

€0,99 | \$1,22 | MEX\$ 24 | S/.4,2 | ¥ 127

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NUMERO 1 | ENERO 2021

*EL LAGO
DE COMO
EN INVIERNO*

**MERMELADA DE
MANDARINAS
ENTERAS**

**LA
CARBONARA
PERFECTA**

EL CHEF MARCO GIANCANE COMPARTE SU RECETA DE LA
CARBONARA MÁS CREMOSA Y SABROSA JAMAS PREPARADA

Vamos a empezar

Muy buenos días a todos los Bungusteros del mundo! Es con gran honor que hoy, 10 de enero 2021, le presento mi revista de cocina!

Durante estos días de fiesta, entre una lasaña y un salmón marinado, mis pensamientos errantes iban viajando entre tantos nombres: foodies, sibaritas, gourmet... pero ninguno de estos llegaban a describir bien a mis seguidores.

Al final, como siempre pasa cuando algo no me satisface completamente... termino por hacerlo yo. Y si no existe lo invento! La palabra buengustero no existía, hasta hoy, así que soy libre de darle el significado que deseo: persona que le gusta la gastronomía, la comida rica, ama aprender las recetas y las técnicas tradicionales y al mismo tiempo es curioso y quiere descubrir nuevas culturas y recetas. El buengustero, a diferencia del gourmet, sabe gozar de los platos mas finos y elegantes como también de los más humildes y sencillos.

En fin se me ha pasado la mano y, de lo que tenía que ser "solo" el nombre de mi comunidad, ha terminado por ser una revista distribuida por todo el mundo!

En toda sinceridad, queridos buengusteros les puedo confesar que soy feliz! Este año ha empezado de la mejor manera posible y les aseguro que será lleno de otras sorpresas maravillosas!

En este numero de Buengusteros van a encontrar recetas (por supuesto), técnicas de cocina, viajes para buengusteros (les recomiendo leer el extraordinario artículo de Fiorediz en la página 11) y mucho más contenido relacionado al gusto y al placer de descubrir!

En los próximos números voy a introducir una sección dedicada a los lectores. Si, lo has entendido bien. Ustedes serán los protagonistas! En cada numero voy a compartir una receta enviada por ustedes!



Escríbeme por mail a marco@cocinaconmarco.com los ingredientes y los pasos de tu receta. Haz unas fotos del plato y de ti mientras estas cocinando. Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

Nos vemos pronto! Ah, casi se me olvidaba... Feliz año nuevo a todos los buengusteros del mundo!


MARCO GIANCANE
AUTOR



6 Pollo al limón
cuando la sencillez se hace gourmet

9 Salmonetas al cartoccio
una receta que te hará viajar!

14 Porridge de avena
energía y sabor por tu desayuno

8 Productos de temporada
Lo que es rico ahora y tendrías que aprovechar

13 El mejor aceite para freír
por sabor, salud... y bolsillo

15 Mermelada de mandarinas
fresca y con la justa cantidad de azúcar

La Carbonara

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Foto de Fiorediz 



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES POR 2 PERSONAS

200gr Spaghetti
80gr Guanciale
80gr Queso curado de oveja
2 Huevos
Aceite de oliva extra virgen
Pimienta negra

UN POCO DE HISTORIA

La pasta a la carbonara es un plato típico de Roma y esta preparado con ingredientes sencillos y de carácter intenso.

La origen de este plato es muy antigua. Fue una invención de los "carbonai", ósea de los mineros que en aquellos tiempos sacaban el carbon. En el dialecto de roma esta gente se llamaban los "carbonari".

Por la tipología de trabajo que hacia esta gente solía estar mucho tiempo lejo de casa y necesitaban ingredientes que no se malograrán. Por esta razón llevaban siempre con ellos ingredientes como huevos, guanciale y queso maduro.

El guanciale es un embutido de carne que se realiza con la mejilla del chanco y es caracterizado un una consistencia y sabor particular.

PREPARACIÓN

Cortamos el guanciale en cubitos. Si no encuentras el guanciale puedes utilizar pancetta.

Calentamos en una sartén una cucharada de aceite y ponemos el guanciale a freír hasta que no se vuelvan doraditos. Samos los cubitos y los ponemos a secar encima de un papel de cocina.

Dejamos la sartén a lado con el aceite. La necesitaremos despues.

Abrimos 2 huevos adentro de un bol y le agregamos el queso curado (si no lo encuentras utiliza parmesano), sal y bastante pimienta negra. Batimos el todo con un tenedor y dejamos a lado

Hervimos bastante agua con sal (para cocinar la pasta se pone 10gr de sal cada litro de agua). Cuando el agua llega a hervir ponemos los spaghetti y los dejamos hervir removiendo de vez en cuando.

El tiempo de cocción de la pasta es diferente por marca y tipología: revisalo en su empaque.

Sacamos los spaghetti 2 minutos antes del tiempo de cocción y los ponemos adentro de la sartén donde todavía esta el aceite que hemos freído antes.

Agrega 50ml de agua de cocción de la pasta adentro de la sartén y deja cocinar a fuego vivo hasta cuando se evapore completamente.

Apagamos el fuego y sacamos la sartén de la hornilla.

Agregamos los huevos batidos antes, el guanciale crujiente y removemos hasta cuando los spaghetti absorban bien la salsa.

Servimos los spaghetti en los platos y decoramos con más queso rallado y pimienta negra.

Buen provecho!

TIPS:

Parece increíble pero este plato no huele a huevo. El olor a huevo se desarrolla con las temperaturas altas. Por esta razón se apaga la hornilla en el momento que se pone el huevo.





POLLO AL LIMÓN



Tiernas tiras de pollo sumergidas en una crema espesa y terciopelada que hacen este plato irresistible y aromático.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 20 minutos

INGREDIENTES POR 4 PERSONAS

250gr Pechuga de pollo
25gr Harina
1/4 Cebolla
0.5 Limón
Aceite
Sal
Perejil

PREPARACIÓN

Limpia la pechuga de pollo quitando trocitos de grasa y los huesos. Si estas utilizando una pechuga entera córtanos antes en mitad y después en tiras de igual tamaño.

Sala las tiras de pollo y girala con un cucharón para estar seguros que cada trozo coja bien la sal. Ahora agrégale la harina al pollo, remuévelo para hacer de manera que todas las tiritas estén bien empanizadas.

Calienta una sartén encima de la hornilla con dos cucharadas de aceite. Cuando el aceite esta caliente le agregamos adentro media cebolla blanca cortada en tiritas. Dejamos dorar la cebolla a fuego dulce y agregamos adentro la ralladura de la cascara de un limón. Cuando rallas el limón ten cuidado a rallar solo la parte de afuera y no la parte blanca de la cascara; esta es amarga. Si no tienes la ralladora puedes cortar trocitos de cascara utilizando un cuchillo. Deja dorar el pollo un par de minutos.

Sube el fuego y coloca adentro de la sartén las tiritas de pollo empanizadas. Haz cocinar el pollo un par de minutos girando con un cucharón para no hacer quemar la cebolla.

Agrega adentro el jugo de un limón y deja cocinar hasta reducir el liquido casi completamente. Agrega la poca harina que ha quedado del pollo (si quedó), una taza de agua y remueve bien.

Foto y Texto de 
EnLaCocinaConMarco 

Tapa y deja cocinar a fuego dulce durante 3 minutos o, mejor dicho, el tiempo necesario para espesar la salsa. Puedes decorar la sartén con dos rodajas de limón y unas hojas de perejil o culantro. Buen provecho!

TIPS: Con esta receta tienes la ventaja de cocinar todo con una única sartén. Lo único que tienes que tener cuidado es no quemar la cebolla. Por esto te recomiendo de tener todos los insumos listo y cerca al momento de cocinar. Para darle un toque más étnico, agrega cilantro picado o un poco de jengibre fresco rallado a tu pollo y acompáñalo con un arroz basmati o pilaf.



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

GRANADA

Una aliada preciosa en contra del envejecimiento gracias a sus alto nivel de antioxidantes y vitaminas. Tiene gran cantidad de fibra y taninos que ayudan las funciones intestinal.



NARANJAS

Vitamina C y polifenoles son nuestros aliados para fortalecer el sistema inmunitario. Aprovecha de esta temporada para hacer jugos y mermeladas

Productos de TEMPORADA

LENTEJAS

Por año nuevo nunca puede faltar en la mesa de los italianos un buen plato de lentejas con cotechino. La leyenda dice que si no comes lentejas no tendrás dinero por todo el año. Es un legumbre muy practico de preparar porque no necesita remojo.



SALMONETES

Al cartoccio, al horno o simplemente fritas en la sartén son divinas! En esta temporada puedes aprovechar para comerlas frescas y de temporada

Las salmonetes son las protagonistas de la receta a pagina 9

REPOLLO

Rico en vitaminas C y K, ácido fólico, potasa y magnesio. Además, al ser rico en fibra y potasio, y pobre en sodio, es muy recomendable para la dieta de las personas que tienen hipertensión, estreñimiento o colesterol elevado. Que hace el repollo en las rivas del lago de Como? Descúbrelo a pagina 11



Salmonetes al cartoccio



Paso 1



Paso 2



Paso 3

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES POR 1 FRASCO 300gr

400 gr Salmonetes
100 gr Tomates cherry
10 Aceitunas negras
10 Alcaparras
4 Ajo
1 ctda Oregano
1 cda Aceite extravirgen de oliva
1 pizca Sal
Papel de aluminio

*NB: Puedes preparar esta misma receta con otros pes de tamaño pequeño. Te recomiendo elegir peses de meno de 500gr cada uno.

PREPARACIÓN

Para hacer salmonetes en papel de aluminio necesitas salmones frescos y limpios.

Quita las viseras y las escamas de tus pes.. Lava bien bajo el agua tus

salmonetes haciendo defluir el agua desde la barriga y saliendo por la boca. De esta manera el flujo de agua lleva con sigo todas las impuridades

Corta una hoja de papel aluminio bastante grande para enrollar el pes. Si tus salmonetes son grandes (250gr por arriba cada uno) puedes poner un pes por cada paquete. En cambio si tus pes son pequeños puedes realizar paquetes con mas pes adentro. Esto lo puedes elegir tu.

Coloca el salmonete limpio al centro y agrégale los tomates cherry cortados en trocitos, un diente de ajo, unas aceitunas, unas alcaparras, orégano desmenuzado con las manos, una pizca de sal y chorrito de aceite de oliva.

Cierra el papel aluminio en forma de paquete realizando el cartoccio. Puedes

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

utilizar el metodo que prefieres, yo me encuentro bien empezando por las extremidades de arriba y de abajo (paso1) de manera que después me queden las partes laterales, o sea cerca de la cabeza y de la cola (paso 2). Lo mas importante es que tu cartoccio sea bien sellado de manera que los aromas no salgan durante la cocci3n.

Coloca los salmonetes en una bandeja para hornear y hornéalas en un horno precalentado a 200° C durante unos 25 minutos. Cuando esté cocido, saca los paquete del horno y sírvelo de inmediato en su propio papel de aluminio. Cuando cada huésped abrirá su paquete será magicamente envuelto en miles aromas mediterraneas! Un sueño!





Cuando cada uno lo abrirá será envuelto de aromas y perfumes maravillosos!



Lago de como en invierno



El Lago de Como en Invierno y qué plato probar

A parte de cruzarte con George Clooney, el lago es un destino muy relajante si viajan a Italia y pasan por Milan.

Una de las ciudades maravillosas que bordea el lago es **Bellano**, a una hora de Milan en tren o en auto. Desde allí es posible admirar la tranquilidad del paisaje, los colores del agua también en invierno, las cascadas del **Orrido** de Bellano, las montañas y los nevados.

Después de haber hecho un poco de **senderismo**, el plato típico que probar es uno que tiene origen en la región de Valtellina. Son los deliciosos **"Pizzoccheri"**, una pasta fresca hecha a mano con trigo sarraceno, papas, al menos dos tipos de queso, mantequilla y col. Es un plato para los buengusteros, un encuentro de sabores de los alpes. Los pizzoccheri se sirven

muy calientes y normalmente es necesario ordenarlos 20 o 30 minutos antes ya que es un plato contundente hecho al horno.

Y por que no, saboreandolo con un vino típico de los alpes como el **Sassella**, de las uvas Nebbiolo.

Si pasan por ahí un **5 de enero**, escucharán en la noche un discurso desde el balcón central con algunas palabras en español, se trata de una tradición que se repite desde hace cientos de años. La leyenda narra que son los gritos del gobernador Pedro Acevedo, cuando restableció las viejas unidades de peso, reflejando el querer de los habitantes que querían de regreso la **"Pesa Vegia"**.

Buen viaje buengusteros!

Foto y Texto de Fiorediz 

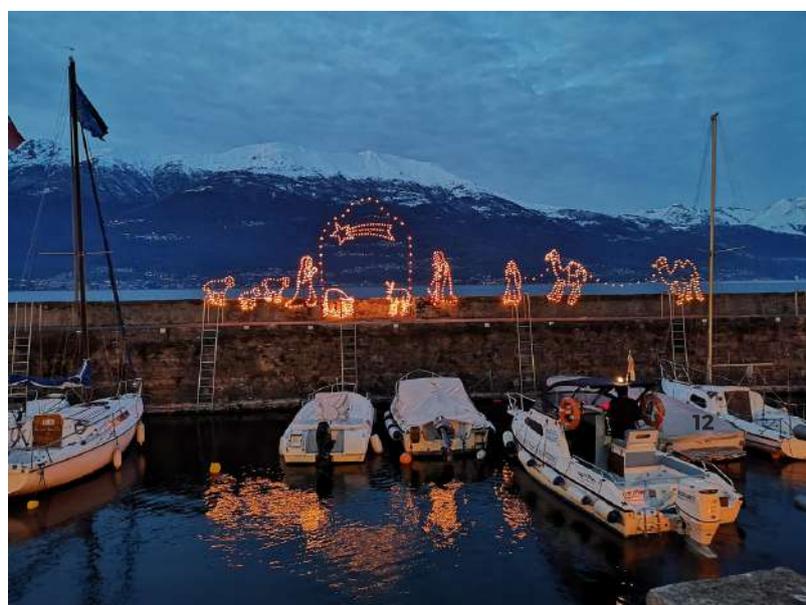
Páginas web útiles:

www.trenitalia.com empresa ferroviaria italiana, 6,70€ el viaje Milano --> Bellano.

www.turismobellano.it para informaciones turísticas y horarios

www.navigazionealaghi.it empresa que gestiona la navegación en el lago de Como.





EL MEJOR ACEITE PARA FREIR

 **TECNICA**

Elegir el justo aceite para freír te permite de obtener un frito ligero, crujiente y sabroso. Entonces... cómo elegirlo?

Texto de EnlaCocinaConMarco 

El aceite de oliva y el aceite de girasol son los aceites vegetales más difundidos en la cocina.

Los aceites vegetales, utilizados en justas cantidades, son muy buenos por la salud cuando son utilizados crudos. Esto porque tienen muchos elementos como la vitamina E, el ácido oleico y linoleico que aportan importantes beneficios por la salud.

Pero cuando con las altas temperaturas estos elementos se van mano a mano transformando hasta un punto que el aceite se vuelve dañino. Esta temperatura se llama, en lenguaje profesional, **punto de humo** del aceite.

Cada aceite tiene su punto de humo, por ejemplo el punto de humo de **aceite de oliva es 210° C**. Es una temperatura bastante alta y esto hace que el aceite de oliva sea uno de los mejores aceites para freír.

¿Pero por qué nos importa tanto que el punto de humo sea alto?

Porque si el punto de humo es alto podemos freír, o cocinar, a temperaturas y la capa externa de nuestra comida se volverá crujiente antes. Cuanto antes se

formará la capa externa, tanto menor aceite absorberá la comida. Y esto significa que nuestra comida será:

- + crujiente
- + ligera
- + digerible
- calorías



Las buenas noticias no terminan aquí: si es más difícil llegar a la temperatura de humo será también más difícil que la fritura nos haga daño.

Un otro aceite bastante bueno para freír es el **aceite de maní**. Es más barato de lo de oliva, tiene un sabor más neutro y, finalmente, su punto de humo de 180° C puede ser un buen compromiso.

En cambio el **aceite de girasol** tiene un punto de humo muy bajo, o sea 130° C y normalmente no es recomendado para freír. En los últimos años has aparecido en comercio productos obtenidos a través de procesos químicos que tienen punto de humos muy altos. Un ejemplo es el aceite de girasol alto oleico que alcanza los 230° C.

Los valores indicados en este artículo son teóricos y pueden variar mucho en

relación con el grado de refinación, la variedad de semillas (existen más de 6 tipologías de maiz), las técnicas de cultivo etc... Por esta razón se encuentran diferentes valores en revistas, páginas web y libros de cocina. Ten como ciertos los valores presentes en la etiqueta del producto.

Además recuerda que es necesario proteger el aceite de la luz y el calor. El punto de humo disminuye considerablemente si el aceite no se almacena correctamente y si ya se ha utilizado en frituras anteriores.



**HAZ CLICK
PARA
LEER MAS**



PORRIDGE DE AVENA

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Foto de Fiorediz 



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 3 minutos

INGREDIENTES POR 2 PERSONAS

1 vaso de copos de avena
3 vasos de agua
1/2 ctda de canela
1 Clavo de olor
Miel

PREPARACIÓN

En una olla colocamos un vaso de copos de avena y 3 vasos de agua.

Prendemos la hornilla a fuego lento y colocamos adentro de la olla una media cucharada de canela en polvo y un clavo de olor. Si prefieres puedes utilizar la corteza de canela rompiendo unos trocitos adentro de la olla.

Cocinamos los copos de avena durante 3 minutos, removiendo de vez en cuando con un cucharón de manera para estar seguros que no se pegue al fondo.

Notaras qué mano a mano el porridge se va espesando creando una crema espesa.

Apagamos el fuego una vez llegados al espesor deseado y sacamos la olla de la hornilla para estar seguros que no sigue cocinando. Servimos adentro de una taza y nuestro desayuno saludable y rico de energía esta listo!

Mermelada de mandarinas



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES POR 1 FRASCO 300gr
500gr Mandarinas
100gr Azúcar*

*NB: Yo adoro consumir mermeladas saludables que tengan un mayor sabor a fruta. El exceso de azúcar oculta es sabor a fruta pero si estas acostumbrado a comer mermeladas muy dulces puedes utilizar la cantidad tradicional de azúcar: ósea 200gr.

PREPARACIÓN

Por esta receta he utilizado mandarinas biológicas y, por esta razón, los voy a utilizar interamente.

Lavamos bien las mandarinas bajo el agua utilizando una esponja nueva.

Hervimos una olla con agua y cuando empieza a hervir ponemos adentro las mandarinas. Dejamos hervir durante 5 minutos, sacamos las mandarinas y esperamos que se enfríen.

Cortamos las mandarinas en ochos pares. Colocamos los trozos de mandarina adentro de una licuadora, agregamos un chorrillo de agua, y licuamos durante 1 minuto. Hasta obtener un composto homogéneo

Vertimos la purea de mandarinas adentro de una olla, le agregamos el azúcar y dejamos cocinar, a fuego lento, por 40 minutos. Durante estos 40 minutos vamos removiendo de vez en cuando la mermelada para estar seguros que no se queme. Si notas que se esta pegando tienes que bajar la hornilla. También puedes

Foto y Texto de  **EnLaCocinaConMarco** 

agregarles unos 30ml de agua. Recuerda que más agua agregas y más tiempo tendrás que cocinar la mermelada para hacerla espesar. Cuando conseguimos la textura deseada podemos envasar nuestra mermelada de mandarina con cascara. Es importante que la mermelada esté todavía bien hirviendo!

Limpiamos los bordes del frasco, lo tapamos y lo ponemos boca abajo hasta cuando no se enfríe completamente. Y nuestra mermelada casera de mandarina esta lista para ser disfrutada!! Buen provecho!

Cerrada bien la mermelada dura 1 año.



BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTOGRAFA – Fiorella Diaz @Fiorediz 

Buengusteros es una revista del Gruppo CucinaConMarco. Ninguna parte de la presente publicación puede ser distribuida, reproducida o publicada otra vez en ninguna forma sin el permiso explícito del autor.

Por mas informaciones y contenidos exclusivos visita www.cocinaconmarco.com

Por publicidad y preguntas escribe a CucinaConMarco a:

marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3

20161 - Milano

Italia