

cataplana del Algarve

tradiciones y recreaciones



*Mi tierra mecida por las olas,
Lindo país de moras encantadas,
Donde el amor teje leyendas y las hadas
En castillos de luna bailan solas...
Oh mi Algarve, quiero que me escondas...*

Cândido Guerreiro

prólogo

En el Litoral del Algarve, los turistas y visitantes se sienten atraídos por el calor de las playas de arena blanca y por la forma en que los acantilados de barlovento y los islotes de sotavento emergen en el mar.

En toda la costa bañada por el Océano Atlántico, la cataplana es reconocida como el símbolo de la gastronomía local. La expansión de la industria turística ha estimulado indudablemente la oferta de restauración, en la que la cataplana ha conquistado un lugar privilegiado en la entrada o el escaparate de muchos establecimientos. A pesar de la gran visibilidad que tiene este utensilio en las zonas costeras, persiste aún un gran desconocimiento de su historia, su importancia y su potencial en la gastronomía regional.

Las poblaciones locales ya no lo tienen en sus casas y las recetas parecen estar perdiéndose de generación en generación, sobre todo aquellas que reúnen ingredientes más característicos de las zonas rurales o del interior del Algarve.

Además, a pesar de encontrarse presente, la cataplana todavía no se asume como uno de los símbolos del patrimonio gastronómico del Algarve.

Efectivamente, teniendo en cuenta la evolución del perfil del consumidor turístico, que valora las experiencias más genuinas, en las que la autenticidad e identidad de los productos turísticos son factores relevantes en el proceso de decisión de compra, es importante considerar la cataplana como un emblema de la región del Algarve. Es emblemática tanto por su funcionalidad, pues permite elaborar diversas recetas, como por sus raíces íntimamente ligadas a la influencia árabe del Norte de África, que, durante más de 500 años, marcó la identidad histórica y cultural del Algarve.

Este libro surge de un proyecto mayor cuya principal misión es contribuir a la valorización y aumento de la notoriedad de la cataplana del Algarve y de la gastronomía local.

Promovido por la colaboración entre la Tertúlia Algarvia - Centro de Conocimiento de Cultura y Alimentación Tradicional del Algarve, la Región de Turismo del Algarve, y la Asociación Turismo del Algarve, el proyecto Cataplana del Algarve contempla un conjunto de iniciativas realizadas en Portugal y en otros países europeos entre 2014 y 2015. En el transcurso del proyecto, se realizaron varias demostraciones del uso de la cataplana ante la población residente en el Algarve, a turistas y también a periodistas y operadores turísticos.

Paralelamente a la preparación y publicación de este libro, también se confeccionaron y grabaron en video ocho recetas, que se encuentran disponibles en línea de forma gratuita y en varios idiomas.

Esta primera edición del libro «Cataplana del Algarve: Tradiciones y Recreaciones» incluye una breve historia del utensilio que servirá sin duda para aderezar las lecturas siguientes, donde se describen ingredientes y recetas típicas de la región.

En la parte final, algunos reconocidos chefs portugueses y de otros países brindan al lector recetas de cataplana creadas y revisadas específicamente para este proyecto, contribuyendo enormemente a la promoción del patrimonio gastronómico del Algarve.

Le invitamos a que nos acompañe en esta aventura en el mundo de la Cataplana del Algarve, primero como lector y quién sabe si más tarde como cocinero.

índice geral

02	Prólogo
07	La cataplana del Algarve
11	Inventario del patrimonio gastronómico del Algarve
12	Equipo

Recetas e ingredientes del litoral del Algarve

17	Cataplana de bocanegra y alubias blancas
19	Cataplana de pulpo y boniato
21	Cataplana de gambas y navajas servida con <i>xaré</i> m
23	Cataplana de bivalvos
25	Cataplana de pescado y marisco
27	Cataplana de ventresca de atún
29	Cataplana de sardinas
31	Cataplana de raya y almejas
33	Cataplana de raya, mejillones y verdolagas
35	Cataplana mixta
37	Cataplana de gambas
39	Cataplana de caballa, boniato y tomillo cabezudo

Recetas e ingredientes del barrocal del Algarve

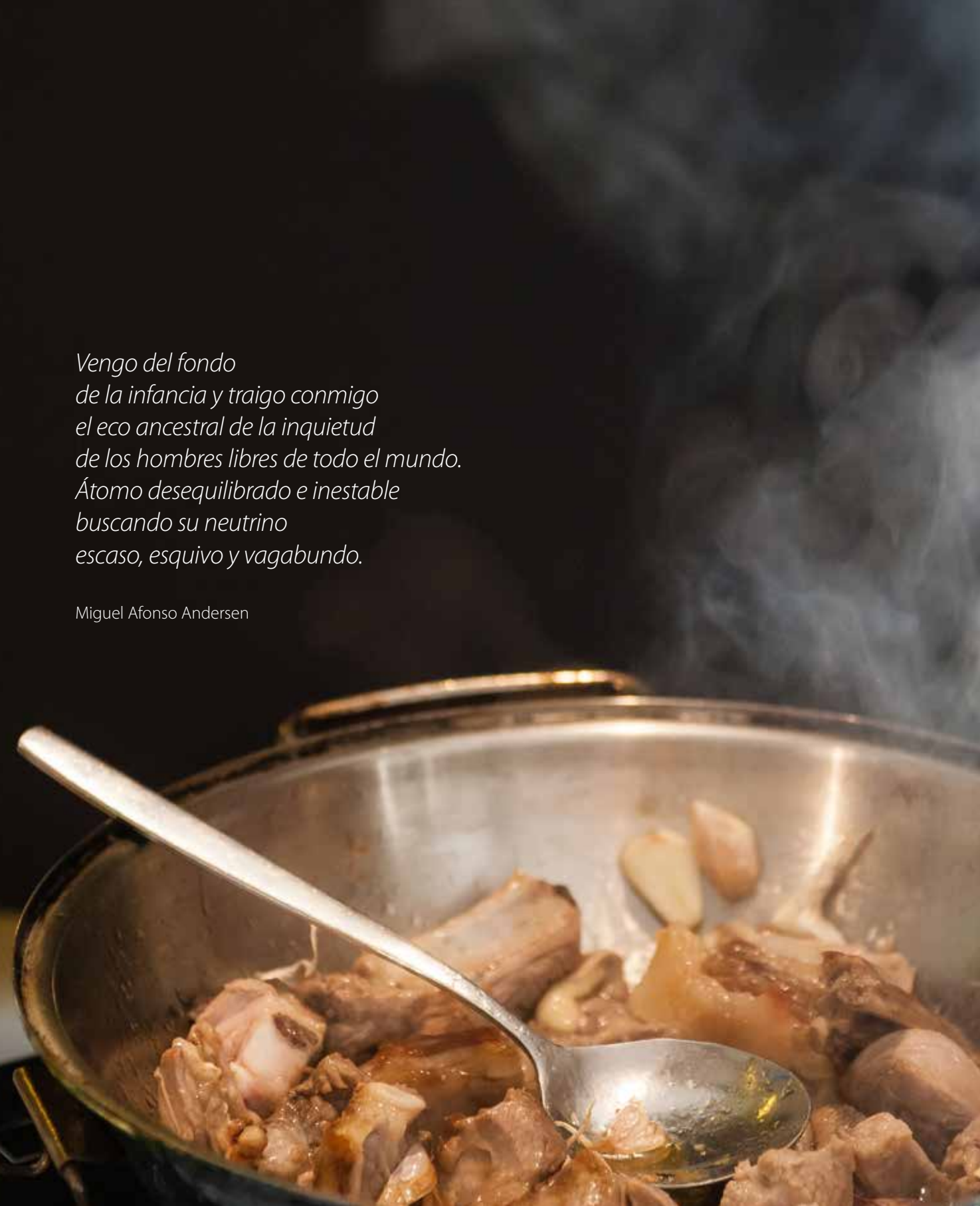
43	Cataplana de cordero churro con tomillo cabezudo e higos secos
45	Cataplana de gallina con boniatos y almejas
47	Cataplana de huevos revueltos con tomate
49	Cataplana de guisantes con chorizo y huevos de codorniz
51	Cataplana de habas con embutidos y costillas de cerdo
53	Cataplana de peras, vino y especias
55	Cataplana de higos, especias y tomillo limón
57	Cataplana de bacalao
59	Cataplana de costillas y pulpo

Recetas e ingredientes de la sierra del Algarve

63	Cataplana de liebre
65	Cataplana de anguilas con salsa blanca
67	Cataplana de jabalí
69	Cataplana de mágil con poleo cervuno
71	Cataplana de perdiz y setas silvestres
73	Cataplana de lamprea
75	Cataplana de lubina negra con menta poleo
77	Cataplana de migas de pan con café
79	Cataplana de conejo de campo con trufas

Creaciones y recreaciones de cataplana • recetas de autor

83	Cataplana de carabineros por Alberto Carvalho
87	Cataplana de uvas y vino por Augusto Lima
91	Cataplana de frutos silvestres acompañados de bizcocho de algarroba y helado de almendra amarga por Carlos Valente
95	Cataplana amar Algarve por Chakalll
99	Cataplana de alubias carillas con setas de temporada y hierbas de nuestra costa por Diogo Noronha
103	Cataplana de caballas con berberechos, navajas y <i>xaré</i> m por Frederico Lopes
107	Cataplana de pulpo de Santa Luzia con boniatos nuevos de Aljezur por Henrique Leandro
111	Cataplana de lubina, gambas y raviolis de buey de mar por João Santana
115	Cataplana de rape con navajas y guisantes por Justa Nobre
119	Cataplana de bocanegra y mojama del Algarve por Lúgia Santos
123	Cataplana de calamares, gambas rojas y navajas con chorizo de Monchique por Manfred Kickmaier
127	Cataplana de raya, mejillones y Pata Negra por Paulo Fortes
131	Cataplana Renato Costa por Nuno Diniz
135	Entre los sabores intemporales de Renato Costa
138	Curiosidades y consejos
141	Agradecimientos



*Vengo del fondo
de la infancia y traigo conmigo
el eco ancestral de la inquietud
de los hombres libres de todo el mundo.
Átomo desequilibrado e inestable
buscando su neutrino
escaso, esquivo y vagabundo.*

Miguel Afonso Andersen

la cataplana del Algarve

El término cataplana denomina no solamente al plato típico más conocido de la región, variado en aromas, paladares y matices, sino también al recipiente característico que se utiliza para su elaboración.

Esta especie de cazuela metálica, originalmente de cobre o latón, tiene dos partes cóncavas conectadas por un doblez que, con ayuda de dos cierres laterales, permite que se cierren sobre ella de forma estanca.

Hoy en día ya se encuentran disponibles en el mercado versiones del utensilio con nuevos materiales, de líneas modernas y funcionales, adaptadas a los actuales sistemas de inducción.

Poco se conoce de los orígenes de la cataplana, ya que no existen registros históricos sobre su creación. Las semejanzas existentes permiten imaginar que haya sido inspirada en los bivalvos de la Ría Formosa, también porque los bivalvos, y particularmente las almejas, son uno de los ingredientes más utilizados en la cataplana.

De un modo más fundamentado, pero no documentado, se supone que su procedencia y difusión en el sur de Portugal resulte del dominio árabe, ya que existen indicios del mismo tipo de elaboración en otras regiones que también tuvieron influencia de estos pueblos. De hecho, la cocción hermética a vapor, de forma lenta y bajas temperaturas, como es la de la cataplana, se encuentra también en otro recipiente, el tajín de barro, usado tradicionalmente por algunos pueblos del norte de África.

La configuración peculiar de la cataplana, caracterizada por su facilidad de transporte (se puede colgar del cinturón o de las alforjas de los animales), y por su versatilidad (permite guardar los ingredientes en su interior hasta el momento de la preparación), puede haber contribuido en el pasado a su difusión entre pescadores, cazadores y nómadas en general. Existen además diversas menciones a su utilización por parte de pescadores árabes para cocinar el pescado. En los registros consta que se cavaba un hoyo en el suelo, donde se colocaba la cataplana sobre leños incandescentes y se cubría con arena.

Este tipo de cocción al aire libre se encuentra ampliamente documentado en los registros históricos de varios pueblos de la antigüedad; por ello, se considera perfectamente plausible que se aplicase a la cocina con cataplana.

A pesar de no permitir un cierre hermético como el de una olla a presión, la cataplana funciona de forma parecida, pudiendo incluso clasificarse como una versión más arcaica de este utensilio moderno.

El éxito de la olla a presión, ampliamente difundida en los hogares contemporáneos, no obstante, parece no tener mucho sentido frente a las claras ventajas que presenta su congénere cataplana y que deberían atribuirle superioridad en la cocina doméstica.

A semejanza de la olla a presión, el formato de la cataplana permite que los vapores de la cocción de los alimentos se repartan por el recipiente, logrando un aumento de presión y una temperatura superior a los 100 °C. Sin embargo, su forma cóncava y la excelente conductividad térmica del cobre, hacen que

el calor se distribuya por el interior de forma más uniforme, facilitando así una cocción más homogénea de los alimentos. A fuego lento, por ejemplo, esta distribución del calor hace que el utensilio sea más eficiente desde el punto de vista energético.

Tal vez la característica más importante y distintiva de la cataplana sea la de permitir que los inigualables sabores y aromas creados en su interior se conserven en los alimentos, permitiendo a los comensales disfrutar de una experiencia sensorial única.

La cataplana, cuya historia se pierde en las memorias del tiempo, reaparece hoy tímidamente por toda la geografía del Algarve, a fuego lento, lista para ser redescubierta. Reinventada.

*Cada uno es como es,
y, por eso, yo soy así,
di mi tiempo a los otros,
no dejé nada para mí.*

Joaquim de Magalhães





inventario del patrimonio gastronómico del Algarve

A lo largo de los tres primeros capítulos, invitamos al lector a recorrer la variada geología del Algarve, atravesando los diferentes paisajes del Litoral, del Barrocal y de la Sierra. Este viaje por los saberes y sabores de cada región es el fruto de un cuidadoso trabajo de investigación llevado a cabo por un equipo de chefs.

João Santos, Rui Baltazar y Vítor Matos, bajo la coordinación del chef Augusto Lima, han reunido recetas del pasado, escritas o contadas por los habitantes de cada lugar, y han reinventado algunas, ayudándose de la cataplana.

De este ejercicio han resultado un total de treinta platos que ilustran bien el vasto surtido de la cocina del Algarve y que permiten, inequívocamente, comprender el significativo peso histórico de la cataplana como utensilio de cocina y su infinito potencial como factor de distinción cultural.

Sorprendido por la versatilidad del instrumento, el equipo ha encontrado recetas que superan en mucho los platos más conocidos de pescado o marisco.

Efectivamente, a pesar de que las «cataplanas del Litoral» son las más comunes y las más conocidas por los diversos públicos, últimamente se han cocinado en la cataplana una gran variedad de ingredientes, incluidas carnes y verduras.

El lector se ve «impulsado» no solamente a descubrir las recetas tradicionales de la cataplana sino también otras más innovadoras elaboradas con ingredientes del Algarve.

Sobre los chefs, cuya dedicación y empeño nos permiten redescubrir este patrimonio inmaterial que construye la historia de varios pueblos, cabe destacar que son del Algarve, por lo menos, de corazón.

equipo

Chef Augusto Lima



La invitación hecha a **Augusto Lima** para liderar este proyecto, a pesar de haber sido ya concretada en una primera fase de su currículo, en el que destaca su dedicación a la protección de la dieta mediterránea y de la gastronomía del Algarve, acabó por materializarse en una elección hecha a partir de rasgos personales. Su espíritu de «manos a la obra», su capacidad de comunicación y su pasión por la cocina le llevaron a coordinar no sólo el equipo que realizó el inventario, sino también a promover personalmente todas las demostraciones públicas realizadas en el marco de este proyecto, y a involucrar a otros chefs e incluso a empresas.

Chef João Santos



Natural de la villa de Mértola, en el Bajo Alentejo, **João Santos** conoce intimamente el territorio del Algarve, los ingredientes autóctonos y las recetas tradicionales al sur del Tajo. Colabora como chef ejecutivo en un grupo de hoteles. Su profundo conocimiento del Algarve fue determinante para este proyecto, puesto que le permite dar un toque genuino a los platos que elabora.

Chef Rui Baltazar



Algarveño de pura cepa, **Rui Baltazar** nació en Castro Marim, por lo que conoce bien los meandros del Guadiana. Se dedica a la restauración desde hace aproximadamente treinta años. Su recorrido profesional también está íntimamente ligado al Algarve, puesto que ha trabajado exclusivamente en la región y ha apostado, como no podía ser de otra manera, por la cocina tradicional.

Chef Vítor Matos



Natural de Odemira, **Vítor Matos** pronto se dirigió al Algarve, donde ha colaborado con diversos restaurantes. A lo largo de los últimos diez años, se ha dedicado a proyectos enfocados a la gastronomía tradicional del Algarve y del Alentejo. Se puede decir que su cocina está hecha de sabores fuertes y no podría ser de otra manera, puesto que elige ingredientes serranos.

recetas e ingredientes del litoral del Algarve

Con una ancha costa bañada por el Océano Atlántico, el Algarve es reconocido internacionalmente por sus playas.

Las condiciones geológicas privilegiadas del litoral generan abundancia y diversidad que influyen en la culinaria que se practica en la zona.

Siendo el mar la principal fuente de ingredientes, podemos encontrar aquí varios pescados, especialmente la sardina, la caballa, el atún, conocidos moluscos como el pulpo o la sepia, pero también mariscos como la gamba o el langostino y bivalvos como la ostra, la coquina, la almeja o la navaja.

A lo largo de las próximas páginas podrá encontrar un resumen de recetas tradicionales elaboradas a partir de los más variados pescados y mariscos.

Algarve

La luz más que pura

Sobre la tierra seca

Yo quiero el canto el aire

la anémona la medusa

El perfil de las piedras sobre el mar

Un hombre sube al monte dibujando

La tarde transparente de las arañas

La luz más que pura

Quiebra su lanza

Sophia de Mello Breyner Andersen



cataplana de bocanegra y alubias blancas



Para 4 personas

300 g de bocanegra seco

500 g de alubias blancas

2 cebollas medianas

3 tomates maduros

1 pimiento verde

4 dientes de ajo

2 clavos de olor

1 hoja de laurel

Perejil

Caldo de cocción de las alubias

0,5 dl de aceite de oliva

0,5 dl de vino blanco

Sal gorda 100% marina

Comino en polvo

preparación

La víspera, cueza las alubias con los clavos, de manera tradicional, teniendo cuidado de que, cuando estén cocidas, quede por lo menos 1 litro de caldo.

Ponga el bocanegra en remojo en agua con algo de sal durante como mínimo 6 horas. Córtele en pedazos generosos.

Escalde los tomates, retire la piel y córtelos en dados. Corte los pimientos en dados, sin retirar las semillas. Corte también las cebollas y los dientes de ajo.

Ponga aceite de oliva en la cataplana y rehogue todas las verduras con el laurel. Refresque el rehogado con el vino blanco. Lleve a ebullición de nuevo y añada el pescado. Deje hervir y rectifique la sazón. Añada las alubias y el caldo en la proporción deseada.

Compruebe la sal y condimente con el comino y el perejil. Tape la cataplana y deje cocer 5 minutos más, aproximadamente.

cataplana de pulpo y boniato



Para 4 personas

600 g de pulpo
2 boniatos grandes
100 g de tocino con poca grasa,
de jamón u otra carne
1 cebolla grande
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
1 guindilla
1 hoja de laurel
1 dl de aceite de oliva
1 dl de caldo de cocción del pulpo
½ dl de vino blanco
Pimentón
Romero
Tomillo
Hierbabuena
Cilantro
Sal gorda 100% marina

preparación

La víspera, lave bien el pulpo y métele en una cazuela sin agua con la cebolla, los dientes de ajo machacados con piel y la guindilla. Deje cocinar durante cerca de 45 minutos, al principio a fuego fuerte y con la cazuela destapada.

En cuanto rompa a hervir, tápelo y baje el fuego al mínimo. Saque el pulpo de la cazuela cuando esté cocido, y reserve el caldo. Mientras tanto, cueza o ase los boniatos con la piel.

Corte la cebolla y los pimientos con semillas en juliana, el ajo en láminas y el tocino en dados.

Ponga el aceite de oliva en la cataplana hasta que se dore el tocino y los otros ingredientes. Refresque con el vino blanco y deje cocer.

Añada el pulpo cortado en pedazos, el pimentón, el boniato pelado y en rodajas grandes, y cerca de 1 dl del caldo de cocer el pulpo.

Agregue las hierbas, tape y deje hervir durante 3 o 4 minutos.



cataplana de gambas y navajas servida con *xaréu*



Para 4 personas

Para el caldo de gambas

Cáscaras de gambas
1 hoja de laurel
Cilantro
Agua

Para la salsa de gambas

1 cebolla pequeña
Cabezas de gambas
Aceite de oliva
2 dientes de ajo
1 guindilla

Sal gorda 100% marina

Para la cataplana

600 g de gambas
500 g de navajas
200 g de almeja fina
2 tomates medianos bien maduros
1 cebolla grande
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
1 guindilla

Aceite de oliva

Salsa de gambas

Para el *xaréu*

200 g de harina de maíz
100 g de sémola de maíz
Caldo de gambas
Aceite de oliva
Cilantro
Sal gorda marina

preparación

Pele las gambas. Haga un caldo aromático con las cáscaras, un poco de cilantro y una hoja de laurel. Reserve. Prepare una salsa con las cabezas de las gambas, rehogándolas con un poco de aceite de oliva, cebolla, ajo y una guindilla. Triture todo, páselo por un colador y reserve.

Para elaborar el *xaréu*, utilice dos partes de harina de maíz y una parte de sémola, el caldo de las cáscaras de las gambas, y añada al final el cilantro, cortado en trozos grandes. Rectifique la sazón. El truco es comenzar con el caldo frío e ir añadiendo poco a poco la harina y la sémola, de manera que la mezcla se vaya espesando, hasta que se obtenga la consistencia deseada y hasta que la salsa esté cocida.

En la cataplana, haga un rehogado en aceite de oliva con la cebolla, el ajo, la guindilla y el laurel. Añada el tomate en dados y el pimiento en tiras con las semillas. Introduzca las gambas y deje hervir durante 1 minuto. Añada la salsa de gambas.

Mientras tanto, en una sartén, haga las navajas al estilo *Bulhão Pato*: empiece friendo los dientes de ajo en aceite de oliva. Luego, añada el cilantro picado, las navajas y un poco de sal. Vaya moviendo la sartén hasta que se abran las navajas y después riéguelas con vino. Junte esta preparación a la mezcla anterior, tape la cataplana y deje cocer durante 2 minutos más. Sirva la cataplana acompañada con el *xaréu*.



cataplana de bivalvos



Para 4 personas

200 g de almejas
200 g de navajas
200 g de berberechos
200 g de mejillones
60 g de tocino
2 cebollas medianas
1 ½ pimiento rojo
4 dientes de ajo
1 guindilla
1 hoja de laurel
½ dl de aceite de oliva
2 dl de cerveza negra
Cilantro
Sal gorda 100% marina

preparación

Corte las cebollas en media luna, machaque el ajo con piel y corte el pimiento con semillas en tiras finas y el tocino en dados.

Rehogue todo en la cataplana, en aceite de oliva, con la guindilla abierta y el laurel. Añada todos los bivalvos, espolvoree un poco de sal y riegue con la cerveza. Añada el cilantro, tape y cocine a fuego fuerte, durante 3 o 4 minutos.



Consejo: sirva con pan tostado pincelado con aceite de oliva.



cataplana de pescado y marisco



Para 4 personas

- 150 g de cherna
- 150 g de pargo
- 150 g de gambas
- 100 g de almejas
- 2 cebollas medianas
- 2 tomates grandes bien maduros
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 6 patatas nuevas pequeñas
- 1 trozo de jamón
- 4 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 dl de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 guindilla
- Cilantro
- Hierbabuena
- Sal gorda 100% marina

preparación

Limpie el pescado y córtelo en trozos grandes iguales. Sazone con sal. Cueza las patatas con piel. Retire la piel y reserve. Corte las cebollas y el tomate en rodajas, los pimientos y el ajo en láminas y el jamón en tiras finas.

En la cataplana, disponga capas intercaladas de verduras, pescado, jamón, la mitad de las hierbas, el laurel, la pimienta y la sal. Riegue todo con aceite de oliva y vino. Termine con las almejas y las gambas. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

Después de ese tiempo, abra la cataplana, disponga las patatas cocidas partidas por la mitad, termine con las restantes hierbas y tape de nuevo. Deje cocer durante 5 minutos más, girando la cataplana varias veces.



cataplana de ventresca de atún



Para 4 personas

300 g de ventresca de atún
100 g de coquinas
200 g de almejas
1 boniato grande
2 tomates medianos
1 cebolla mediana
6 ramos de salicornia
o espárrago de mar
100 g de almendras peladas
2 dl de aceite de oliva
1 hoja de laurel
5 dientes de ajo
Cilantro
Sal gorda 100% marina

preparación

Limpie y corte la ventresca de atún en dados pequeños. Tueste ligeramente las almendras. Corte la cebolla y el ajo en láminas. Pique el tomate sin piel. Ase y corte el boniato en rodajas.

En la cataplana, coloque la mitad de la cebolla, el ajo picado y la hoja de laurel. Por encima, coloque la ventresca, el boniato y las almendras tostadas. Después, coloque más cebolla, ajo, tomate y la salicornia.

Riegue con aceite de oliva, tape y cocine a fuego lento, durante cerca de 10 minutos.

Abra la cataplana, rectifique la sazón, añada el cilantro, las coquinas, las almejas y cocine a fuego fuerte durante 2 minutos.

cataplana de sardinas



Para 4 personas

700 g de sardinas medianas
400 g de patatas blancas
4 tomates medianos maduros
2 cebollas grandes
2 dientes de ajo
1 dl de aceite de oliva
1 dl de vino blanco
1 hoja de laurel
1 guindilla
Poleo cervuno
Perejil
Pimentón dulce
Sal gorda 100% marina

preparación

Espolvoree sal gorda sobre las sardinas y reserve. Corte las patatas, las cebollas, el tomate y el ajo en rodajas. Retire la cabeza y las tripas a las sardinas y lávelas bien.

En el fondo de la cataplana, coloque la guindilla y capas alternas de cebolla, tomate, patata y ajo, condimentando cada capa con sal gorda y pimentón. Termine añadiendo las sardinas, las hierbas aromáticas, el aceite de oliva y el vino.

Cierre la cataplana, cueza a fuego lento y gire la cataplana de vez en cuando.

Nota: si las sardinas son pequeñas, puede colocarlas arriba. Si son grandes, puede cortarlas en diagonal y disponerlas en capas alternas con los otros ingredientes, como se hace en las calderetas.



Consejo: sirva muy caliente con rebanadas de pan y patata cocida.



cataplana de raya y almejas



Para 4 personas

- 600 g de raya
- 500 g de almejas
- 1 cebolla grande
- 2 tomates medianos maduros
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de pulpa de tomate
- 2 dl de caldo de pescado
- 1 dl de vino blanco
- 1 dl de aceite de oliva
- Cilantro
- Pimienta blanca
- Sal gorda 100% marina

preparación

Limpie y corte la raya en trozos y condimente con sal y pimienta. Prepare un caldo aromático con las espigas, la piel y el cilantro.

Machaque el cilantro y el ajo en el mortero hasta obtener una pasta.

En la cataplana, haga un rehogado con el aceite de oliva y con la cebolla y el tomate picados. Agregue el vino, la pulpa de tomate, el caldo, la mitad de la pasta de cilantro y el pescado. Tape la cataplana y cocine a fuego lento durante cerca de 3 minutos.

Añada las almejas y lo que queda de pasta. Tape, sacuda la cataplana y deje cocinar otros 3 o 4 minutos.



cataplana de raya, mejillones y verdolagas



Para 4 personas

600 g de raya
400 g de mejillones
1 cebolla grande
2 tomates medianos maduros
1 cucharada sopera
de pasta de pimentón
1 ramo de verdolagas
1 dl de aceite de oliva
2 dl de vino blanco
Salicornia o espárrago de mar
Cilantro
Pimienta
Sal gorda 100% marina

preparación

Limpie el pescado y córtelo en pedazos. Sazone con sal y reserve.

En la cataplana, vaya colocando todos los ingredientes en capas alternas, empezando con el mejillón.

Mezcle los elementos líquidos y añada a las capas.

Tape y cocine a fuego lento durante cerca de 15 minutos.



cataplana mixta



Para 4 personas

- 100 g de pierna de cerdo
- 150 g de rape
- 150 g de corvina
- 120 g de sardinas pequeñas
- 100 g de gambas 40/60
- 150 g de almejas
- ½ chorizo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate grande maduro
- 1 cebolla mediana
- 6 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 guindilla
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 dl de vino blanco
- Cilantro
- Pimienta
- Sal gorda 100% marina

preparación

Corte la carne de cerdo, la corvina y el rape en dados. Corte los pimientos con las semillas en tiras, la cebolla, el ajo y el chorizo en rodajas.

En la cataplana, selle un poco la carne en el aceite de oliva. Añada el ajo y el chorizo, y rehóguelo todo un poco más.

Añada capas de cebolla y de pimiento. Agregue el vino, tape la cataplana y cocine otros 3 minutos.

Después, agregue las sardinas, las gambas, las almejas, la guindilla y el cilantro.

Tape y deje cocinar a fuego lento, girando la cataplana de vez en cuando.



cataplana de gambas



Para 4 personas

600 g de gambas 30/40
1 cebolla grande
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 guindilla
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
Zumo de 1 limón
1 dl de aceite de oliva
½ dl de vino blanco
Cilantro
Sal gorda 100% marina

preparación

Empiece pelando y destripando las gambas, sin quitar la cabeza ni la cola. Ponga aceite de oliva en la cataplana y dore el ajo. Introduzca las gambas, deje dorar durante medio minuto y agregue los restantes ingredientes sólidos. Tape y hierva durante 2 minutos a fuego fuerte.

Refresque con el vino blanco y añada el cilantro.

Tape la cataplana y deje hervir medio minuto más.

Con el fuego apagado, eche el zumo de limón. Tape y gire la cataplana, para que se mezclen los sabores, y ya está lista para servir.

cataplana de caballa, boniato y tomillo cabezudo



Para 4 personas

700 g de caballa
2 cebollas medianas
1 pimiento verde
1 tomate rosa maduro
2 boniatos
60 g de tocino con poca grasa
1 guindilla
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 dl de aceite de oliva
½ dl de vino blanco
2 dl de agua
Tomillo cabezudo
Sal gorda 100% marina

preparación

Limpie la caballa, retírele la cabeza y córtela en dos partes, en diagonal. Sazone con sal y reserve. Ase los boniatos con piel.

En la cataplana, dore el tocino en el aceite de oliva. Refresque con el vino. Introduzca todos los ingredientes, tape y deje cocer durante 2 o 3 minutos.

Abra la cataplana, agregue el boniato cortado en rodajas o en dados y colóquelo alrededor de la misma.

Por encima, disponga la caballa y las hojas de tomillo. Tape y deje cocinar otros 3 o 4 minutos.

Retire del fuego y sirva transcurridos 2 minutos.

recetas e ingredientes del barrocal del Algarve

El Barrocal serpentea en el interior del Algarve con sus características formaciones calcáreas. Aquí se pueden encontrar vastas extensiones de árboles frutales de secano de un inestimable valor para la economía local. Los olivos, algarrobos, almendros, naranjos o higueras se mezclan en el horizonte, creando una paleta de colores sorprendente.

La privilegiada localización de esta zona, entre el Litoral y la Sierra, se traduce en una cocina variada, donde los pescados y mariscos se combinan con las carnes producidas localmente, las verduras de las huertas enriquecen los cocidos y los guisos y los frutos secos están siempre presentes en la repostería.

*Matizando el verde y el azul
Con el rojo de los madroños maduros
Y el dorado del poniente en el promontorio
Soy errante como las piedras
Que se desprenden de las montañas
Buscando la quietud de los valles
Donde existo pasajero de la luz*

Fernando Rei Luís



cataplana de cordero churro con tomillo cabezudo e higos secos



Para 4 personas

600 g de carne de cordero churro
1 boniato
1 tomate grande maduro
1 cebolla grande
1 pimiento verde
5 dientes de ajo
1 dl de vino blanco
½ dl de aguardiente de higo
1 dl de aceite de oliva
150 g de higos secos
2 hojas de laurel
Tomillo cabezudo
Hierbabuena
Pimentón
Azafrán
Sal gorda 100% marina

preparación

La víspera, retire la piel y la grasa a la carne y córtela en dados. Marine la carne con el aguardiente de higo, el pimentón y la mitad de un tomillo cabezudo. No añada sal.

Ponga el aceite de oliva en la cataplana y, cuando esté caliente, agregue la carne previamente escurrida y remuévala. Reserve la carne.

Añada a la grasa la cebolla, el ajo y el pimiento cortado en dados. Tape y deje cocinar durante 3 minutos.

Agregue el laurel, el tomillo, la guindilla, el vino y la marinada. Remueva de abajo hacia arriba y añada el tomate, la carne, los higos, las especias y las hierbas.

Rectifique la sal, tape y cocine a fuego medio durante 4 o 5 minutos.

Abra la cataplana, añada la patata asada caliente y cortada en rodajas.

Espolvoree con hojas de tomillo cabezudo y sirva.



cataplana de gallina con boniatos y almejas



Para 4 personas

450 g de gallina
150 g de tocino
600 g de almejas
2 boniatos medianos
6 dientes de ajo
1 cebolla grande
1 pimiento verde o rojo
1 dl de vino blanco
1 guindilla
Zumo de limón
Aceite de oliva
Pimentón
Romero
Tomillo
Hierbabuena
Cilantro
Orégano
Sal gorda 100% marina

preparación

La víspera, corte la gallina en pedazos pequeños y prepare una marinada con sal, pimienta, limón, ajo, romero, tomillo y vino. Deje marinando.

El día de la elaboración, ase la patata con la piel. Saque la gallina de la marinada y escúrrala.

En la cataplana, confite* la gallina en aceite de oliva con los ajos machacados con piel y las hierbas de la marinada. Retire la mitad de la grasa y en ella rehogue el tocino, la cebolla cortada en media luna y la guindilla. Añada la gallina, el vino de la marinada, el pimentón y el pimiento. Tape y deje cocinar durante 4 minutos.

Agregue el boniato cortado en rodajas, las almejas, el cilantro, la hierbabuena y el orégano. Tape, deje hervir otros 4 o 5 minutos y gire la cataplana de vez en cuando.

**Nota: confitar es cocinar durante un periodo largo de tiempo a baja temperatura, empezando por «freír», bajando luego la temperatura para que los alimentos se cuezan en la grasa.*

Curiosidad: esta receta es una adaptación para la cataplana del plato tradicional *Dona Galinha Foi à Praia* (Doña Gallina fue a la playa).



cataplana de huevos revueltos con tomate



Para 4 personas

6 huevos
400 g de tomates maduros
2 patatas de freír
1 dl de aceite de oliva
180 g de pan regional
1 hoja de laurel
Orégano en rama
Pimienta
Sal gorda 100% marina

preparación

Pele las patatas y córtelas en palitos gordos.

Escalde y pele los tomates, retire las semillas y píquelos bien.

En la cataplana, haga un rehogado con el aceite de oliva, el tomate y el laurel.

Mientras tanto, fría las patatas y tueste algunas rebanadas de pan.

Añada a los tomates los huevos batidos sin sal. Mezcle bien hasta que se cuajen. Sazone a su gusto.



Consejo: al servir, coloque las patatas fritas y el pan tostado alrededor del plato.



cataplana de guisantes con chorizo y huevos de codorniz



Para 4 personas

- 1 kg de guisantes
- 8 huevos de codorniz
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 chorizo con pimentón
- 1 dl de vino blanco
- ¼ l de agua
- Cilantro
- Sal gorda 100% marina

preparación

Pique la cebolla y los ajos muy finamente.
Corte el chorizo en rodajas.

En la cataplana, prepare un rehogado con el aceite de oliva, la cebolla, el ajo y el chorizo. Añada los guisantes y los líquidos. Tape la cataplana y deje cocer 10 minutos más o menos.

Agregue el cilantro, cortado en trozos grandes.

Rectifique la sazón y remueva todos los ingredientes.

Abra y añada los huevos, tape la cataplana y deje cocinar hasta que estén cocidos.



cataplana de habas con embutidos y costillas de cerdo



Para 4 personas

1 kg de habas
150 g de costilla de cerdo ibérico
150 g de chorizo rojo
150 g de morcilla
1 cebolla grande
8 dientes de ajo
1 tomate grande maduro
½ dl de vino blanco
½ dl de aceite de oliva
½ dl de agua
Cilantro
Sal gorda 100% marina

preparación

Pique la cebolla y el ajo en media luna. Corte los embutidos en rodajas y la costilla en pedazos pequeños e iguales.

En la cataplana, selle la costilla en el aceite de oliva. Agregue los embutidos y deje dorar durante 1 minuto. Añada las verduras, riegue todo con el vino y el agua, tape y deje cocinar durante 3 o 4 minutos.

Abra la cataplana, eche el tomate picado y deje cocer unos minutos. Añada las habas y el cilantro. Tape y deje cocinar otros 10 minutos.

Acompañe con ensalada de lechuga en juliana.



Consejo: antes de preparar las habas, quíteles la segunda piel.



cataplana de peras, vino y especias



Para 4 personas

- 4 peras Rocha
- 2 cebollas rojas
- ½ pimiento rojo
- 1 naranja (zumo y cáscara)
- 1 limón (zumo y cáscara)
- 120 g de miel
- ½ dl de vino blanco
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor
- 1 estrella de anís
- 1 hoja de laurel
- Azafrán
- Cilantro

preparación

Empiece preparando la cáscara de los cítricos, retirando la parte superficial (sin la parte blanca) y cortándola en juliana fina. Exprima el zumo de los mismos.

Corte las peras a la mitad, en la vertical.

En la cataplana, coloque la miel, el laurel y las especias. Deje hervir.

Añada la cebolla en media luna y el pimiento cortado en tiras finas. Hierva durante 1 minuto.

Agregue las peras, el vino, los zumos, cáscara de los cítricos, el azafrán y el cilantro. Tape y deje hervir durante 3 o 4 minutos más.



cataplana de higos, especias y tomillo limón



Para 4 personas

- 300 g de higos secos
- 2 cebollas rojas
- 100 g de almendras granuladas o laminadas
- 1 limón (zumo y ralladura)
- 1 naranja (zumo y ralladura)
- 2 estrellas de anís
- 1 rama de canela
- 150 g de miel silvestre
- 1 dl de agua
- ½ dl de licor de madroño
- 1 hoja de laurel
- Tomillo limón fresco

preparación

Exprima los cítricos y ralle las cáscaras. Quite los rabitos de los higos.

En la cataplana, coloque la miel, el laurel y las especias. Hierva todo con la cataplana tapada.

Agregue la cebolla y cocínela durante un minuto.

Agregue el licor de madroño y flambéelo, colocando una cerilla encendida sobre la mezcla en el momento que empiece a hervir. Añada los higos, la ralladura de los cítricos, los zumos y el tomillo.

Tape y lleve a ebullición durante 3 o 4 minutos más.

Espolvoree la almendra tostada por encima del plato.



cataplana de bacalao



Para 4 personas

600 g de bacalao desalado
2 patatas blancas
100 g de jamón
2 cebollas grandes
5 o 6 dientes de ajo
1 pimiento rojo
2 dl de aceite de oliva
1 dl de oporto
Agua
Cilantro

preparación

Corte las patatas, las cebollas, el pimiento y los dientes de ajo en rodajas. Corte el bacalao en trozos iguales.

Ponga aceite de oliva en la cataplana y dore las patatas y el jamón troceado en juliana.

Añada las cebollas, el pimiento, los ajos, el cilantro y el bacalao, en capas alternas.

Riegue con el oporto y el agua. Cocine a fuego lento con la cataplana tapada durante 10 minutos más o menos, girándola de vez en cuando.



cataplana de costillas y pulpo



Para 4 personas

Para el pulpo

600 g de pulpo
2 cebollas grandes
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel

Para las costillas de cerdo

600 g de costillas carnosas
2 dientes de ajo
Pimentón
Vino blanco
Tomillo

Para la cataplana

6 patatas nuevas pequeñas
1 pimiento rojo
1 cebolla grande
1 diente de ajo
Caldo de cocción del pulpo
Aceite de oliva
Vino blanco
Cilantro
Sal gorda 100% marina

preparación

La víspera, prepare un marinado con la costilla cortada en trozos, con el pimentón, el ajo machacado con piel y el vino blanco.

Cuezan el pulpo, bien lavado y sin agua, con 1 cebolla, 1 diente de ajo machacado con piel y 1 hoja de laurel, durante cerca de 45 minutos. Empiece este paso con el fuego en el máximo y la cazuela destapada, tapando inmediatamente y bajando al mínimo cuando rompa a hervir. Reserve el caldo.

El día de la elaboración, cueza las patatas con piel.

En la cataplana, dore las patatas cortadas a la mitad, y reserve. Deje dorar la costilla en la manteca con los ajos. Retire la mitad de la grasa, añada la marinada y deje cocer hasta que se ablande la carne.

Agregue la cebolla y deje que se cocine durante un minuto. Disponga en capas alternas la costilla, las patatas, las cebollas y el pulpo cortado en trozos.

Después, agregue la cantidad necesaria de caldo de pulpo, el cilantro y lleve a ebullición, con la cataplana tapada, durante cerca de 5 minutos.

recetas e ingredientes de la Sierra del Algarve

El Algarve ofrece una extraordinaria combinación de clima mediterráneo templado, suelos fértiles y una localización privilegiada. Cuando nos adentramos en la Sierra del Algarve, descubrimos «otro» Algarve, donde el paisaje se tiñe con el verde seco de los robledales, eucaliptales y pinares, y donde los aromas de las plantas como la jara y el cantueso purifican el aire.

A lo largo de las riberas, podemos encontrar aldeas anidadas, donde las calles empedradas nos llevan por chimeneas, muros y hornos cuidadosamente calados de blanco.

Las gentes de la tierra aún conocen de cerca las artes de antaño, así que es fácil descubrir pastores, molineros, descorchadores o artesanas junto a sus telares. Aquí, los sabores fuertes de las carnes guisadas, cocidas o ahumadas hacen que se despierten los sentidos.

*No es solo en la gran tierra
Donde los poetas saben cantar
Los ruiseñores son de la sierra
Y su canto no tiene igual*

António Aleixo



cataplana de liebre



Para 4 personas

700 g de liebre
200 g de aceitunas negras
180 g de pimiento verde
100 g de tocino
1 cucharada sopera
de pasta de pimentón
4 dientes de ajo
2 dl de vino blanco
1 dl de aceite de oliva
Agua
Sal gorda 100% marina
Pimienta
Hierbabuena
Tomillo

preparación

La víspera, corte la liebre en trozos y condimente con sal, pimienta, pasta de pimentón, ajo machacado con piel, laurel y vino. Deje marinando.

El mismo día de la preparación, coloque aceite de oliva en la cataplana y fría la costilla cortada en tiras. Agregue los trozos de liebre bien escurridos y dórelos. Añada la cebolla, las aceitunas sin hueso y el pimiento. Refresque con la mitad de la marinada y un poco de agua.

Rectifique la sazón, coloque las hierbas y tape la cataplana. Deje cocinar de 6 a 8 minutos, a fuego lento.



cataplana de anguilas con salsa blanca



Para 4 personas

600 g de anguila
4 patatas nuevas pequeñas
2 cebollas medianas
1 pimiento rojo
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
½ l de vino blanco
1 dl de aceite de oliva
Perejil
Cilantro fresco
Sal gorda 100% marina

preparación

Limpie las anguilas, córtelas en rodajas de unos 3 dedos de espesor y sazónelas con sal.

Ponga aceite de oliva en la cataplana y añada el ajo en láminas, el laurel, las cebollas y el pimiento con semillas cortado en medias lunas. Rehogue durante más o menos 3 minutos.

Refresque con el vino, tape y deje cocinar durante 1 minuto más.

Agregue las anguilas, mezclándolas con la cebollada. Añada la patata cocida en su punto, el perejil y el cilantro. Rectifique la sal.

Tape la cataplana y deje cocer cerca de 8 minutos a fuego lento.



cataplana de jabalí



Para 4 personas

400 g de carne de jabalí
1 pimiento verde
2 tomates grandes
2 cebollas grandes
1 zanahoria grande
4 dientes de ajo
2 hojas de laurel
2 patatas rojas
100 g de calabaza
100 g de nabos
2 dl de vino tinto
1 dl de licor de madroño
1 dl de aceite de oliva
Carqueja
Tomillo
Sal gorda 100% marina

preparación

La víspera, corte la carne en dados pequeños y condiméntela con la mitad de los ajos machacados, los líquidos y la mitad de las hierbas.

El mismo día de la elaboración, en la cataplana, cueza la carne en la marinada, añadiendo el agua necesaria. Sazone con sal.

Machaque el ajo, corte la cebolla, el pimiento con las semillas, las patatas, el tomate, la calabaza y el nabo en dados.

En la cataplana, rehogue con aceite de oliva el chorizo, la cebolla y el ajo.

Añada la carne de jabalí ya cocinada, intercalada con las restantes verduras y las hierbas. Rectifique la sazón.

Cocine a fuego lento durante cerca de 5 minutos, hasta que la carne se ablande.



cataplana de múgil con poleo cervuno



Para 4 personas

- 600 g de múgil
- 6 patatas pequeñas
- 1 cebolla grande
- 2 tomates medianos maduros
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de pulpa de tomate
- ½ l de vino blanco
- 1 dl de aceite de oliva
- Poleo cervuno
- Sal gorda marina

preparación

Corte el pescado en rodajas y sazónelo con sal. Cueza las patatas con piel.

En la cataplana, eche la cebolla en medias lunas, el ajo en láminas y el pimiento en tiras con sus semillas. Rehogue durante 3 minutos.

Acomode en el recipiente el pescado, las patatas cocidas en rodajas y el tomate en dados. Riegue con el vino y la pulpa de tomate y, por último, añada el poleo cervuno. Tape y deje cocer, girando la cataplana de vez en cuando.



cataplana de perdiz y setas silvestres



Para 4 personas

4 perdices
150 g de tocino con poca grasa
1 cebolla grande
200 g de setas silvestres
1 pimiento
6 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 dl de aceite de oliva
1 dl de aguardiente de higo
1 dl de agua o caldo de ave
Sal gorda 100% marina

preparación

Limpie y lave las perdices, córtelas en pedazos iguales y condiméntelas con sal, pimienta, tomillo, el ajo machado con piel y el aguardiente.

El mismo día de la preparación, corte la cebolla en rodajas y el tocino en tiras.

En la cataplana, dore la perdiz y el tocino en la mitad del aceite de oliva. Añada la marinada y un poco del caldo. Tape la cataplana y deje cocer durante 15 minutos a fuego lento.

Coloque la cebolla, el pimiento y el laurel. Rectifique la sazón, cierre y cocine a fuego lento, durante otros 15 minutos. Añada las setas, riegue con lo que queda de caldo y cocine algunos segundos más.

Si lo prefiere, puede también saltear las setas por separado con un poco de aceite de oliva y añadir las al final.



Consejo: sirva con patatas cortadas en cuartos y fritas en aceite de oliva.



cataplana de lamprea



Para 4 personas

1 kg de lamprea
6 patatas pequeñas
2 cebollas medianas
½ dl de vino blanco
½ dl de vino tinto
Sangre de la lamprea
3 dientes de ajo
1 dl de aceite de oliva
Perejil
Nuez moscada
Sal gorda 100% marina

preparación

Retire la piel de la lamprea y aproveche la sangre. Corte la lamprea en rodajas y prepare un marinado, que dejará de 1 a 2 horas, con los vinos, la nuez moscada, el perejil, el ajo picado y la sangre.

En la cataplana, rehogue con aceite de oliva la cebolla en dados. Añada la lamprea y cocine de 6 a 8 minutos.

Agregue la marinada y la sangre. Tape la cataplana y deje cocinar otros 4 a 6 minutos.

Abra la cataplana, coloque las patatas en rodajas y el perejil.

Tape, lleve a ebullición y sirva con pan tostado.



cataplana de lubina negra con menta poleo



Para 4 personas

600 g de lubina negra
2 cebollas grandes
6 patatas pequeñas
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
1 guindilla
1 dl de aceite de oliva
1 dl de vino blanco
Pimentón
Menta poleo
Sal gorda 100% marina

preparación

Limpie el pescado y condiméntelo con sal, vino y menta poleo. Corte las cebollas y las patatas en rodajas y el pimiento con semillas en tiras.

En la cataplana, rehogue con aceite de oliva la guindilla, la cebolla y el pimiento.

Añada las patatas, la marinada, el pescado, el pimentón y la menta poleo.

Tape la cataplana y deje cocer unos 10 minutos.



cataplana de migas de pan con café



Para 4 personas

800 g de pan regional
1 l de café de cafetera (cerca de
200 g de café por cada litro de agua)
2 dientes de ajo
200 g de tocino
1 dl de aceite de oliva
1 hoja de laurel

preparación

Corte el pan duro en rebanadas finas. Si el pan estuviera muy duro, humedézcalo con un poco de agua para ablandarlo.

Prepare el café, y déjelo reposar para que sedimenten los posos. Ponga el aceite de oliva en la cataplana, el tocino, el laurel y el ajo machacado. Rehogue y añada el pan deshecho.

Deje dorar. Cuando esté uniforme, haga un hoyo en el medio y vierta el café.

Curiosidad: esta receta está inspirada en un plato que nuestros antepasados desayunaban antes de ir a trabajar al campo. Por ser una comida bastante calórica, les suministraba la energía necesaria para el arduo trabajo que tenían por delante.



cataplana de conejo de campo con trufas



Para 4 personas

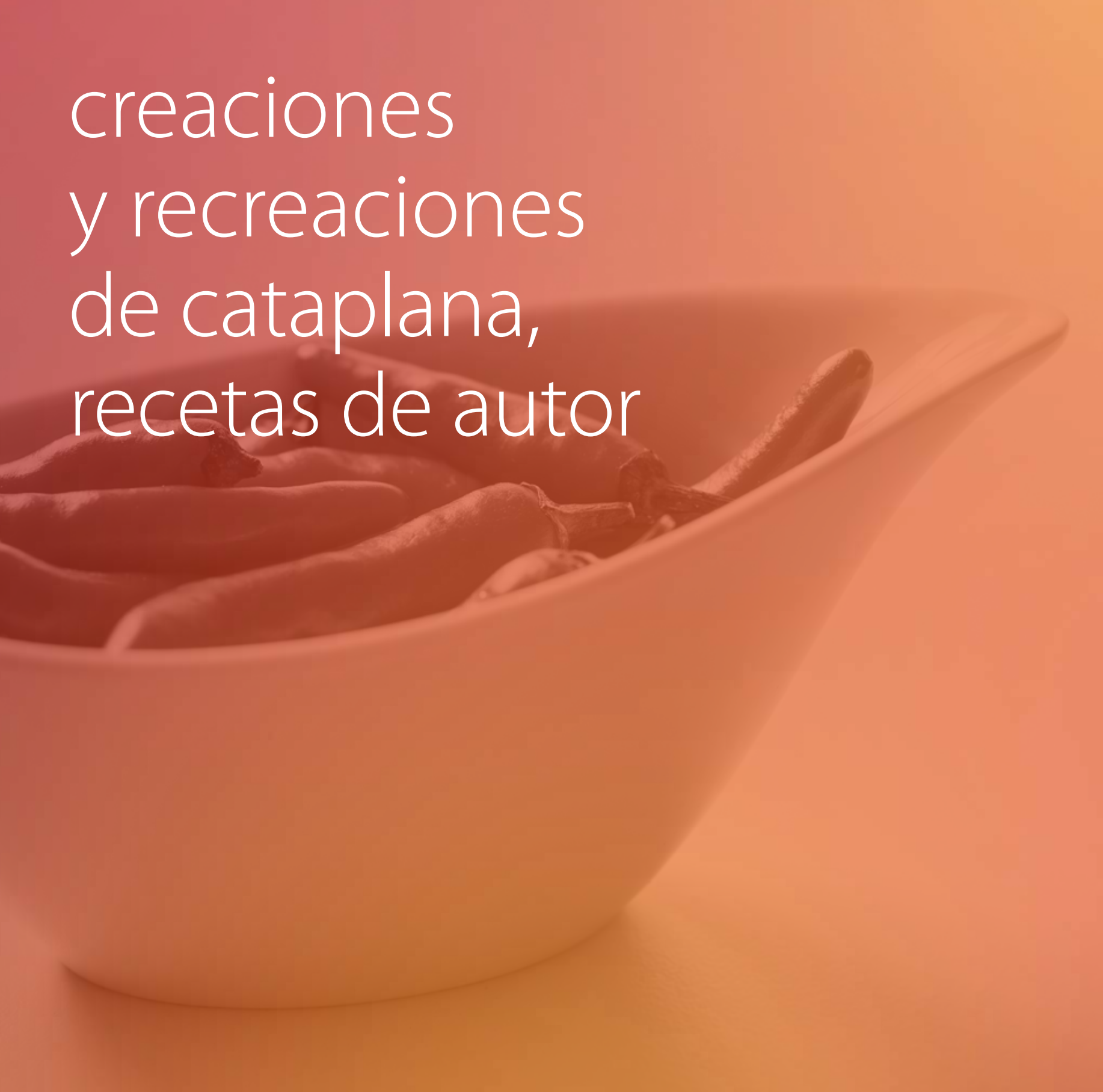
800 g de conejo de campo
300 g de trufas
(un tipo de hongo)
2 cebollas medianas
6 dientes de ajo
30 g de pasta de pimentón
2 dl de vino tinto
1 hoja de laurel
1 dl de aceite de oliva
Romero
Pimienta
Sal gorda 100% marina

preparación

La víspera, limpie el conejo, lávelo y córtelo en trozos pequeños. Condiméntelo con sal, pimienta, pasta de pimentón, la mitad de las hierbas y el vino.

En la cataplana, dore el conejo con el aceite de oliva y los ajos machacados con piel. Añada la cebolla, el ajo y la marinada preparada la víspera. Tape la cataplana. Cocine durante 10 a 12 minutos.

Abra y agregue las trufas cortadas en trozos grandes. Rectifique la sazón, añada un poco de agua si fuera necesario y tape la cataplana. Cocine a fuego lento durante otros 3 minutos aproximadamente.



creaciones y recreaciones de cataplana, recetas de autor

*Prefiero el sol, el río, la piedra, la flor,
hasta la sandalia, a la palabra.*

Pedro Afonso



Alberto Carvalho

El chef Alberto Carvalho recibió su formación en la Escuela de Hostelería y Turismo del Algarve y dirige el restaurante Ría Formosa, localizado en el Hotel Faro. A pesar de haber trabajado en otros proyectos fuera de la región, como en la Torre Vasco da Gama en Lisboa, gracias a su paso por diferentes establecimientos del Algarve se le reconoce por su visión de la cocina moderna donde destacan las raíces tradicionales.

cataplana de carabineros *por Alberto Carvalho*



Para 4 personas

8 carabineros
200 g de setas
1 boniato
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
2 ajos
1 estrella de anís
Cilantro
Salicornia o espárrago de mar
Aceite de oliva
Vino blanco
Sal

preparación

En la cataplana, rehogue en aceite de oliva la cebolla, el ajo y los pimientos. Riéguelo con el vino blanco.

Corte lo boniato en dados, las setas en láminas y pele el lomo de los carabineros.

A continuación, agregue todo esto a la preparación anterior.

Finalmente, añada el cilantro, la salicornia y la estrella de anís.

cataplana de carabineros
por Alberto Carvalho



Augusto Lima

Siempre colaborando en proyectos, el chef Augusto Lima integra en su cocina los principios de la dieta mediterránea y los productos del Algarve. Participa en este momento en varios proyectos como consultor. Colabora también en el movimiento Slow Food Algarve y es profesor de cocina en la Escola Júlio Dantas, en Lagos, y en el IEFP de Portimão. Se puede afirmar que su cocina es apasionada y agrídulce, que aprovecha las hierbas aromáticas y especias, y que, combinando la técnica con la creatividad, su único fin es compartir el resultado.

cataplana de uvas y vino *por Augusto Lima*



Para 4 personas

1 kg de uvas dulces, blancas o tintas
1 cebolla roja grande
1 limón grande
1,5 l de vino dulce, de licor o blanco
100 g de azúcar moreno,
en caso de usar vino de licor
180 g de azúcar blanco,
en caso de usar vino dulce o blanco
2 estrellas de anís
4 clavos de olor
1 ml de agua
1 dl de licor de madroño
15 g de levadura de cerveza
1 hoja de laurel
Tomillo
Limón fresco
Cilantro fresco

preparación

Retire las uvas del racimo. Si lo desea, puede retirarles la piel y las pepitas.

En la cataplana, ponga el azúcar, el vino, el laurel y las especias. Lleve a ebullición, añada el licor de madroño y flambéelo. A continuación, agregue la cebolla y la mitad de las hierbas. Tape y deje hervir cerca de 2 o 3 minutos.

Añada las uvas, el limón, el agua y lo que queda de hierbas. Tape y cocine otros 4 o 5 minutos.

Agregue la levadura de cerveza, las almendras tostadas (laminadas o granuladas) y sirva.



Consejo: acompañe con helado de limón y cilantro.

cataplana de uvas y vino
por Augusto Lima



Carlos Valente

La carrera de Carlos Valente empieza muy pronto en la rama de la pastelería y se desarrolla a lo largo de casi 30 años, tanto en Madeira como al norte y al sur del Portugal continental. También pasa por España, Uruguay y Venezuela, donde reside durante algún tiempo. Carlos Valente comparte con frecuencia todos sus conocimientos en acciones de formación o de consultoría en los ámbitos de la pastelería, la chocolatería y la heladería. Su arte, además de dulce, es meticuloso. Son famosas sus réplicas de monumentos u obras de arte hechas de chocolate o azúcar.

cataplana de frutos silvestres acompañados de bizcocho de algarroba y helado de almendra amarga *por Carlos Valente*



Para 4 personas

Para el bizcocho de algarroba

150 g de mantequilla sin sal
150 g de harina
20 g de harina de algarroba
90 g de azúcar en polvo
2 g de canela en polvo
8 g de fermento en polvo
4 huevos
90 g de azúcar invertido
40 ml de leche
20 ml de oporto

Para el helado de almendra amarga

500 g de pasta de almendra
1 l de leche
45 g de leche en polvo
125 g de azúcar
6 g de estabilizante para helados
75 g de azúcar invertido
100 g de nata

Para la cataplana

100 g de frambuesas
125 g de fresas
60 g de moras
50 ml de licor de endrinas o vino de Oporto
2 tallos de hierba limón
20 ml de miel
2 g de goma xantana (espesante)
25 g de azúcar

preparación

Del bizcocho de algarroba

Derrita la mantequilla, mezcle los demás ingredientes y luego páselo todo por un robot de cocina y déjelo reposar. Cocine en una placa a 220 °C, durante aproximadamente 12 minutos.

Helado de almendra amarga

Mezcle la leche con la pasta de almendras y triture con la batidora. Después, añada el azúcar previamente mezclado con la leche en polvo y el estabilizante.

Agregue a continuación los restantes ingredientes y pasteurice a 82 °C..

Coloque la mezcla en la máquina de hacer helados.

De la cataplana

Ponga los frutos silvestres previamente cortados dentro de la cataplana, luego añada los tallos de hierba limón, la miel y una emulsión hecha con la goma xantana, el licor de endrinas o el vino de Oporto y el azúcar. Deje reposar durante 15 minutos.

Tape la cataplana y cocine a fuego lento durante cerca de 10 minutos. Abra la cataplana y coloque la cesta de bizcocho de algarroba con el helado de almendras dentro.

cataplana de frutos silvestres acompañados
de bizcocho de algarroba y helado
de almendra amarga por Carlos Valente



Chakall

Nacido en Buenos Aires, Chakall desempeña su actividad profesional por varios países y, además de los espacios comerciales, cuenta con otros proyectos como programas de televisión y publicaciones de libros. Su capacidad de comunicación y versatilidad dan ritmo a su cocina, cuya variedad parece infinita.

cataplana amar Algarve por Chakall



Para 6 personas

- 500 g de carne de cerdo en dados
- 500 g de pollo sin deshuesar
cortado a mano
- 500 g de gambas
- 500 g de almejas
- 250 g de berberechos
- 500 g de mejillones con concha
- 3 o 4 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 80 g de mantequilla
- 200 ml de vino blanco seco
- Aceite de oliva
- 1 cebolla grande
- 5 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 3 rebanadas de pan rústico
- 2 tallos de hierba limón
- 1 limón
- Sal
- 2 guindillas

preparación

Prepare una marinada con las carnes, usando el vino blanco y el ajo. Reserve.

Corte el pan en rebanadas finas y colóquelas en la cataplana con el aceite de oliva y el ajo. Después fríalo un poco, retire y reserve el pan. Añada los tallos de hierba limón al aceite de oliva y rehogue. Podrá retirar la hierba limón una vez elaborado el plato, pero es un elemento esencial para dar sabor a esta receta. Agregue el ajo y la cebolla al rehogado hasta que gane algo de color. Añada los pimientos y las guindillas picadas a su gusto.

Después de rehogar, incorpore la carne y un poco de sal. Por encima, coloque una cucharada de mantequilla sin mezclar. Baje el fuego y eche 3 hojas de laurel. Añada el marisco y los bivalvos. Ponga por encima una cantidad generosa de cilantro picado. Añada lo que queda de vino blanco y cierre la cataplana.

La cocción tarda entre 25 y 30 minutos. Cuando haya pasado la mitad del tiempo de cocción, incorpore los tomates en dados. Cierre de nuevo y deje que termine el tiempo de cocción. Antes de servir, añada unas gotas de limón.

cataplana amar Algarve
por Chakall



Diogo Noronha

Diogo Noronha posee un currículum envidiable y una carrera de más de diez años, desarrollada a nivel nacional e internacional. Se le reconoce como uno de los chefs más prometedores de Portugal. Su experiencia personal y profesional es muy variada, como muestran sus experiencias en la cocina macrobiótica y el vegetarianismo. Ello dejó marcas claras en su cocina: una facilidad extraordinaria para utilizar ingredientes inusuales, que encumbran notablemente la composición de sus platos, siempre gustosa y cuidadosa.

cataplana de alubias carillas con setas de temporada y hierbas de nuestra costa por Diogo Noronha



Para 8 personas

Para el caldo de *shiitake*

350 g de setas *shiitake*
200 g de cebollas
150 g de zanahorias
100 g de hinojo
100 g de rama de apio
100 g de rábano japonés
o rábano *daikon*
2 dientes de ajo
1 hoja de *kombu* seca
4 manojos de perejil
Rama verde de 6 cebollas nuevas
2 hojas de laurel
6 granos de pimienta negra
4 bayas de enebro
5 l de agua

Para el estofado de alubias carillas y setas *shiitake*

1 kg de alubias carillas
150 g de cantarelos secos
1 hoja de *kombu* seca
2 dientes de ajo
150 g de cebollas nuevas
50 g de hinojo
100 g de rama de apio
100 g de perejil fresco
2 hojas de *wakame*
2 hojas de *kombu* royal
150 g de rábano japonés o *daikon*

preparación

Del caldo de *shiitake*

Pele las cebollas, las zanahorias y el rábano *daikon*. Corte el hinojo y la rama de apio en trozos iguales. Limpie bien las setas *shiitake* y reserve.

En una cazuela alta, eche un poco de aceite de oliva y empiece metiendo las cebollas y el hinojo. Deje pochar a fuego lento, sin que cambien de color.

A continuación, añada las zanahorias, el rábano *daikon*, la rama de apio y los dientes de ajo. Agite la cazuela dos o tres veces, para que los ingredientes absorban el calor y cojan algo de color.

Por último, agregue las setas shiitake, mezclándolas bien con los otros ingredientes.

Incorpore la pimienta, el enebro y el laurel. Eche agua y, cuando empiece a hervir, cocine a fuego lento, durante 1 hora y 15 minutos.

Cuando apague el fuego, introduzca los manojos de perejil y deje que se absorba el aroma durante 15 minutos. Después pase el caldo por un colador fino y reserve.

Del estofado de alubias carillas y setas *shiitake*

Coloque las alubias carillas y los cantarelos en un recipiente. Cubra con agua abundante y deje en remojo durante 12 horas. La cantidad de agua deberá ser suficiente para que las alubias se mantengan cubiertas de agua incluso después de haber estado en remojo. Escorra bien y reserve.

En una cataplana, a fuego lento, añada las cebollas nuevas, el hinojo, la rama de apio y los dientes de ajo bien picados. Déjelos pochar durante 2 minutos y después incorpore las alubias. Cubra con el caldo de las setas *shiitake*, añada un poco de sal y tape la cataplana. Cocine durante aproximadamente 1 hora. Pasada media hora, rectifique el punto de sal y agregue un poco más de caldo, si fuera necesario.

Cuando las alubias estén cocidas, apague el fuego y añada el perejil picado y el rábano *daikon* cortado en trozos pequeños y regulares. Reserve.

En una cacerola pequeña aparte, coloque las setas *shiitake* y *shimeji* y cubra con 100 ml de salsa de soja y 500 ml de caldo de *shimeji*. Lleve a ebullición y deje a fuego medio-fuerte, para estofar las setas y para que, al mismo tiempo, el líquido se vaya reduciendo hasta 1/3 de la cantidad inicial.

Una vez que se haya reducido, las setas estarán casi listas. En ese momento, añada esta preparación a la cataplana y vuelva a llevar a ebullición.

Lave las algas *wakamé* y *kombu royal*, para quitarles el exceso de sal de la salmuera. Pique parte de las algas y añádalas a la preparación anterior. La cantidad dependerá de cuánto sabor a alga desea que tenga el plato. Reserve el resto para el final.

Corte el rábano rojo en rodajas y reserve en un recipiente con agua y hielo. Seleccione algunas hojas de ostra, hinojo de mar, salicornia y mizuna, así como los brotes de rábano, y colóquelos por encima en la cataplana, de manera que se obtenga un contraste entre los sabores más frescos, crudos y yodados y los sabores más penetrantes y térreos del estofado.



Frederico Lopes

Tras formarse en la Escuela de Hostelería y Turismo del Algarve, Frederico Lopes pasó durante quince años por varios restaurantes hasta llegar a la Tertulia Algarvia, donde se dedica a reinventar la cocina tradicional de la región. Cree en la calidad de los ingredientes como factor determinante para el éxito en la cocina, que solo se puede conseguir con pasión y dedicación.

cataplana de caballas con berberechos, navajas y *xarém* por Frederico Lopes



Para 4 personas

Para el «xarém»

200 g de sémola de maíz
100 g de harina de maíz
80 g de chorizo rojo
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
Cilantro
Flor de sal
1 l de agua

10 ml de aceite de oliva

Para la cataplana

3 kg de caballas
300 g de navajas
300 g de berberechos
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla blanca grande
1 cebolla roja mediana
100 g de tomates cherry
1 guindilla
Tomillo limón
Citronela
Salicornia o espárrago de mar
3 dientes de ajo
1 hoja de laurel
100 ml de vino blanco
50 ml de aceite de oliva
Pimentón dulce
Flor de sal
Cilantro

preparación

Del *xarém*

En una cazuela con agua, coloque el chorizo, los tallos de cilantro y la mitad de una cebolla. Cueza durante 20 minutos. A continuación, retire el chorizo y pase la preparación por un colador. Reserve el caldo. Quite la piel al chorizo y corte en dados pequeños.

En un cazo, ponga aceite de oliva y cebolla. Rehogue durante 3 minutos a fuego lento. A continuación, incorpore el ajo picado, añada la mitad del caldo y reserve el resto.

En una cazuela con agua fría, coloque la sémola y la harina de maíz. Añada la flor de sal. Cocine a fuego lento, removiendo continuamente con cuidado hasta que comience a hervir.

En este caso, se pretende que quede una textura bastante sólida. Para ello, el truco consiste en comenzar el proceso con el caldo frío e ir añadiéndolo poco a poco a medida que la textura va espesando, hasta que se obtenga la consistencia deseada y la preparación esté cocida. A continuación, vierta el *xarém* en una bandeja. Deje enfriar durante 2 horas para que se solidifique. Corte dados de 1 cm. Reserve.

De la cataplana

Haga filetes de caballa y quite las espinas del vientre, sazone con flor de sal, tomillo limón y un poco de aceite de oliva. Luego, corte los pimientos en juliana, las cebollas en medias lunas, los ajos picados y los tomates a la mitad. Lave bien los bivalvos.

En la cataplana, coloque el aceite de oliva, el tomillo limón, el ajo machacado, la hoja de laurel, la citronela y la guindilla. Deje que reduzca a fuego lento, hasta que el aceite de oliva esté aromatizado. A continuación, añada la cebolla y los pimientos, cierre la cataplana y cocine a fuego lento otros 5 minutos.

Abra la cataplana, refresque con vino blanco, agregue los tomates, el pimentón dulce, la salicornia, las navajas, los berberechos y los filetes de caballa enrollados, aceite de oliva, los dados de *xaré*m por encima y un poco de flor de sal.

Cierre de nuevo la cataplana y cocine durante 8 minutos más a fuego fuerte. Rectifique la sazón. Por último añada cilantro picado.



Consejo: sirva sobre una rebanada tostada de pan de algarroba, con aceite de oliva y ajo.



Henrique Leandro

Respetado por sus colegas chefs tanto a nivel regional como nacional, Henrique Leandro inició su carrera en Francia, donde trabajó en prestigiosos restaurantes. Desde su regreso a Portugal ha desempeñado varios cargos relevantes en la región, especialmente el de coordinador del curso de Cocina y Pastelería de la Escuela de Hostelería y Turismo del Algarve y el de Presidente de la Asociación de Cocineros y Pasteleros del Algarve. Su experiencia, junto con su espíritu aventurero, se traducen en constantes pedidos de colaboración en diferentes proyectos, como este, el cual ha aceptado gustosamente.

cataplana de pulpo de Santa Luzia con boniatos nuevos de Aljezur *por Henrique Leandro*



Para 4 personas

2 kg de pulpo del Algarve calibre 2/3
1 kg de boniatos nuevos de Aljezur
150 g de mejillones
300 g de gambas de la costa
300 g de almeja fina
6 tomates maduros
2 pimientos rojos medianos
2 pimientos verdes medianos
2 cebollas medianas
20 g de ajos secos
200 ml de aceite de oliva
100 g de cilantro
2 hojas de laurel
50 g de pulpa de tomate
Sal gorda
Pimienta negra en grano

preparación

Cueza el pulpo a baja temperatura durante 45 minutos. Pasado ese tiempo, deje la cazuela tapada y apague el fuego, dejando el pulpo en el agua hasta que alcance una temperatura de 60 °C. Retire y déjelo enfriar.

Ase los boniatos en el horno a fuego medio, a 160 °C, durante 25 minutos, dejándolos enfriar una vez asados. Escalde los tomates y retire la piel y las pepitas. Reserva la pulpa, lave los pimientos, las cebollas, los ajos secos y el cilantro.

Corte los pimientos en juliana mediana, las cebollas, los tomates y el ajo seco. Saltee estos ingredientes en aceite de oliva, pero no deje que se cuezan totalmente.

En una cataplana, coloque armoniosamente todos los ingredientes. Coloque por encima las almejas y un manojo de cilantro. Tape la cataplana y cocine durante 20 minutos a baja temperatura.

cataplana de pulpo de Santa Luzia
con boniatos nuevos de Aljezur
por Henrique Leandro





João Santana

João Santana pertenece a una nueva y prometedora generación de profesionales de la cocina del Algarve, cuyo potencial es notorio en su todavía corta carrera.

Ha formado parte del equipo de cocina de los restaurantes del Monte Rei Golf&Country Club, en Vila Nova de Cacela, y actualmente es segundo chef en la Tertúlia Algarvia, en Faro. Técnicamente irreprochables, sus platos denotan seriedad en los detalles y delicadeza en los sabores.

cataplana de lubina, gambas y raviolis de buey de mar *por* João Santana



Para 2 personas

600 g de lubina
300 g de gambas calibre 20/30
1 buey de mar
½ pimiento rojo mediano
½ pimiento verde mediano
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
80 g de puerros
100 g de tomates
1 guindilla
0,2 dl de brandy
0,2 dl de vino blanco
Aceite de oliva
Cilantro
Poleo cervuno
20 g de salicornia o espárrago de mar
Sal
Pimienta
100 g de pan casero

Para la pasta fresca

100 g de harina
1 huevo
Sal
Aceite de oliva

preparación

De los raviolis

Mezcle la harina con el huevo, añada un chorro de aceite de oliva y agua si fuera necesario. Mezcle bien la pasta y déjela reposar durante cerca de 30 minutos.

Cueza el buey de mar en agua y sal, durante 12 a 15 minutos, y deje que se enfríe. Abra el buey de mar en un recipiente, para aprovechar todo su líquido. Retire la carne de la carcasa, de las patas y del caparazón y mézclela con su propio líquido.

Extienda la pasta y coloque la carne del buey de mar en el centro. Pincele con agua para poder sellarla mejor. Cierre la pasta y córtela en forma de raviolis.

De la cataplana

En una cazuela, riegue en aceite de oliva las pieles de las gambas, riegue con el brandy e incorpore la mitad de la cebolla, el puerro, el tomate y el ajo cortados en formas irregulares. Añada agua hasta cubrir los ingredientes.

Sazone ligeramente y deje hervir durante 30 minutos. Cuele el caldo en un recipiente.

Ponga aceite de oliva en la cataplana y rehogue la cebolla en medias lunas y los pimientos en juliana. A continuación, agregue el ajo y la guindilla. Refresque con vino blanco y deje que se reduzca. Añada el caldo de las gambas hasta cubrir las verduras. Coloque los raviolis, la lubina y las gambas.

Cierre la cataplana y cocine a fuego lento. Rectifique la sazón y aromatice con cilantro picado, hojas de poleo cervuno y salicornia.



Consejo: sirva con rebanadas de pan tostado.



Justa Nobre

Justa Nobre es un nombre indispensable en la cocina portuguesa, conocida por reinventar la buena cocina del país. En su currículum cuenta con varios trabajos de gran dimensión, cuyo éxito se debe, sobre todo, a la dedicación y maestría que pone en la elaboración de sus platos. Elegida como embajadora de varias marcas y causas, aceptó con claro entusiasmo la invitación de colaborar en este proyecto.

cataplana de rape con navajas y guisantes por Justa Nobre



Para 6 personas

- 1,5 kg de rape sin espinas cortado en trozos
- 1 kg de navajas
- 1 kg de guisantes
- 100 g de jamón
- 500 g de tomates cherry
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 guindilla
- 1,5 l de caldo de pescado
- 1 manojo de cilantro picado
- 1 vaso de vino blanco

preparación

Corte el jamón en dados y déjelo en remojo durante 1 hora para desalarlo.

Pasado este tiempo, escurra los dados de jamón y fríalos en aceite de oliva en la cataplana. Cuando esté frito, añada la cebolla picada, el ajo y el laurel. Agregue los tomates cortados en cuartos, el rape y los guisantes. Sazone con sal, pimienta y guindilla.

Añada los demás ingredientes, excepto las navajas y el cilantro. Cierre la cataplana y deje que los ingredientes se pochen.

Si fuera necesario, añada un vaso de vino blanco y un vaso de caldo de pescado.

De vez en cuando, mueva la cataplana. Al final, incorpore las navajas abiertas sin las conchas y el cilantro. Cierre de nuevo la cataplana y deje hervir un poco más, para que se concentren los sabores.

cataplana de rape con navajas y guisantes
por Justa Nobre



Lígia Santos

La notoriedad mediática de Lígia Santos se debe al hecho de haber ganado la primera edición portuguesa de MasterChef, programa que le abrió las puertas al mundo del arte culinario y que la llevó a crear su Club masterCOOK. Es en ese club donde desarrolla toda su creatividad gastronómica a través de talleres, sesiones de *showcooking*, cenas temáticas y de maridaje de vinos, gestión y organización de eventos, así como consultoría sobre desarrollo de recetas y productos.

cataplana de bocanegra y mojama del Algarve *por Lígia Santos*



Para 4 personas

1,2 kg de patatas rojas pequeñas
3 cucharadas soperas
de aceite de oliva
3 cebollas
4 dientes de ajo
150 g de mojama en láminas
1 manojo de perejil
1 manojo de cilantro
1 cayena
1 hoja de laurel
2 dl de vino blanco
Sal marina
Pimienta negra molida
en el momento
100 g de aceitunas
machacadas deshuesadas
1 bocanegra seco remojado sin piel
250 g de percebes
3 yemas de huevo
Zumo de 1 limón

preparación

Empiece pelando las patatas y cuézalas durante 7 minutos.

Limpie el pescado y sazónelo con sal y un chorro de aceite de oliva. En la cataplana, ponga dos cebollas y dos dientes de ajo en láminas, perejil y cilantro picados, las patatas enteras ligeramente cocidas, el bocanegra, el aceite de oliva, el vino blanco, el caldo de pescado y la hoja de laurel.

Por encima de estos ingredientes, coloque lo que queda de cebolla, ajo en láminas y los percebes. Sazone con sal marina, pimienta negra y un chorro de aceite de oliva.

Cierre la cataplana y, desde el momento en que rompa a hervir, cocine aproximadamente durante 15 minutos a fuego lento.

En un cuenco, bata las yemas con el zumo de limón. Añada el perejil y el cilantro picados. Sazone a su gusto. Retire la cataplana del fuego y añada la mezcla de yemas y limón. Mezcle bien y vuelva a poner al fuego, hasta que las yemas queden cremosas.

Termine agregando la mojama, las aceitunas machacadas y el cilantro picado.

cataplana de bocanegra y mojama
del Algarve *por* Lúcia Santos



Manfred Kickmaier

Manfred Kickmaier es chef ejecutivo del Hotel Vila Vita Parc, actividad que combina con la de profesor de cocina en diversos cursos.

De su Austria natal trajo un enfoque diferente, manteniendo siempre presente la cultura de su país en el estilo de sus platos. Sin embargo, parece que Manfred Kickmaier se introdujo profundamente en la gastronomía del Algarve, mostrando un gran conocimiento y maestría en la forma en que selecciona o utiliza ingredientes de la región que lo acogió.

cataplana de calamares, gambas rojas y navajas con chorizo de Monchique por Manfred Kickmaier



Para 2 personas

200 g de calamares
300 g de gambas rojas de la costa del Algarve
200 g de almeja fina
200 g de navajas
60 g de chorizo de Monchique
15 g de jamón de Pata Negra
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 pimiento verde pequeño
1 pimiento amarillo pequeño
250 g de tomate maduro rosa
100 g de cebollino joven con rama
5 cl de aceite de oliva
0,25 l de vino blanco
40 g de tomates cherry amarillos
15 g de tomate concentrado
130 g de patatas nuevas
Cayena
Flor de sal de Tavira
Cilantro y brotes de cilantro

preparación

Limpie los calamares. Reserve en frío. Pele las gambas pero deje dos con la cabeza y el resto solo con la cola. Espolvoree con flor de sal y reserve.

Saltee las pieles y cabezas de las gambas en aceite de oliva con algunos ingredientes aromáticos (cebolla, ajo, tomate, vino blanco, pimienta y sal), para obtener un caldo de gambas de sabor fuerte y concentrado.

Corte la cebolla en medias lunas, pique los ajos en láminas sin la parte verde y corte los pimientos en juliana.

En una cazuela, ponga el aceite de oliva, el jamón en dados, el chorizo cortado en rodajas, la cebolla, los pimientos y los ajos.

A continuación, añada un poco de flor de sal y rehogue durante unos minutos.

Después, incorpore el tomate concentrado y el tomate sin piel cortado en dados.

Mezcle bien y rehogue otro poco más.

Agregue el vino blanco, un poco de cayena y deje cocer.

Cueza las patatas aparte; pele, limpie y saltee el cebollino joven y reserve ambos ingredientes. En la cataplana, eche la salsa base, el caldo de gambas, las almejas, las gambas rojas, las navajas y los calamares, de manera que estén en contacto con la salsa. Tape y cueza cerca de 5 minutos.

En el momento de servir, incorpore las patatas, el cebollino y los tomates cherry pasados por la sartén, para que la piel salga fácilmente, así como el cilantro picado. Deje hervir durante 1 o 2 minutos.



Consejo: para presentarlo, decore el plato con brotes frescos de cilantro y sívalo caliente.





Paulo Fortes

Paulo Fortes, chef ejecutivo, es uno de los directores de los restaurantes del Hotel Vila Vita Parc, donde entró tras experiencias en otras casas de la región. Su cocina es ecléctica y de estilo cuidado. Hasta se podría tildar de perfeccionista. La formación en la Escuela de Hostelería y Turismo del Algarve le acercó inevitablemente a las raíces de la cocina de la región y le permite correr riesgos estando seguro de sí mismo.

cataplana de raya, mejillones y Pata Negra *por Paulo Fortes*



Para 4 personas

800 g de raya
400 g de mejillones
250 g de jamón de Pata Negra
100 g de chorizo de Portalegre
2 y ½ pimientos rojos
2 pimientos amarillos
2 cebollas rojas medianas
6 dientes de ajo
1 dl de vino blanco
25 g de guindilla roja
Cilantro
500 g de tomates pera
150 g de tomate triturado
1 l de caldo de pescado
15 g de harina de trigo
2 hojas de laurel
Pernod Ricard
400 g de patatas nuevas
Aceite de oliva
Flor de sal
Pimienta blanca

preparación

Limpie la raya y córtela en pedazos pequeños; antes de reservar, sazónela con flor de sal, ajo, aceite de oliva y cilantro. Para limpiar los mejillones, deberá raspar la cáscara con un cuchillo y retirar los hilos exteriores.

En esta fase de preparación, corte la cebolla, los pimientos y el jamón en juliana, el chorizo en rodajas y corte el ajo y la guindilla en láminas.

Eche el aceite de oliva en la cataplana y rehogue los ingredientes siguiendo este orden: jamón, chorizo, ajo, guindilla, cebolla, pimientos sin piel.

Espolvoree harina y remueva bien. Refresque con vino blanco cuando sea necesario, espere a que se consuma y agregue el tomate triturado y el caldo de pescado.

Mientras esto se cocina lentamente durante unos 10 minutos, cocine en un recipiente aparte el ajo machacado, el laurel, la sal, el cilantro y las patatas peladas en un caldo de pescado. Las patatas no deben cocerse del todo, para que terminen de hacerse dentro de la cataplana.

En la cataplana, incorpore la raya, los mejillones, el cilantro picado y el Pernod Ricard. Cierre la cataplana y deje cocer durante 5 minutos. Después de ese tiempo, añada las patatas, rectifique la sazón con flor de sal y pimienta.

Finalmente, añada el jamón de Pata Negra en lonchas finas. Tape la cataplana y deje cocer otros 10 minutos.



Nuno Diniz

Para acabar, queda la receta que creó el chef Nuno Diniz en homenaje al pedagogo y gastrónomo Renato Costa. Nuno Diniz es, sin duda, una de las mayores referencias de la cocina portuguesa, no solo como chef, sino también como formador, cronista, consultor y jurado del programa de televisión Top Chef. Su envidiable currículum profesional se complementa con un no menos brillante recorrido formativo en diversos restaurantes de ciudades europeas como Londres o París. Es difícil describir su cocina con palabras. Podría quizás describirse como intelectual, o aún mejor, como una cocina confeccionada con saberes.

cataplana Renato Costa por Nuno Diniz



Para 4 personas

½ conejo de campo, cortado en trozos
150 g de panceta de cerdo ahumada
250 g de bocanegra
remojado durante 24 horas
½ chorizo de Monchique
2 cabezas de ajo del Algarve
50 g de almendra entera pelada
del Algarve
¼ «pão de cabeça» de Odiáxere
hecho en horno de leña
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de vino tinto
250 ml de Grace Vineyard Blanco
50 g de mantequilla
1 tallo de apio
1 cebolla de cultivo ecológico
200 g de tomates cherry
1 limón de cultivo ecológico
2 kg de membrillos
3 kg de higos
400 g de guisantes
Salvia, romero, tomillo, perejil
y cilantro de cultivo ecológico
250 g de harina de maíz
1 bolsita de pimentón dulce
1 bote de mostaza a la antigua
Flor de sal
Pimienta negra molida en el momento
1 dl de licor de madroño

preparación

Condimente el conejo con curry, ajo, sal, pimienta, un manojo de salvia, romero, perejil, cilantro y tomillo, pimentón dulce, aceite de oliva y vino. Agregue la panceta en lonchas. Tape y deje en el frigorífico durante 12 horas.

Escurre y reserve la marinada, saltee el conejo en mantequilla hasta que se dore. Pincélelo con un poco de mostaza, espolvoree con harina y reserve. Saltee ligeramente las almendras en un chorro de aceite de oliva. Reserve. Poche la cebolla y el apio picados en aceite de oliva. Añada los membrillos cortados en cuartos y deje cocer durante 2 minutos. Incorpore el conejo. Flambéelo con licor de madroño.

Agregue dos cucharadas de vinagre de vino tinto y el chorizo en rodajas. Añada la marinada, tape y deje cocinar. A mitad de cocción, eche el bocanegra y los higos previamente rellenos con las almendras.

En los últimos 5 minutos, añada los guisantes, el tomate y la ralladura de limón. Haga rebanadas con el «pão de cabeça» (pan de cabeza) y frías en un poco de aceite de oliva. Espolvoree la cataplana con cilantro bien picado.

cataplana Renato Costa
por Nuno Diniz





A veces se considera que la cocina es algo fútil, poco intelectual. Sin embargo, todo aquello que asume un compromiso serio con la vida no merece ese epíteto. La cocina es un mundo.

Renato Costa
Pedagogo y Gastrónomo
1960 - 2011

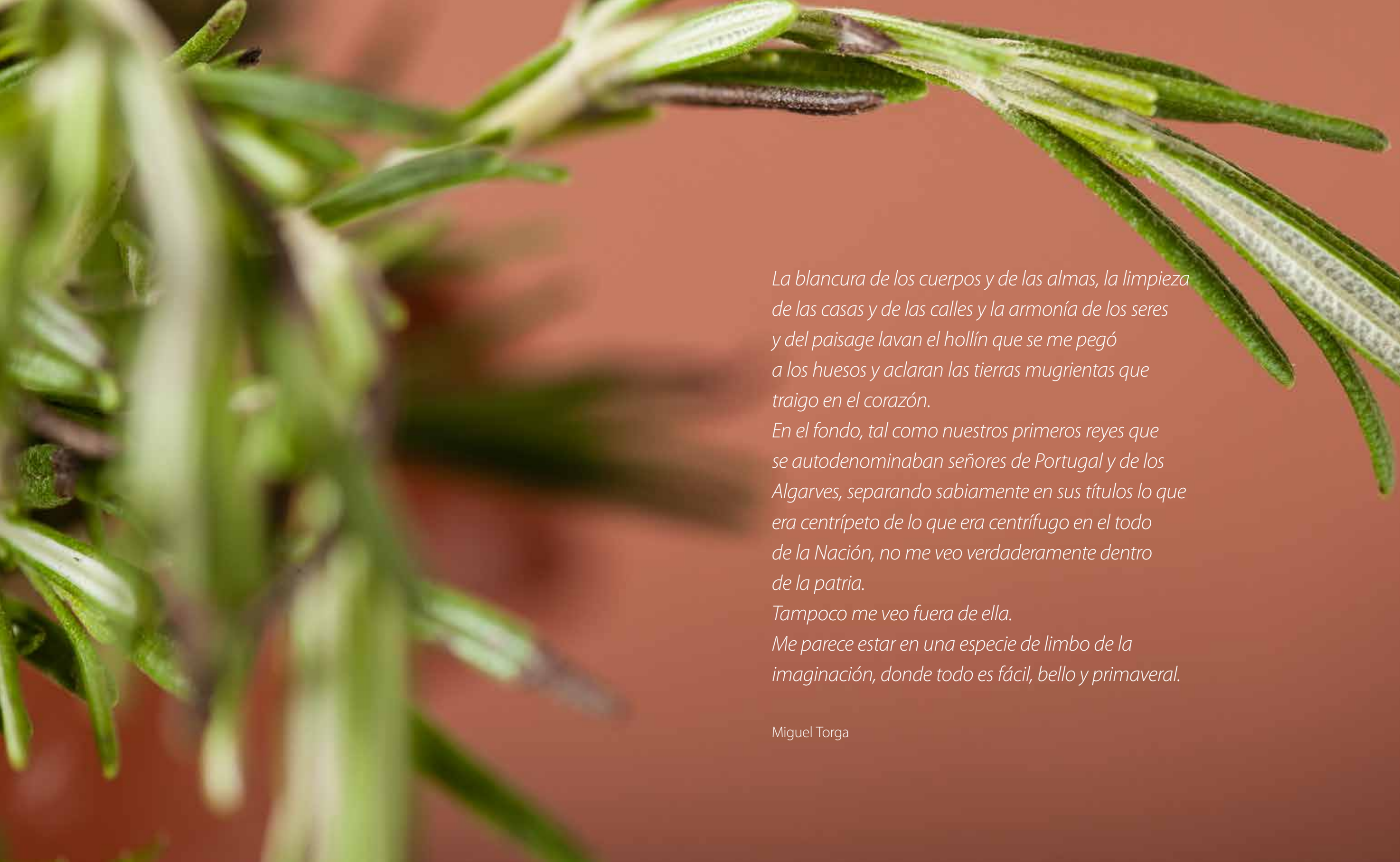
entre los sabores intemporales de Renato Costa

Renato Costa nació en Barreiro, pero su vida transcurre entre Lisboa, el Alentejo y el Algarve. Dedicó gran parte de su tiempo a realizar investigaciones en los ámbitos de la Educación, la Historia, la Demografía y la Gastronomía.

Su notorio trabajo en el ámbito gastronómico obtuvo reconocimiento a nivel nacional y internacional. Son ejemplos de ello la participación en eventos como el Algarve Chefs Fórum, el Congreso Nacional de los Profesionales de la Cocina o la invitación para liderar el equipo de Algarve Gourmet.

Efectivamente, Renato Costa es una de las piedras angulares de la gastronomía del Algarve. Ello se debe, por un lado, a las distintas publicaciones de su autoría —entre las que destaca el libro «Dito&Feito», que se mantiene como el único libro de recetas familiares de la región del Algarve— y por otro lado, por haber creado un nuevo concepto: la Cocina Intemporal.

La pasión y dedicación de Renato Costa por la cocina fueron una aportación inestimable para la cocina portuguesa y del Algarve. Por eso, es más que merecido el homenaje que le dedica el chef Nuno Diniz con una receta creada exclusivamente para este proyecto y basada en algunos principios de este concepto. Es decir, es un plato «colorido que da valor a los alimentos que resisten al paso del tiempo».



*La blancura de los cuerpos y de las almas, la limpieza
de las casas y de las calles y la armonía de los seres
y del paisaje lavan el hollín que se me pegó
a los huesos y aclaran las tierras mugrientas que
traigo en el corazón.*

*En el fondo, tal como nuestros primeros reyes que
se autodenominaban señores de Portugal y de los
Algarves, separando sabiamente en sus títulos lo que
era centrípeto de lo que era centrífugo en el todo
de la Nación, no me veo verdaderamente dentro
de la patria.*

Tampoco me veo fuera de ella.

*Me parece estar en una especie de limbo de la
imaginación, donde todo es fácil, bello y primaveral.*

Miguel Torga

curiosidades y consejos

El **boniato** o batata es uno de los ex libris de la gastronomía del Algarve, con certificado IGP (Indicación Geográfica Protegida), por el hecho de ser cultivada de modo tradicional y sin fertilizantes. Este ingrediente sabe bien tanto en platos dulces como salados. En la mayor parte de las recetas en las que se usa, el **boniato** se suele **asar** previamente con piel en el horno a 160 °C durante 25 minutos aproximadamente. El tiempo de asado puede variar en función del tamaño del boniato y de la textura que se desee.

También denominada sal verde, la **salicornia** o espárrago de mar es una planta que crece normalmente en los humedales y que existe abundantemente en el Algarve, en especial en las zonas de Castro Marim y de Vila Real de Santo António. En la cocina se usa como sustituto de la sal en ensaladas o incluso en platos más elaborados, como producto fresco o en conserva.

El **aceite de oliva** es la principal fuente de grasa de la gastronomía del Algarve, que se basa obviamente en los principios de la Dieta Mediterránea, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad desde 2013.

En platos tradicionales como las *açordas*, las *tibornas* o los *ensopados*, el **pan** es otro de los ingredientes característicos de la Dieta Mediterránea y su presencia es habitual en la mesa del Algarve. El pan más común de la región está hecho de trigo.

Se conocen más de mil recetas de **bacalao** o «fiel amigo», como le llaman cariñosamente los portugueses, que lo prefieren salado y seco en vez de fresco. A pesar de esto, antes de cocinarlo, el bacalao tiene que ponerse a **remojo** para desalarlo durante como mínimo 24 horas en un recipiente con abundante agua, la cual deberá cambiarse de 4 a 5 veces.

Tal como ocurre en otras regiones marcadas por las influencias del Mediterráneo, también en el Algarve es más frecuente el consumo de pescado que de carnes rojas. La **raya** y el **rape** son de los pescados más apreciados, ya que permiten elaborar deliciosos platos como los que se proponen en este libro. Para quien desee aprender más sobre todos los procesos de elaboración, dejamos aquí la explicación de cómo deberán **limpiarse** estos dos pescados. En el caso de la **raya**, empiece cortando la punta de la cabeza y la cola. Después, retire las vísceras y lave la raya en agua fría con un poco de vinagre. A continuación, raspe muy bien la piel con un cuchillo para quitar toda la viscosidad posible; lávela muy bien de nuevo y córtela en pequeños trozos finos. El **rape** es un poco más fácil de **limpiar**. Primero, separe los lomos con un cuchillo bien afilado y siguiendo la espina dorsal, desde la cabeza hasta la cola. Por último, retire la piel que envuelve el lomo del pescado.

Sean cuales sean las recetas de cataplana que decida cocinar para sus familiares o amigos, sugerimos que, a la hora de servirlos, los acompañe con **vinos del Algarve**. La elección no es nada fácil ya que, tal como demuestran los diversos premios internacionales recibidos, se producen vinos de gran calidad en la región, gracias al clima típicamente mediterráneo y a las condiciones de sus suelos. Los viñedos se ubican en cuatro regiones con Denominación de Origen Protegida: Lagos, Lagoa, Portimão y Tavira.



agradecimientos

Esta publicación es el resultado de un proyecto financiado por ALGARVE 21 - Programa Operacional 2007-2013, basado en una colaboración estratégica entre Tertúlia Algarvia, la Región de Turismo del Algarve y la Asociación Turismo del Algarve.

El proyecto Cataplana del Algarve pretende fomentar el desarrollo territorial a través de la dinamización del turismo, la promoción de los productos regionales o los sectores productivos y la valorización del patrimonio, la cultura y la artesanía.

Así, el objetivo central fue el de crear un programa de contenidos y experiencias que contribuyese a dar valor y aumentar la notoriedad de la Cataplana del Algarve, en particular, y la gastronomía regional en general.

Se asociaron a esta misión otras entidades, cuya colaboración merece el debido reconocimiento, por ejemplo a través del apoyo prestado para la concepción y realización del proyecto prestado por la Comisión de Coordinación y Desarrollo Regional del Algarve (CCDR); varias entidades administrativas y otras entidades público-privadas que acogieron las demostraciones de cocina y las sesiones de grabación de los vídeos publicados en línea, como los ayuntamientos de Lagos, Portimão, Loulé, Olhão y Faro; el Museo Municipal de Faro; el Aeropuerto Internacional de Faro; el Hotel Faro; el restaurante Ria Formosa; el Vila Vita Parc Resort and SPA, la marca Silampos presente en muchas de las cataplanas que aquí se presentan; y la Escuela de Hostelería y Turismo del Algarve que, además del apoyo institucional prestado, colaboró en la organización y promoción del programa de experiencias de la Cataplana del Algarve.



FICHA TÉCNICA

Edición
Región de Turismo del Algarve
Sede: Av. 5 de Outubro, nº 18, 8000-076 Faro
Algarve, Portugal
Teléfono (+351) 289 800 400
Fax (+351) 289 800 489
turismoalgarve@turismoalgarve.pt
www.visitalgarve.pt

Realización y Coordinación del Proyecto
Tertúlia Algarvia
João Amaro, Lélia Madeira,
Miguel Cruz, Sandra Godinho

Conceptualización y Coordinación Editorial
Tertúlia Algarvia
Lélia Madeira, Sandra Godinho
Región de Turismo del Algarve
Sección de Comunicación e Imagen

Textos y Revisiones
Tertúlia Algarvia
Lélia Madeira, Sandra Godinho
Apoyo
David Gago

Fotografías
Telma Veríssimo

Traducción
euroscript, Portugal Ida.

Concepción Gráfica y Paginación
Nata Design

Impresión
Letrapróspera - Impressão Gráfica, Unipessoal, Lda

Tirada
1.260

Distribución gratuita

Depósito Legal
394096/15

1ª Edición
2015

Financiación
ALGARVE 21 - Programa Operacional 2007-2013



www.visitalgarve.pt

algarve.
el secreto
más famoso de
europa

Socio



Financiación

ALGARVE 21
PROGRAMA OPERACIONAL



UNIÃO EUROPEIA
FEDER