

# Тріска по-португальськи

Тріска для португальців - це не просто страва, це спосіб життя.

Складається враження, що місцеві жителі їдять тріску якщо не кожен день, то вже через день. Загадкова любов португальців до цієї риби стає ще загадковішою, коли дізнаєшся, що тріска не водиться біля берегів Іберійського півострова, а завозиться до Португалії з північної частини Атлантичного океану.

Раніше це була лише в'ялена тріска, яку попередньо вимочували у воді або молоці, а потім вже готували з неї свої знамениті страви. Проте, тепер все частіше в меню ресторанів Лісабона і Порту з'являються страви зі свіжої тріски.

Оскільки сьогодні придбати свіжу рибу є набагато простіше ніж солону, тому цей рецепт передбачає приготування «бакали по португальськи» саме зі свіжої риби. Хоча смак цієї страви все ж не передає повноту первинного смаку тріски по-португальськи, та все ж ця страва у гурманів і не тільки, користується великим успіхом та з'їдається за лічені хвилини.

Бакала або бакальяу – сушена і дуже солоня тріска . Традиційний харчовий продукт в Португалії, який використовується в численних португальських стравах, часто подаються в цій країні на Різдво.

Перші історичні спогади про солону тріску сягають кінця 14 століття . Солоне в'ялення риби дозволяло перевозити тріску вітрильними суднами з районів її вилову, з північної частини Атлантичного океану. Традиційним постачальником цього продукту на ринки середземноморських країн були Норвегія та Ісландія. Португальські і баскські рибалки також ловили тріску біля берегів Ньюфаундленду, сушили її на місці, і доставляли її на Іберійський півострів – плавання займало до трьох місяців. Згідно з історичними даними, португальські флоти стали ходити в північні води за тріскою ще при королі Жуані I , що правив в 1385-1433 рр.

У минулому в Португалії бакала вважалася їжею бідняків. Була вона і відповідним продуктом для їжі у Великий піст. Після Другої світової війни ціни на цей продукт стабільно зростали, і зараз він вважається делікатесом; її часто їдять у свята, як то: в різдвяний святвечір, страсний тиждень, і

*особливо страсну п'ятницю. Сьогодні бакала і надалі залишається популярною стравою в Португалії, Іспанії та Італії.*

---

- 800 гр філе тріски
- 500 гр томатного перетертого соусу
- 2-3 ложки оливкової олії
- 1 цибулина
- 3 зубчики часнику
- 50 гр чорних оливок
- 50 гр зелених оливок
- 100 мл білого сухого вина
- дрібка паприки
- дрібка сухого базиліку
- сіль, перець

Почистити і посікти дрібно цибулю та часник. Нагріти олію на вогні в невеликій каструлі та легко обсмажити овочі.

Оливки відцідити та нарізати кільцями. Додати томатний соус, базилік, паприку, сіль і перець та готувати 10 хв. час до часу помішуючи. До соусу влити вино та покласти порізані оливки, ще поварити 5 хв.

Тим часом, помити філе риби, осушити і нарізати на великі порційні шматки. Викласти у вогнетривку посудину, посолити, поперчити та залити приготованим соусом.

Поставити посудину із рибою у попередньо нагріту духовку до 180 С і готувати 1 год.

Тріска по-португальськи смакуватиме із картопляним пюре та шпинатом.



