

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NUMERO 3 | MARZO 2021

*Vida de
campo*

*RECETAS
CAMPESINAS
ITALIANAS*

**VERDURAS
SILVESTRES**

saludables y deliciosas

El arte de

PONER LA MESA

Ideas para que te quede genial!

SALENTO

DESCUBRELO A TRAVÉS DE LAS RECETAS Y LOS
CONSEJOS DE LA GENTE DEL LUGAR

¡El campo!

He pasado buena parte de mi infancia en un pueblo del sur de Italia llamado Monteroni di Lecce, en la hacienda de familia.

Subirme a los árboles para recolectar fruta, correr libre en el campo, darle de comer diariamente a los animales, me ha dado una sensibilidad particular hacia los productos naturales y silvestres. Me siento muy afortunado.

Cada vez que regreso a mi pueblo y vuelvo a probar cada plato, me parece de volver atrás en el tiempo y saborear un pasado rico de cultura gastronómica rural.

He querido dedicar este número de Buengusteros a los platos que más han caracterizado mi infancia enfocándome en los insumos disponibles en esta temporada. (Quizá un día podremos repetir esta experiencia en otra temporada del año).

Mi pueblo está a solo 30 minutos del mar Jónico y es justo al mar que dedicamos la primera receta: spaghetti con salsa de camarón mantis (pág. 4).

Siguen recetas de verduras silvestres como las amapolas y los espárragos. Será **mamá Fina** a explicarnos todos sus secretos.

La **señora Settimia** en cambio nos enseña a realizar la Pitta Salentina más rica de la historia.

En compañía de **Verónica Niziolek** iremos descubriendo el arte de poner la mesa con tantas ideas que recuerdan la sencillez de vida del campo y que al mismo tiempo transmiten elegancia y buen gusto.

El talentoso artista y amigo **Nuce_Ink** ha dedicado a EnLaCocinaConMarco un comics extraordinario que abre una nueva rúbrica en Buengusteros: las historias del panda Teddy! (pág. 18)

Este mes somos particularmente afortunados porque no tenemos solo un Buengustero, sino dos!



Las hermanas Cecilia y Nyra nos enseñan cómo realizar una deliciosa causa de pollo peruana.

¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros? Entonces mandarme tu receta!

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

Nos vemos pronto, los quiero mucho!


MARCO GIANCANE
AUTOR



4 SPAGHETTI CON GALERAS
CONOCIDAS TAMBIEN COMO CAMARON MANTIS



16 EL ARTE DE PONER LA MESA
TIPS PARA QUE TU MESA QUEDE GENIAL



10 ESPÁRRAGOS SILVESTRES

6 Amapolas saltedas
Una verdura deliciosa que nunca pensaste comer

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

12 Comics de Teddy
Las aventuras del panda más famoso de YouTube

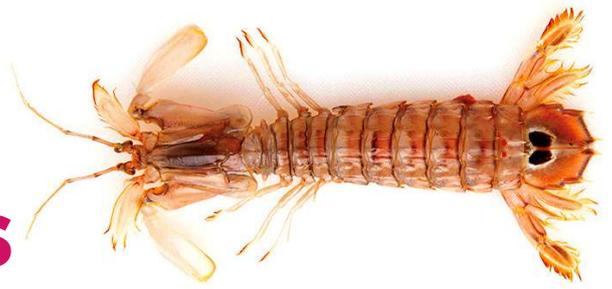
5 Rustici leccesi
El aperitivo del campo

14 Pasticciotti
El desayuno de mi infancia

13 Pitta de papas salentina
el gateau de Apulia

18 Causa rellena de pollo
Las hermanas Buengusteras desde Lima Perú

Spaghetti con Camarón Mantis



 **GASTRONOMIA**

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Foto de selfooder.com 

También conocido como galeras, mantis marinas, langostas mantis, gamba mantis, esquilas y tamarutacas es común en muchas regiones del mundo. En esta temporada el camarón mantis es muy abundante en el mar Mediterráneo. Su carne es deliciosa y muy apreciada y el precio suele ser bastante bajo. Esto se debe a que cada camarón tiene por sí mismo poca pulpa y mucho caparazón. Por esta razón es muy común encontrarlo en las preparaciones de salsa y sopas donde aporta muchísimo sabor.

DIFICULTAD: Medio
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES POR 4 PERSONAS

350gr Spaghetti
12 Camarón mantis
1 Cebolla*
1 copa Vino blanco
Chile fresco al gusto
300gr Puré de tomate
Albahaca al gusto
4 cdas de aceite de oliva v. extra
Sal al gusto

*posiblemente de tipología chalota

PREPARACIÓN

Para preparar los spaghetti con salsa de camarón mantis, comenzamos enjuagando muy bien los camarones.

Dejamos al lado los 4 más grandes y quitamos la pulpa a los demás. Para facilitar la operación se recomienda hacer hervir los camarones un par de minutos en agua hirviente. De esta forma será más fácil extraer la pulpa.

Picamos la cebolla y la doramos en una sartén con aceite a fuego lento junto con unos trozos de ají.

Agregamos los camarones enteros y la pulpa picada.

Hacemos cocinar un minuto y luego ponemos el vino blanco seco. Una vez evaporado el vino agregamos el puré de tomate.

Removemos suavemente y dejamos espesar la salsa, teniendo cuidado de no romper los camarones enteros. Probamos de sal y agregamos unas hojas de albahaca.

Cocinamos los spaghetti en abundante agua con sal (una cucharada por litro de agua) por el tiempo indicado en el paquete de los spaghetti.

Ecurrimos los spaghetti y los ponemos juntos con los camarones mantis por unos instantes.

Servimos decorando cada plato con un camarón mantis entero y unas hojas de albahaca.

CHALOTA

La chalota, también llamada carlota, echalote, chalote, escaloña o cebolla francesa, tiene un sabor entre cebolla y ajo. Su sabor muy fino es ideal para realizar salsas.



Rustici leccesi



Cuando vivía en mi pueblo mi aperitivo preferido eran los Rustici, unos discos de hojaldre con un relleno suave de bechamel, tomate y mozzarella.

El rustico leccese es una especialidad de Salento, un área del sur de Apulia donde los rustici se encuentran fácilmente en todos los bares y asadores. Con respeto se le puede definir hoy comida callejera italiana.

Foto y Texto de 
EnLaCocinaConMarco 

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES POR 8 RUSTICI

920 gr Hojaldre (4 rollos)
30 gr salsa de tomate
35 gr Mozzarella
1 huevo (para sellar)
Aceite de oliva virgen extra al gusto
Sal al gusto

PARA LA BECHAMEL

Leche entera 200 g
00 harina 20 g
Mantequilla 20 g
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto
Nuez moscada al gusto

PREPARACIÓN

Antes de empezar a preparar los rustici realizamos la salsa bechamel.

Tamizamos la harina con un colador. En una olla ponemos a calentar 200ml de leche, a fuego medio, durante 5 minutos. Ten cuidado que no llegue a hervir. Derretimos en otra olla la mantequilla a fuego bajo. Cuando la mantequilla empieza a dorarse y a

espumar le agregamos la harina tamizada.

Mezclamos bien la harina con la mantequilla con una cuchara de madera y la dejamos dorar encima del fuego hasta que tome un color mostaza. Cuando nuestra masa se vuelve dorada, alrededor de unos 4 minutos, le agregamos leche caliente.

Removemos la salsa de manera continua con nuestro cucharón de madera por unos 5 minutos o hasta llegar a la densidad deseada. Tiene que ser bastante densa para no colar cuando vamos a sellar los rustici. Sazonamos nuestra salsa con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada recién raspada.

Cortamos la mozzarella en rodajas y luego picamos finamente. Si notas que la mozzarella está demasiado húmeda ponla 5 minutos en un colador y sécala con un papel de cocina.

Sazonamos la salsa de tomate con un chorrito de aceite y una pizca de sal.

Extendemos los rollos de hojaldre encima de la mesa y cortamos 16 círculos con diámetro de 10 cm y otros 8 círculos con diámetro de 8 cm. Yo me ayudo con copas y bol de diferentes tamaños.

Colocamos 8 círculos grandes en una bandeja de horno cubierta con papel para hornear, pincelamos la superficie con un huevo batido y colocamos otro círculo del mismo tamaño encima de ellos. Esta operación hará inflar de maravilla los rustici. Pon una cucharadita de salsa bechamel en el centro de cada círculo, luego una cucharadita de salsa de tomate y un poco de mozzarella picada.

Pincelamos nuevamente los bordes con el huevo y tapamos con los discos más pequeños. Sellamos bien los bordes presionando con los dedos y seguimos así con los demás. En fin, untamos los rustici con más huevo batido.

Horneamos en un horno estático precalentado a 200 ° durante unos 20 minutos, hasta que los rustici estén dorados.

Yo los amo comer hirvientes pero la gente normal suele esperar que se enfrien. Marco

Amapolas salteadas



Texto de Mamá Fina Caputo
Fotos de Fiorediz

En Salento hay muchísimas variedades de verduras silvestres. Mis preferidas de siempre son las amapolas salteadas. Una verdadera delicia!

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES POR 2 PERSONAS

- 1 kg de plantas jóvenes de amapolas
- 15 aceitunas negras
- 4 cdas aceite de oliva extra
- 2 ajos
- 1 ají picante
- Sal al gusto

LAS AMAPOLAS

Las plantas de las amapolas tienen que ser jóvenes y tiernas. Cuando la planta tiene la flor ya es tarde porque resulta ser dura. Las plantitas jóvenes se recogen cortando con un cuchillo la primera parte de la raíz, la que está pegada a las hojas. De esta manera vamos a recoger la planta de manera integral.

PREPARACIÓN

Con un cuchillo sacamos las raíces de las plantas dejando sólo la parte verde. Lavamos bien bajo el agua cada planta y las dejamos en inmersión unos minutos con agua y sal. Repetimos esta operación 3 veces porque siendo una planta silvestre, suele llevar mucha tierra.

Llenamos una olla grande con agua y sal y la ponemos a hervir. Cuando empieza a hervir le ponemos adentro las plantas de amapolas y las hacemos hervir durante 1 minuto.

Sacamos las plantas de amapolas y las escurrimos bien.

En una sartén ponemos a freír dos dientes de ajo cortados a mitad, juntos con un ají y 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Sin esperar que el ajo se vuelva dorado, agregamos dentro una cucharada de sal. Hacemos freír a fuego dulce unos instantes y le agregamos las plantas de amapolas que hemos hervido un poco.

Freímos todo removiendo con los tenedores de madera, desde arriba. De esta manera todas las plantas se fríen bien.

Después de un par de minutos agregamos las aceitunas negras

Salteamos por una última vez y servimos.

En Salento acompañamos los amapolas salteados a un rico puré de habas o unas salchichas recién asadas en el camino.

*Si las verduras hierven demasiado perderán su consistencia.
¡Cuidado a no quemar el ajo!*

Fina





MANZANAS

Son muy versátiles para preparar jugos, postres y mermeladas. Son ricas de pectina que ayuda a espesar por ejemplo las mermeladas sin azúcar.



AMAPOLAS

No mucha gente sabe que las plantitas jóvenes y tiernas de amapolas son deliciosas salteadas con ajo y aceitunas. En esta temporada todavía las flores no han salido y las plantas están en su punto perfecto!

Descubre cómo prepararlas en la receta en la página 6



Productos de TEMPORADA

ESPÁRRAGOS

Haz ido alguna vez a buscar espárragos en el campo? El tamaño es más pequeño de los pero el sabor es mucho más intenso de los que compras en la tienda. Descubre la simpática anécdota en la página 9



COL DE MILAN

También llamada repollo de hoja rizada, es una particular variedad de col típica de esta temporada. Lleva mucha vitamina C y calcio, sobretodo cuando se utiliza en ensaladas. Su sabor intenso la hace un ingrediente ideal para realizar sopas o para saborear el clásico Minestrone italiano

GALERA

Es un crustáceo que se encuentra sobretodo en el mar Mediterráneo y en el golfo de Cádiz. En esta temporada se pescan grandes cantidades y el precio es bastante barato. Es caracterizado por tener poca carne pero lleva un sabor muy rico y dulce que lo hace particularmente ideal para preparar salsas y sopas. Mira cómo la preparamos en Italia (página 4).





Te gusta Buengusteros?

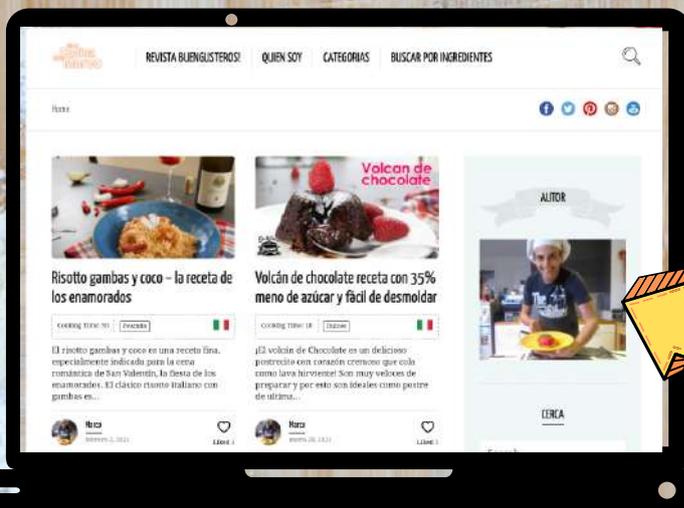
¡**Descarga!** todos los números en

www.cocinaconmarco.com

¡**Regístrate!** y te lo enviamos nosotros cada mes!

¿Quieres más recetas?
Suscríbete al canal de
YouTube
EnLaCocinaConMarco

NUEVA RECETA:
Los sábados
Directos: miércoles



Visita
mi web
CocinaConMarco

Espárragos en 2 recetas



Spaghetti con crema de espárragos silvestres

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 Ramo de espárragos (500gr)
- 400 gr spaghetti
- 2 cdas aceite extra virgen de oliva
- sal y pimienta

LIMPIAR LOS ESPÁRRAGOS

Los espárragos tienen una parte suave, que es la de arriba y una parte dura que es el tallo. Normalmente todos cogen la parte suave y tiran la parte dura pero nosotros vamos a sacar lo máximo de esta hierba tan preciosa.

Lavamos con delicadeza nuestros espárragos y separamos la parte dura de la parte suave (paso 1). La parte dura la ponemos a hervir dentro de una olla grande con agua y

sal (para ser preciso son 4 litros de agua y 40 gr de sal). Dejamos hervir unos 20 minutos.

Cortamos las partes suaves de los espárragos en rodajas pequeñas y las ponemos dentro de una sartén con un dedo de agua. Agregamos una pizca de sal y dejamos cocinar las rodajas de espárragos a fuego lento hasta cuando el agua se evapore completamente. Agregamos un chorro de aceite de oliva extra virgen, dejamos freír un minuto y apagamos el fuego (paso 2).

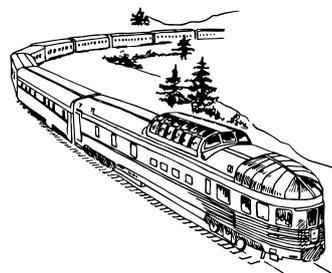
Retiramos la parte dura de los espárragos que hemos puesto a hervir y los botamos. Dentro de esa misma agua ponemos los spaghetti y los hacemos hervir por su tiempo (varía de marca a marca entre unos 7 y 10 minutos).

Texto de [EnLaCocinaConMarco](#)
Fotos de [Fiorediz](#)

Escurrimos los spaghetti y los ponemos dentro de la sartén juntos con las rodajas de espárragos (paso 3). Agregamos medio vaso de agua de cocción dentro de la sartén, removemos bien para que los spaghetti se mezclen con los espárragos y dejamos cocinar hasta cuando toda el agua se retire. Tiene que quedar como una crema.

ANÉCDOTA DE MARCO

La primera vez que recogí los espárragos tenía 12 años y era el lunes de Pascua. En Italia este día se llama "Pasquetta" y es feriado. Con unos amigos nos pusimos a seguir el carril del tren que conecta mi pueblo con el pueblo cercano. Entre las piedras que delimitan el carril crecían muchísimos espárragos.





Paso 1



Paso 2



Paso 3

Frittata de espárragos silvestres

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES POR 2 PERSONAS

- ½ ramo de espárragos
- 3 huevos de corral
- 2 cdas aceite extra virgen de oliva
- 1 cda queso maduro de oveja (opcional)
- Sal y Pimienta negra

PREPARACIÓN

Lavamos dulcemente los espárragos. Usamos solo las puntas y la parte tierna y las cortamos en trozos de 1 centímetro más o menos.

Ponemos los espárragos dentro de una sartén con un dedo de agua. Agregamos una pizca de sal y dejamos cocinar a fuego lento hasta cuando el agua se evapore completamente. Agregamos un chorro de aceite de oliva

extra virgen, dejamos freír un minuto y apagamos el fuego (paso 1).

Batimos los huevos juntos con una pizca de sal, una rallada fresca de pimienta negra y una cucharada de queso. El queso es opcional. Pero si lo quieres poner, es preferible que sea maduro sin ser demasiado fuerte para no ocultar el sabor del espárrago.

Ponemos los espárragos cocidos dentro de los huevos batidos y removemos dulcemente (Paso 2).

Calentamos dos cucharadas de aceite de oliva dentro de una sartén y, cuando el aceite estará bien caliente, vertemos nuestro preparado de huevo y espárragos. Dejamos cocinar a fuego

vivo hasta cuando el huevo se solidifique. (Paso 3).

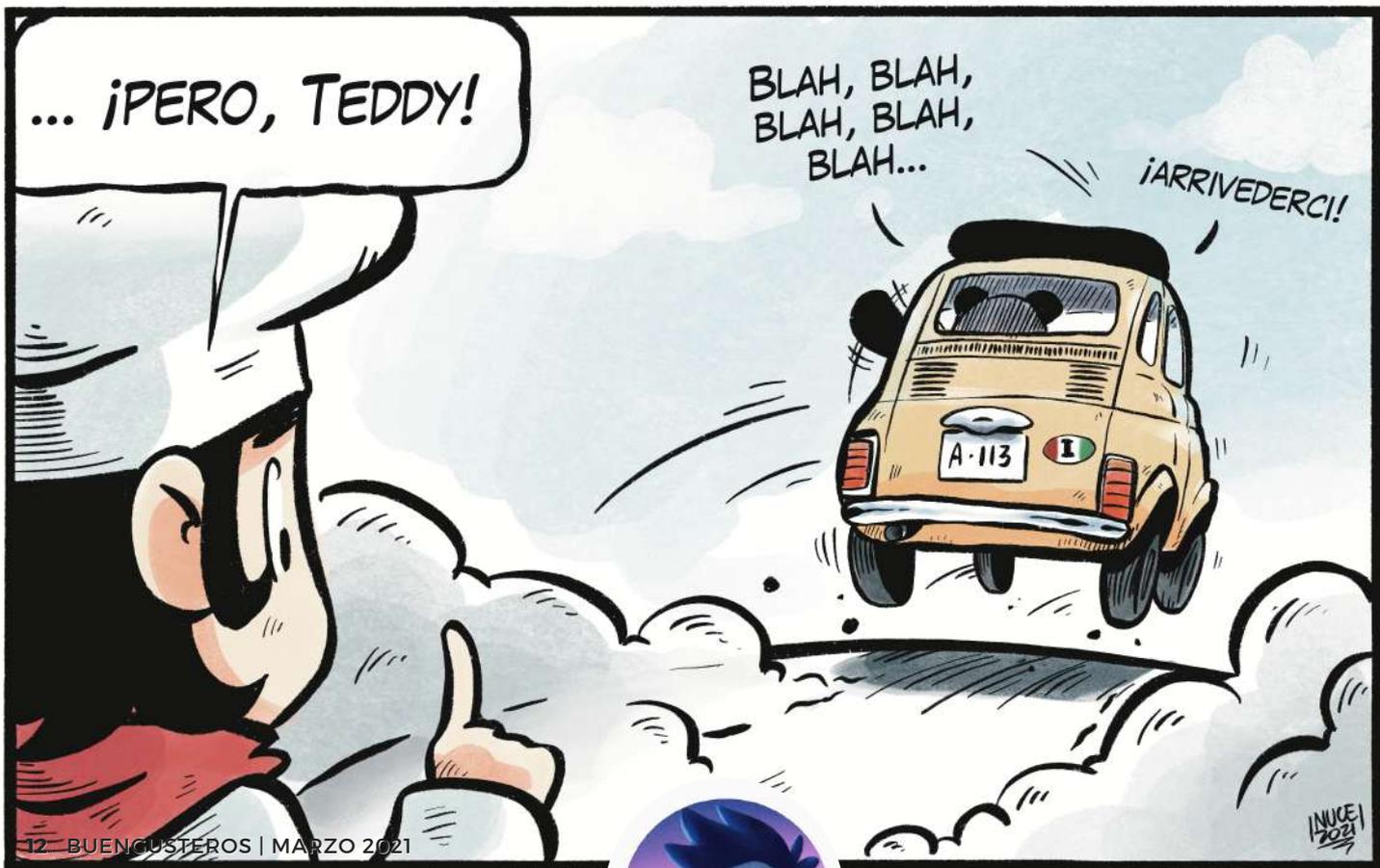
Volteamos nuestra tortilla y hacemos dorar también por el otro lado. Ponemos nuestra tortilla encima de un plato con papel de cocina para absorber el aceite en exceso. Cortamos en cuatro y servimos!

Encontrar espárragos silvestres en Apulia no es fácil porque el terreno es bastante árido. Por esta misma razón el sabor es más intenso. Hay gente que los hace hervir y bota el agua para obtener un sabor más suave pero yo, ya desde niño, amaba el sabor integral de la comida. Pensaba: ¡hice tanto esfuerzo para encontrarlos que no voy a tirar ni una gota de su sabor! Marco

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

MARCO Y TEDDY

BY PEDRO VERGADO "NUCE"



VISITA LA PAGINA @NUCE_INK

Pitta de papas salentina

Suave, sabrosa, fragante, esta deliciosa pitta de papa, hecha con simples ingredientes campesinos, te conquistará!

"Aprendí esta receta por la señora Settimia, una querida amiga de familia"



**Texto de Settimia
Fotos de Fiorediz**

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES:

1 kg de papas
200 g de queso añejo de oveja
600 g de cebollas doradas
200 g de tomates pelados
½ vaso de Aceitunas negras
1 cucharada de alcaparras
1 huevo
1 cda Orégano
2 hojas de menta
Pan rallado
aceite de oliva virgen extra
sal

PROCEDIMIENTO

Hervimos las patatas en una olla con abundante agua y una pizca de sal gruesa .
Dependiendo de su tamaño, deberán cocinarse entre 30 y 40 minutos desde el momento en que el agua comience a hervir.

Mientras tanto, dediquémonos al relleno: escurrimos en un colador los tomates en lata para que pierdan el exceso de agua. Lavamos las cebollas, las pelamos y las cortamos en rodajas finas. Enjuagamos las alcaparras con agua

corriente y las cortamos en trozos.

Calentar un poco de aceite en una sartén grande. Agregamos las cebollas y dejamos que se dore a fuego dulce removiendo de vez en cuando. Después de 10 minutos sazonamos con una pizca de sal agregamos una taza de agua y dejamos cocinar tapado. Déjelos cocinar durante unos 15 minutos a fuego lento comprobando de vez en cuando su cocción y removiendo con una cuchara de madera.

Cuanto las cebollas estén bien blandas agregamos los tomates y dejamos cocer hasta que se estreche la salsa.

Finalmente, agregamos las alcaparras, las aceitunas y un poco de orégano fresco.

Mézclalos bien con la salsa, luego apaga el fuego y déjalo enfriar.

Cuando las papas están listas (averiguamos insertando un tenedor para asegurarnos de que estén bien cocidas) , las escurrimos y esperamos a que se enfríen un poco.

Pelamos las papas cuando aún estén calientes y trituramos en un recipiente grande. Condimentamos la mezcla con

con una pizca de sal, una gota de aceite y un par de cucharadas de salsa con cebolla y mezclamos bien.

Rallamos el queso y lo agregamos a las papas junto con un huevo, y 2 hojas de menta picada. Probamos para regularnos si se necesita más sal. Mezclamos bien todos los ingredientes.

Pasamos a componer la pitta: engrasamos una fuente de horno con aceite y la espolvoreamos con un poco de pan rallado . Extiende una capa de masa con las patatas en el fondo utilizando la mitad de la masa y compactamos bien. Encima le ponemos las cebollas con salsa y terminamos con otra capa de masa de papas.

Juntamos la superficie de la pitta con una gota de aceite y masajee con las manos. Terminamos espolvoreándolo con pan rallado y un poco de aceite.

Cocinamos la pitta en un horno estático precalentado a 180 ° C durante unos 30 minutos.

Consejo de la señora Settimia: Cada horno es diferente, pero te darás cuenta que la pitta está lista cuando se haya formado una deliciosa costra dorada en la superficie.

Pasticciotti leccesi

 **DESAYUNO**



*Pequeños postrecitos de
pastafrola rellenos de
crema pastelera
¡El desayuno del pueblo!*

Foto de [Simoneg77](#) 

DIFICULTAD: medio
TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES:

PARA LA MASA QUEBRADA

300 gr Harina tipo 00
150 gr azúcar blanco
120gr Mantequilla
1 pizca de sal
2 boquillas de vainilla
1 huevo entero y 1 yema

PARA LA CREMA PASTELERA

500 g Leche entera
130 g Azúcar
125 g Yemas (unas 7)
40 g Almidón de arroz
2 Vainilla
Ralladura de ½ limón

PROCEDIMIENTO

Crema pastelera

Para preparar la crema pastelera empezamos colocando un bol de vidrio en el congelador. Extraemos las semillas de la vainilla y cortamos las vainas en pedazos. En una olla pequeña ponemos la leche, las semillas y las vainas de vainilla.

Rallamos la cáscara del limón (solo la

parte amarilla) y la agregamos en la olla. Encendemos el fuego y dejamos cocinar de manera dulce revolviendo de vez en cuando. En otra olla ponemos las yemas, el azúcar y el almidón de arroz. Con un batidor mezclamos suavemente para obtener una consistencia cremosa y suave.

Cuando la leche toque el hervor la colamos y la agregamos dentro de las yemas de huevo siempre revolviendo con el batidor. Volvemos otra vez encima del fuego cocinamos el todo, siempre removiendo, hasta que espese.

Cuando la crema llega al espesor deseado la tenemos que enfriar rápidamente. Por esto sacamos el bol del congelador y vertemos la crema dentro removiendo con el batidor muy rápido, hasta cuando esté fría.

Rellenamos los pasticciotti

Extendemos un trozo de masa quebrada, previamente preparada, con un rodillo: el grosor debe ser de 1/2 cm.

Untamos bien los moldecitos con la mantequilla.

Con un cuchillo cortamos trozos de masa quebrada en forma de círculos y los ponemos adentro de unos moldes ovales haciendo de manera que la masa quebrada se adhiera bien. Nosotros en Salento utilizamos estos moldes pero tu puedes preparar los pasticciotti con los moldes que tienes en casa.

Con ayuda de un cuchillo, retiramos el exceso de masa quebrada para que encaje perfectamente en el interior del molde. Con un sac a poche e introducimos en su interior la crema previamente preparada. Recuérdate que la crema debe estar bastante firme. Rellena los pasticciotti teniendo cuidado a no rellenarlos demasiado. El riesgo es que la crema salga durante la cocción

Es hora de cerrar el pasticciotti. Cortamos otro disco de masa quebrada estirada con el rodillo. Ponemos el disco encima del pasticciotto y cerramos bien los bordes con los dedos y quitamos los bordes sobrantes.

Untamos los pasticciotti con una yema de huevo y un poco de leche y los horneamos los a 180° C durante 20-25 minutos. Una vez cocidos, déjelos enfriar antes de servir.



Foto de [Sicilianicreativi](#) 

Historia del pasticciotto

El pasticciotto nació en el 1745 en Galatina, en la provincia de Lecce, en la pastelería Ascalone. Durante la fiesta del santo patrón, dada la afluencia de personas que acudieron a la Basílica de San Paolo, el Sr. Nicola utilizó los restos de masa quebrada y la crema pastelera y creó un postre regordete que llamó "Pasticciotto". Quien lo saboreó, caliente y fragante, fue conquistado y su fama se extendió por toda la provincia: así nació el "Pasticciotto de lu Ascalone", transformado con el tiempo en "El Pasticciotto Leccese".



 Foto de [Jb_po](#)

EL ARTE de PONER la MESA

DESIGN



VISITA LA PAGINA
[@LIFE_AND_DECO_](#)

Texto y foto de
Verónica Niziolek
[@life_and_deco_](#) 

Sentarse a una mesa bonita y bien puesta forma parte de la experiencia gastronómica, influye en el recuerdo que tendremos sobre ese momento y hasta en el sabor de la comida, es que todo entra primero por los ojos.

Cuándo recibo en casa invitados me gusta pensar en cada detalle, la decoración y la ambientación van de la mano con el menú. Si la comida será sofisticada y con mucha elaboración, la mesa debe ser elegante y distinguida. Si la cena es un asado entre amigos, la deco puede ser mucho más relajada y simple. Y si por ejemplo, es un almuerzo al aire libre, el estilismo puede ser mucho más campestre y rústico.

Para mí no hay reglas a la hora de poner la mesa, podemos mezclar distintos tipos de vajilla o cubiertos, lo que sí creo es que todo debe tener un sentido y un hilo conductor, para

crear un ambiente en armonía.

Para mí no hay reglas a la hora de poner la mesa, podemos mezclar distintos tipos de vajilla o cubiertos, lo que sí creo es que todo debe tener un sentido y un hilo conductor, para crear un ambiente en armonía.

Lo que no puede faltar en cualquiera de mis mesas son tres cosas básicas: textiles, flores y velas. Con estos tres elementos les aseguro que le damos calidez a cualquier spot.

Los textiles pueden ser manteles, caminos de mesa, individuales o servilletas. Siempre aportan calidez al ambiente. Podemos jugar con mezclar géneros por ejemplo. Siempre prefiero los manteles lisos, aunque a veces algo de estampado puede quedar muy bien. Lo que no nos puede faltar nunca en el cajón de los textiles es un mantel blanco o crema, ya que a esos colores

cualquier vajilla, servilletas y flores le quedará bien.

Las flores pueden ser frescas o secas, inclusive ramas de algún árbol o planta. Pueden ir en pequeños floreros o en uno grande de centro. Eso depende del estilo que le daremos a nuestra mesa. Suelo dejar una ramita o un brote pequeño sobre el plato o la servilleta, me parece un detalle bonito.

Y por último **las velas** son infaltables en mis mesas. Encender una vela antes que comience la cena hace que cualquier mesa sea distinguida, le da un toque chic y cálido. Puede ser una o varias, altas o bajas, hay para todos los gustos.



Les dejo algunos tips:

- Piensa en la paleta de colores que vas a elegir para tu mesa. En base a ella selecciona el mantel y la vajilla. Como dije antes, un fondo blanco o crema siempre irá bien con todo.
- Mezcla vajilla! No es necesario que los platos sean del mismo juego, juega con armar combinaciones.

- Si tu mesa es linda no es necesario que la cubras por completo con un mantel, los platos pueden presentarse directamente sobre ella, en individuales, o puedes poner un camino de mesa.
- Juega con las servilletas. Se pueden poner a la izquierda, sobre el plato, o entre el plato de entrada, doblada de distintas formas, o anudada, cómo

más te guste. Con este elemento podemos volar, aporta calidez, y es súper decorativo.

- Mezcla cubiertos elegantes, con elementos artesanales y rústicos, generan una mesa canchera, cálida y sofisticada.

Y con esto esto todo, hasta la próxima!

Verónica



Causa peruana rellena de pollo

"Como todos los meses vamos a compartir una receta enviada por un lector pero este mes somos particularmente afortunados porque los lectores son 2:

Cecilia y Nyra desde Lima Perú.

Las hermanas De Las Casas nos traen uno de los platos favoritos de los peruanos que normalmente se come como entrada. Es un plato de antaño que a todos nos gusta disfrutar, ya sea de pollo, de atún, de cangrejo o de pulpo. En general, es un manjar versátil ya que puedes combinar los ingredientes para el relleno de la forma que más te guste".

DIFICULTAD: Medio
TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS

Para la masa de papa

- 3 kilos de papa amarilla
- aceite de girasol (cantidad suficiente)
- ají amarillo molido al gusto
- zumo de 4 o 5 limones verdes (dependiendo el tamaño)
- sal y pimienta al gusto

Para el relleno

- 2 pechos deshuesados de pollo
- 1 taza de mayonesa
- 300 gramos de verduras picadas (zanahoria, alverjitas y vainitas)
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Masa de papa:

Sancochar las papas, pelarlas y prensarlas cuando aún estén calientes.

Poner las papas prensadas en un bowl y agregar el ají amarillo molido al gusto (si no hay ají amarillo fresco, usar ají amarillo molido envasado), el zumo de limón, el aceite y sal y pimienta al gusto. Amasar. Echar aceite en cantidad necesaria como para que quede una masa suave y moldeable.

Relleno:

Hervir el pollo y una vez frío deshilarlo. Sancochar las verduras. En un bowl, mezclar el pollo con las verduras y agregar la mayonesa y sal y pimienta al gusto.
TIP: para que el pollo tenga más sabor, hervirlo con un poco de apio y zanahoria.

Armado:

En una fuente mediana, extender en la base la mitad de la masa de papa cubriendo todo el fondo de la fuente.

Una vez cubierta agregar el relleno de pollo con verduras y extender parejo. Una vez extendido el relleno, cubrir como una capa con la siguiente mitad de papa.

Decorar con un poco de mayonesa, huevo sancochado rayado, rajitas de ají amarillo y perejil (el decorado puede variar, se puede utilizar aceitunas o rajitas de pimiento rojo entre otros ingredientes)

Se sirve en porciones. Se puede decorar la base de la porción con hojas de lechuga.

*¿Quieres ser el próximo protagonista de Buengusteros?
Mándame tu receta y fotos a marco@cocinaconmarco.com*



TIP: Mayonesa casera

No hay nada como preparar la causa rellena con una mayonesa casera, así que va un tip. En la licuadora agregar dos huevos crudos y comenzar a licuar en velocidad media. Mientras se licúa, ir agregando en hilo el aceite de girasol hasta que comience a espesar. Mientras sigue licuando agregar sal, pimienta, una cucharadita de mostaza, y el zumo de 2 o 3 limones verdes. La cantidad de aceite a echar dependerá del espesor de la mayonesa que se quiere lograr. Para el caso del relleno de la causa, recomiendo un espesor medio. Y listo!



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 CocinaConMarco. 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 CocinaConMarco a:
marco@cocinaconmarco.com

Via Zanolì, 9/3
20161 - Milano
Italia