo (mejor si son ecológicas)
20 g de harina de trigo
80 g de mantequilla sin sal, derretida
160 g de azúcar
Ralladura de medio limón (solo la parte amarilla)
2 g de canela en polvo
1 pizca de sal fina



PREPARACIÓN

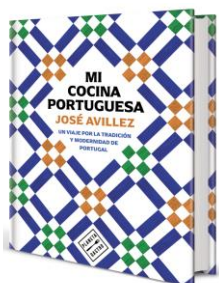
1. En el cuenco de una amasadora, pon la harina, la mantequilla y la sal y amasa con el gancho. Añade el huevo y el agua y amasa de nuevo durante unos 10 minutos. Dale forma de bola y envuélvela en film transparente. Deja reposar en el frigorífico durante 15 minutos. Luego saca la masa y estírala hasta que quede lo más fina posible. Con un molde circular o un vaso, corta discos de 6 a 7 cm de diámetro. Unta con mantequilla los moldes para las queijadas, cúbrelos con los discos de masa y reserva.
2. Precalienta el horno a 190 °C. En un bol, mezcla todos los ingredientes del relleno, excepto la mantequilla, y bátelos con unas varillas hasta obtener una masa homogénea. Cuando obtengas una crema homogénea, añade la mantequilla derretida y vuelve a remover. Rellena bien los moldes y hornéalos a 190 °C de 12 a 15 minutos. Sácalos del horno, déjalos enfriar un poco y desmóldalos. Sirve las queijadas templadas.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo	Platos vegetarianos
Portugal, el origen de la globalización	Arroces
Recetas	Açordas y migas
Caldos, salsas y bases	Bacalao y otros pescados
Aperitivos y entrantes	Platos de carne
Sopas	Postres
Mariscos	Índice de recetas

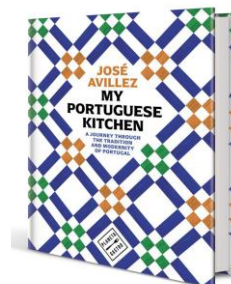
SOBRE EL AUTOR: JOSÉ AVILLEZ

José Avillez, uno de los chefs portugueses **más reconocidos**, abrió en 2012 el totalmente renovado restaurante **Belcanto**, ganando la primera estrella Michelin ese mismo año. En 2014 obtuvo su **segunda estrella Michelin** y en 2019 fue considerado **uno de los 50 mejores restaurantes del mundo por The World's 50 Best Restaurants**, en cuya lista está actualmente en el puesto n.º 31. Tiene varios restaurantes en Portugal (en Lisboa y Oporto) y en Dubai. Su estilo de cocina, contemporáneo y de inspiración le ha valido numerosos reconocimientos y galardones nacionales e internacionales, incluyendo el del **Chef del Año** por la revista **Wine**.



MI COCINA PORTUGUESA / MY PORTUGUESE KITCHEN (edición en inglés)

José Avillez
Planeta Gastro, 2025
20 x 25 cm / 280 páginas / Cartoné
PVP c/IVA: 29,90 €
A la venta desde el 4 de junio de 2025



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro
619 212 722
lescudero@planeta.es

