



## GASTRONOMÍA Y VINO

**CIM Alto Minho**  
Rua Bernardo Abrunhosa, 105  
4900-309 Viana do Castelo  
+ 351 258 800 200  
www.cim-altominho.pt  
geral@cim-altominho.pt

**CIM Cávado**  
Rua do Carmo, 29  
4700-309 Braga  
+ 351 253 201 360  
www.cimcavado.pt  
geral@cimcavado.pt

**CIM Ave**  
Rua Capitão Alfredo Guimarães, 1  
4800-019 Guimarães  
+ 351 253 422 400  
www.cim-ave.pt  
geral@cim-ave.pt



# UNA ARMONÍA RICA Y APETITOSA

La comida del Minho se caracteriza por su variedad y particularidades. Es una cocina popular en el día a día, y una cocina de opulencia en las fiestas y celebraciones. La calidad y variedad de los productos endógenos, cultivados en los campos y montañas, prados y huertas, ríos y mar de la región, proporcionan sabores únicos de acuerdo con los ciclos de la naturaleza. Sopas, verduras, arroces, pasteles y hojaldres, pescado de río y de mar, cabrito, cordero, ternera, cerdo, aves, caza, embutidos y dulces son la base de la alimentación en el noroeste de Portugal. La gastronomía del Minho es rica y apetitosa, reflejo de la historia y la tradición.

OCEANO ATLÂNTICO

### Ingredientes típicos del Minho



**Vinho verde**  
Hay un Verde para cada momento

La Denominación de Origen Controlada (DOC) de Vinho Verde se utiliza para vinos tintos, blancos y rosados y vinos espumosos, aguardientes de vino y de uva y vinagres blancos, tintos y rosados.

*Pez de cuerpo cilíndrico y boca chupadora, su hábitat es el río Minho.*

**LAMPREA**  
La lamprea se pesca con diferentes artes de enero a mayo. El plato genuino y excelente es el pescado ahumado y relleno, en escabeche, al horno o en sopa.



**PESCADO Y MARISCO**  
De río, trucha, lubina, sáballo y lamprea; de mar, sardina y bacalao. De agua dulce o salada, centollo, langosta, gambas y pulpo.



*El Cabrito das Terras Altas do Minho procede de cabras de las razas Bravía y Serrana.*

**CABRA**  
El Cabrito das Terras Altas do Minho se alimenta de leche materna y luego de pastoreo hasta los tres meses. El cabrito asado al horno al estilo del Minho, tierno y sabroso, se sirve con arroz, patatas y verduras.



*La raza bovina Barrosa se distingue por su considerable armadura, que se proyecta verticalmente en forma de lira.*

**CARNE BARROSA**  
Los bovinos de la raza autóctona Barrosa están adaptados a las zonas agrícolas de montaña de Minho y Barroso. La carne entreverada de las novillas y de los animales adultos, de color rosado a rojo oscuro, es tierna, jugosa y sabrosa.



*El ganado Cachena es de pequeña estatura y extremadamente resistente. Los cuernos están muy desarrollados y tienen forma de tornillo.*

**CARNE DE CACHENA**  
Originario de las altas montañas del Minho, el ganado Cachena se cría al aire libre y pasta libremente en grupos. La carne, de color rosa a rojo, se distingue por su bajo contenido en grasa, su ternura y su jugosidad.



**GALLINA DE MINHO**  
La Galinha Amarela y el Galo Capão son razas autóctonas del Minho, criadas en gallineros. Tienen una carne de color rojo, más rica en proteínas y menos grasa.

**Leyenda**

- Información
- Monumento
- Museo
- Edificio Religioso
- Edificio de Interés
- Zona de Ocio
- Playa
- Aguas termales
- Puente
- Estación de tren
- Estación Marítima
- Aeropuerto

**Región demarcada de Vinho Verde**

El cultivo de la vid en los suelos graníticos y microclimas del noroeste de Portugal se remonta a la época romana. Los Vinhos Verdes se mencionan a partir del siglo XVII, la región demarcada se estableció en 1908 y hoy es una de las mayores de Europa. El Vinho Verde y sus variedades de uva autóctonas se caracterizan en los blancos por la típica "aguja", la frescura y los aromas intensos. Los tintos son jóvenes con sabores particulares. Descubra el enoturismo a través de la Ruta del Vinho Verde y la Ruta del Alvarinho de Monção & Melgaço.

**BACALAO À SÃO TEOTÓNIO**

El Bacalao à São Teotónio es un plato de sabor genuino, que debe su nombre al primer santo portugués, natural de Valencia.

Todo el año



**CORDERO AL ESTILO DE MONÇÃO**

El cordero se marina durante 24 horas. Se coloca sobre el arroz y el caldo de carne y se cuece en horno de leña en una cazuela de barro.

Todo el año



**TRUCHA A LA COURA**

Una vez limpias las truchas, se sazonan con sal, se les introduce una loncha de jamón grueso en la garganta y se asan en la parrilla. Una vez asadas, se colocan en una fuente y se cubren con una loncha de jamón crudo. Se sirven con salsa verde (a base de cabbolla, perejil, vinagre, aceite de oliva y un poco de sal refinada) y patatas cocidas.

Verano



**ARROZ DE SÁBALOS**

Las rodajas más pequeñas de pescado del río Minho se adoban y luego se cocinan con arroz caldoso. Las rodajas más grandes, finas y fritas, se sirven con él.

Primavera

Red Natura de los estuarios de los ríos Minho y Coura



**CABRITO ASADO, ESTOFADO Y SARAPATEL A LA SERRA D'ARGA**

El cabrito al ajillo se asa al horno o se guisa con patatas. Con los despojos se prepara un guiso con sangre, que se sirve en una malga o sobre rebanadas de pan.

Primavera

Red Natura de la Serra d'Arga

Paisaje Protegido de las Lagunas de Bertandios y S. Pedro d'Arcos



**BACALAO À VIANA**

El lomo de bacalao se asa en aceite de oliva. Se acompaña de cebolla, patatas cocidas cortadas en rodajas y se sirve con pan de maíz y aceitunas.

Todo el año

Red Natura Río Lima

Parque Natural Litoral Norte

Ponte de Lima

**ARROZ DE SARRABULHO, ESTILO PONTE DE LIMA**

Elaborado con varios tipos de carne (cerdo, ternera y pollo). Al arroz se le añade carne desmenuzada, sangre de cerdo y especias, y se sirve caldoso.

Todo el año

Arcos de Valdevez



**POSTA BARROSA**

Esta receta tiene su origen en las ferias de ganado de la región del Minho. La carne de ternera de origen protegido se asa a la parrilla sin condimentar. Espolvoreada con sal, se sirve con patatas y brotes.

Primavera

Ponte da Barca

Terras de Bouro

Subregión vitivinícola de Monção y Melgaço

El limitado microclima de influencia atlántica se caracteriza por inviernos fríos y veranos calurosos y secos, que favorecen los Vinhos Verdes blancos de la variedad Alvarinho y los tintos de las variedades Pedral y Alvarelhão.

Monção

SUBREGIÓN VITIVINÍCOLA DE MONÇÃO Y MELGAÇO

**LAMPREA SECA**

En conserva seca, la lamprea del Minho se sirve como entrante. Ahumada, se acompaña de patatas cocidas y verduras.

Primavera



Parque Nacional de Peneda-Gerês

**CACHENA DE CARNE Y JUDÍAS "TARRESTE"**

La carne de vacuno de origen protegido se sazona y se asa a la parrilla. Se acompaña de arroz con salchichas, tocino y judías Tarreste.

Primavera

Subregión vinícola de Lima

En una posición intermedia en la región demarcada, la altitud es variable y el relieve accidentado. Los microclimas son suaves y las precipitaciones más elevadas. Los Vinhos Verdes se elaboran con las variedades Loureiro, Arinto y Trajadura y los tintos con las variedades Vinhão y Borraçal.

Sierra de Cabreira

Los huevos tienen mejor conformación y equilibrio físico, mayor calidad y frescura y una coloración más amarilla.

# COMIDA Y VINO

## Sabores y sensaciones auténticos

El protagonista de la referencia gastronómica del Minho es la receta, cuyos ingredientes y métodos de preparación reflejan la cultura gastronómica de las Órdenes Religiosas. Destacan el uso del cerdo, la valorización de los productos del mar y del río y la conservación de la sal. Los platos típicos de la región, con raíces familiares, cuentan historias y armonizan con el vino más apropiado, ofreciendo experiencias enogastronómicas.



Rede Natura Litoral Norte

### LUBINA DE ESPOSENDE A LA PARRILLA

El pescado se asa lentamente al carbón y se unta con salsa de mantequilla. Se sirve con puré de patatas asadas y verduras salteadas.

Primavera



Esposende

## Cocina típica regional

El sirope de azúcar caramelizado recubre el molde y sirve de cobertura.

**PUDIN DE ABADE DE PRISCOS**  
Dulce conventual cremoso creado por el superior religioso Manuel Rebelo (1834-1930). Se elabora en un molde de latón con yemas de huevo, azúcar, tocino fresco y vino de Oporto.

Todo el año



**ESTOFADO AL ESTILO DE MINHO**  
El auténtico cocido del Minho es sabroso y reconfortante. Se elabora con una amplia variedad de carnes (ternera, cerdo y pollo), embutidos y verduras típicas de la región, especialmente variedades de col.

Otoño/invierno



**CREMA DE LECHE**  
Yemas de huevo, leche, azúcar y harina de trigo componen el dulce de las fiestas del Minho. En la región, se coloca una galleta tostada en el fondo del plato y se vierten las natillas por encima.

Todo el año



**ARROZ LAMPREA**  
La preparación del arroz con lamprea al estilo del Minho comienza con el marinado del pescado. Después de saltearlo y cocinarlo, se sirve con arroz caldoso.

Invierno/Primavera



**DULCES DE YEMA**  
Los huevos, el azúcar y la harina se cuecen en una bandeja de horno para hacer la esponjosa masa de los pasteles de peregrinación. Para la cobertura crujiente, vierta jarabe de azúcar.

Todo el año



**CHORA**  
La sopa del Minho nació entre los pescadores que faenaban el bacalao. Se utilizan cabezas de bacalao frescas, arroz y tomates maduros. Tras la cocción, se añaden unas gotas de vinagre.

Todo el año

### SUBREGIÓN VINÍCOLA DEL CÁVADO

Municipios de Esposende, Barcelos, Braga, Vila Verde, Amares y Terras de Bouro

El viñedo está situado en toda la cuenca del río Cávado, expuesto a los vientos marinos, en una zona de relieve irregular y a baja altitud. El clima suave es adecuado para la producción de Vinho Verde blanco, a partir de las variedades de uva Arinto, Loureiro y Trajadura.



Ponte da Barca



Ponte de Lima

### ARROZ DE PICA NO CHÃO, AL ESTILO DE VILA VERDE

La receta tradicional incluye pollo de corral (macho), arroz y la sangre del pollo, a la que se añade vinho verde y otros ingredientes. Debe servirse en la olla en la que se ha cocinado o pasarse a un plato, fuente o sopera con tapa.

Otoño/invierno



Terras de Bouro



### CABRITO ECOLÓGICO DE SERRA DO GERÉS

Las cabras jóvenes se alimentan en pastos de montaña. La carne certificada se asa con patatas y se sirve con arroz con menudillos y verduras.

Primavera



### GACHAS DE SARRABULHO DE AMARES

Caldo elaborado con carne (ternera, cerdo y pollo) desmenuzada y cocida con hueso de suá (espina dorsal de cerdo). Se añaden trozos de pan de trigo y sangre hervida.

Otoño/invierno



Vila Verde

### SUBREGIÓN VINÍCOLA DEL CÁVADO



Amares



### BACALAO A LA BRAGA

La receta se creó en los años 1930 en el restaurante Narcisca del Minho. La rodaja de bacalao se fríe en aceite de oliva y ajo y se acompaña de patatas fritas en el mismo aceite y cebolla.

Todo el año



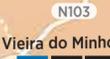
Póvoa de Lanhoso



### BISTEC À PEREGRINAÇÃO A PORTO D'AVE

Se fríe una loncha de ternera sazonada en aceite de oliva y laurel, a lo que se añade cebolla y vino. Se acompaña de patatas y cebollas hervidas o fritas.

Todo el año



Vieira do Minho



### COLES CON JUDÍAS

Es un ejemplo típico de utilización de productos endógenos para elaborar platos deliciosos. Se elaboran una vez sacrificado el cerdo y secados y curados los jamones y embutidos.

De noviembre a marzo

Sierra de Cabreira



### POSTA BARROSÃ

Plato típico de Cabeceiras de Basto, elaborado con carne de Barrosã, Producto de Origen Protegido.

Todo el año



Cabeceiras de Basto



Braga

**PANCETA RELLENA**  
La panceta rellena es uno de los platos más típicos y originales de Guimarães. Elaborado con carne de cerdo y sus condimentos, encaja perfectamente en la cocina del Minho.

Todo el año



Guimarães



### TERNERA ASADA AL ESTILO DE FAFE

Preparar la "cama" de ternera en una cazuela de barro. Rociar la carne y las patatas con la salsa de adobo. Asar lentamente en horno de leña.

Todo el año



Fafe

### Subregión vinícola de Sousa

Municipio de Vizela, as freguesias de Vizela y Barrosas

Zona de transición con poco relieve. El clima es suave y las precipitaciones están por debajo de la media de la región demarcada. Las principales variedades de uva son Arinto, Loureiro y Trajadura para los Vinhos Verdes blancos, Borraçal, Vinhão y Amaral para los tintos, y Espadeiro para los rosados.



Vizela

### SUBREGIÓN VINÍCOLA DE SOUSA

**BOLINHOL**  
Un bizcocho rectangular cubierto de crujiente sirope de azúcar. La receta tradicional data del siglo XIX.

Todo el año

La capa de azúcar se quema para que quede caramelizada y crujiente.

La lamprea se trocea para marinarla en su sangre con Vinho Verde rojo.

Se hacen dibujos con los dedos en la parte superior de las tortas de yema.

### Subregión vinícola del Ave

Municipios Vila Nova de Famalicão, Fafe, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, y Vizela

El viñedo está situado en la cuenca del río Ave, una zona de relieve irregular y baja altitud, expuesta a los vientos marinos. El clima de bajas variaciones térmicas y precipitaciones medias favorece la producción de Vinho Verde blanco a partir de las variedades de uva Arinto, Loureiro y Trajadura.

### Subregión vinícola de Basto

Municipios Cabeceiras de Basto y Mondim de Basto

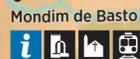
Más hacia el interior, la subregión se encuentra a una altitud media elevada y al abrigo de los vientos marinos. El invierno frío y lluvioso y el verano caluroso y seco favorecen el Vinho Verde blanco de la variedad Azal y los tintos de las variedades Espadeiro y Rabo-de-Anho.



### POSTA MARONESA

La loncha de ternera de origen protegido se condimenta únicamente con sal. Después de asarlo sobre las brasas, se sirve con patatas fritas.

Todo el año



Mondim de Basto

Parque Natural de Alvão