

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NUMERO 5 | MAYO 2021

Itinerario completo de 4 días

RECETAS

*Cultura
gastronomica*

*Rutas en
vespa*

**DEL
LUGAR**

**LOS
RESTAURANTES
MAS INTERESANTES**

NUMERO ESPECIAL

DEDICADO ENTERAMENTE A LA ISLA DE CAPRI

Capri...

... y es amor a primera vista!

Este número de BUENGUSTEROS es el primer experimento de fusión entre revista de cocina y guía de viaje. No es un cambio de estilo, es una edición especial.

La gente suele decir que si quieres hacer algo bien tienes que dedicarte sólo a un rubro... que idea más aburrida!

BUENGUSTEROS de mayo está enteramente dedicado a la isla de Capri. Te llevaremos de la mano por la isla en un itinerario de 4 días. El itinerario súper detallado, escrito por **Fio rediz** (pág. 5), es lo que hemos hecho nosotros en el 2020.

Entre una vuelta en vespa para ver el anochecer al faro y un paseo por las ruinas de la villa de Tiberio, te aconsejamos cuáles platos probar y todo lo que no te puedes perder.

Una vez probados todos los platos de Capri podrás divertirte a prepararlos en casa gracias a las recetas paso a paso de ravioli a la caprese (pág. 8), pezzogna all'acqua pazza (pág. 9) y muchas más.

Y el postre? Esta vez los quiero sorprender! **Martina Dibernardo**, especializada en recetas veganas, nos enseña a realizar un delicioso postre al limón 100% vegetal! (pág. 15).

La nueva aventura de Marco y Teddy también está ambientada en Capri, el comic dibujado por el extraordinario artista y amigo **Nuce_Ink**. ¿De quién será la voz? (pág. 12).

Y el Buengustero de este mes? También él es de Capri! Se llama **Costantino Maresca** y cuando



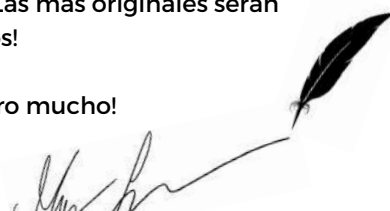
recibí su mail desde Capri me quedé sorprendido... qué hermosas sorpresas nos reserva el destino!

Costantino nos enseña cómo realizar unos deliciosos "Ziti all'inciucio". Es un plato de pasta antiguo y rico de historia. Los Ziti son un particular corte de pasta. Inciucio es expresión en lengua napolitana 'nciucio que significa "cotilleo".

¿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. Toma fotos del plato y de ti mientras estás cocinando. Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

Nos vemos pronto, los quiero mucho!



MARCO GIANCANE
AUTOR

INDICE



8 RAVIOLI CAPRESI
EL ALMA DE CAPRI



9 PESCADO ALL'ACQUA PAZZA
COMO LO COCINABAN LOS ANTIGUOS PESCADORES



11 ENSALADA CAPRESE
PREPARALA COMO ITALIANO

4 **Antes de empezar**
todo lo que es útil saber

5 **Itinerario**
consejos para pasar 4 hermosos días
en Capri

14 **Pappardelle al limón**
un plato fácil y perfumado

17 **Ziti all'inciucio**
Costantino nos enseña un plato rico de
historia

10 **Del lugar**
todos los productos que no te puedes
perder en Capri

12 **Comics de Teddy**
las aventuras del panda más famoso
de YouTube

15 **Cuchara de postre**
“Aroma de Capri”
sorpresa vegana inspirada en Capri



La isla de Capri es bastante pequeña, tiene una superficie de **10,36 km²** y un perímetro aproximado de **17 km**. Pero moverse de un lado al otro no es tan sencillo a causa de su paisaje rico de rocas y montañas.

Afortunadamente hay servicio de buses, funicular y taxi muy eficientes que te permiten pasear por la isla sin estrés.

Capri está dividida en dos distritos **Capri** y **Anacapri**.

La **ciudad de Capri** está en la parte este de la isla y se divide entre Marina Grande (donde está el puerto) y el centro. Más al sur se encuentra Marina Piccola y, a este la zona de Tiberio.

La **ciudad de Anacapri** se encuentra en la parte oeste de la isla, a solo 10 minutos de autobús desde Capri. Al norte de Anacapri encontramos la famosa **grota azul**, a oeste el **faro** desde el cual se admiran maravillosos anocheceres y al sur el **monte Solaro** que con sus 589 metros observa toda la isla.

Marina Grande es un barrio muy caótico durante el día porque a todas las horas hay barcos que llegan y se van con turistas. En cambio durante

la noche es muy tranquilo y, por esta razón, puede ser una buena opción para buscar un alojamiento. Además en esta zona se encuentran playas y está bien conectada con el centro de Capri gracias a la funicular que te lleva a la Piazzetta en menos de 5 minutos.

El centro de Capri se desarrolla todo alrededor de la Piazzetta (literalmente la pequeña plaza) corazón palpitante de la vida nocturna con sus bares al abierto. Se encuentran muchas tiendas y restaurantes abiertos hasta tarde noche.

Marina Piccola es la parte de la isla donde se encuentran las playas más hermosas y con la vista de los Faraglioni. Ideal para ver el amanecer y hacer un baño. Es imposible encontrar parqueo (tampoco para la vespa). De noche no hay mucho que hacer.

Anacapri es una ciudad muy tranquila, ideal para hacer paseos y tomarse una copa de buen vino en la noche. Podrás encontrar varios restaurantes, bares, heladerías y vinotecas. La mejor manera para aprovechar esta parte de la isla es en scooter. En Anacapri no hay playas, solo balnearios en las rocas.

Informaciones útiles:

- Mapa de la isla descargable: <https://www.capri.it/images/download/Capri-Mappa.pdf>
- Horarios y rutas de Autobús y Funicular (ticket 2€): <https://www.capri.it/it/orari-autobus#transport-schedule-section-map>
- Horarios de barcos: <https://www.capri.it/it/orari-traghetti>
- <https://www.motoscafisticapri.com/en/i/S4S69>
- Paseos y trekking: <https://www.capri.it/it/traveller-search?todo%5B%5D=nature&all=1>

Libros recomendados de Capri

- [La historia de San Michele de Alex Munthe](#) (español)
- [La scoperta della grotta azzurra](#) (en Italiano)

Películas de Capri

- Capri-Revolution (2018)
- Il suo nome è Donna Rosa (1969)
- Bellezze a Capri (152)
- La Piel (1981)
- La bahía de los ensueños (1960)

Itinerario de 4 días en Capri



Texto y fotos de Fiorediz 

VISITA LA PAGINA
DE FIOREDIZ

El color del mar de un azul turquesa intenso, la vista desde las villas imperiales, te dejan sin palabras, una emoción que parte desde el pecho, desde dentro de tu ser.

La isla de Capri es un lugar encantador al sur de Nápoles, famosa por su belleza natural y por ser un destino veraniego muy de moda en los años 50, típico destino de políticos y celebridades Internacionales. Pero es mucho más, esta isla tiene mucha historia que contar.

Día 1

Amor a primera vista con la vuelta de dos horas alrededor de la isla en barco (motoscafisticapri.com) con entrada a la famosa gruta azul. Pasando por la gruta verde, la gruta blanca y los "faraglioni", una visión idílica.

Almorzar un pan caprese o "**ensalada caprese**" con tomate y mozzarella en el muelle

Relax en la playa de "Marina grande" y prepararte para la noche.

Coger la Funicular (€2) que en 4 minutos te lleva desde el muelle hasta arriba para poder pasear por la

famosa plaza central (Piazzetta) y las tiendas en las callecitas, muchas cierran a las 19:30.

Cenar en el restaurante "Verginiello" y probar los típicos **ravioles capreses**.

Día 2

Muchos alojamientos del lugar suelen ofrecer el desayuno en algún bar cercano, prueben la "sfogliatella" típico dulce perfumado de Nápoles.

Pasear por las tiendas cerca al muelle, ver como los artesanos cosen las "sandalias capreses", sandalias sin taco simples y elegantes a la vez, el modelo mas típico es el de la "esclava" que tiene solo un lazo que separa el dedo gordo del pie de los demás, va sujeta al tobillo por detrás y en forma de equis va siendo amarrada hacia arriba, como en las películas romanas, parten desde unos 80 euros.

Alquilar un scooter/vespa por un día e ir a la playa "**Bagni di Tiberio**" un paraíso, mi playa preferida en Capri. Es pequeñita pero preciosa. Paisaje muy natural, muchos niños en la entrada porque el agua es muy bajita al inicio. Pero si se desea más tranquilidad, se puede nadar un poco más allá. Agua transparente, peces alrededor, bellissimo.



Hemos recogido el itinerario en mayo el 2020



Almuerzo "on the go" paseando por las calles principales de Anacapri, un paisaje menos turístico que merece completamente la pena. Por ejemplo con croquetas de papas, pasta frita "para llevar" y mientras se pasea saborear una granizada al limón.

Visitar **"Villa San Michele"** (€8, la reserva es necesaria). Maravillosa historia y casa de Axel Munthe. Su libro es uno de los más leídos mundialmente después de la biblia y el corán.

Ver el atardecer desde **Punta Carena**. Una atmósfera muy romántica, en el horizonte solo se ven los colores del mar que se confunden con los del cielo. Aquí hay un quiosco pequeño, muy relajante.

Cena en el restaurante **"El Cucciolo"**. Un lugar escondido en medio del bosque, no es nada fácil llegar pero ellos cuentan con una movilidad propia para ir a recogerte y acompañarte para que no te pierdas. La atención, la vista, la comida, todo de primera. Un plato típico delicioso es el pescado a la **"acqua pazza"** uno de los preferidos del famoso actor italiano "Totò". sueño con regresar pronto.

Día 3

Playa **"Marina Piccola"** desde donde hay una vista espectacular de los "faraglioni". Allí no hay parqueo, hay que organizarse muy bien.

Devolver el scooter, cambiarse con zapatos cómodos y coger la funicular para ir al centro de Capri, hoy será un día para pasear allí partiendo desde la plaza "piazzetta".

Heladería **"Bonocore"**: aquí preparan los conos calientes de helado al instante, arriba ponen el helado frío, algo de otro planeta, yo probé los sabores "sarracino (típico) con almendras". Antes, del helado pueden probar algunos platos rápidos salados en el lugar que esta justo a la izquierda de la heladería. Por ejemplo "melanzane con ricotta" (berenjenas con requesón).

El recorrido puede iniciar desde el **Belvedere de Tragara** (punto alto desde donde se admiran los faraglioni más de cerca). Luego se puede ir a visitar la **"Certosa di San Giacomo"** (monasterio), los jardines de Augusto desde donde se tiene una vista fascinante, tiendas locales de todo tipo y precios.





Aperitivo en la placita "piazzetta" a partir de €10 por persona.

Cena en el restaurante "**Paolino**" este es un lugar muy famoso y elegante. Aquí se cena bajo la propia planta de limones, rodeado de limoneras. Yo cogí el plato **linguine con "cannolicchi (marisco) y Limón"**. La entrada de pescado crudo y el buffet de dulces también eran buenos. El Buffet merece la pena porque te da la posibilidad de probar una increíble variedad de postres regionales: no te pierdas los babà, torta caprese y dulce al limón. Te ofrecen el limoncello casero que es delicioso. No es un lugar económico.

Día 4

Día de caminata por **Villa Lysis**, **Villa Jovis**(€6), **Parque Astarita** y el **Arco Natural**.

Este fue el día más bonito para mí. La única manera de llegar a esos lugares es a pie.

Villa Lysis esta a 30 minutos a pie desde la plaza central, estaba cerrada pero su jardín no, y la vista desde allí te deja sin palabras, solo con ganas de admirar la belleza. La vista desde la terraza arriba también es wow.

Desde allí se puede ir a **Villa Jovis**

por el camino normal o por un camino empinado en medio del bosque sin señales. Yo elegí el segundo. Si no se tiene experiencia puede ser un problema esta opción. Villa Jovis era la residencia de verano del emperador Tiberio Julio Cesar Augusto, con la entrada te dan una audioguía, no tiene un buen mantenimiento pero no obstante, la historia de lo que queda de la villa es impresionante.

Parque Starita, es gratuito y la vista desde la parte más baja es la mejor de todas según yo para ver los faraglioni. El parque es gigante y si uno tiene tiempo podría estar ahí horas de horas. Noten que no es posible comer adentro, hay un señor que controla.

Bajando se llega al **Arco Natural**, con colores del agua que otra vez te dejan sin palabras.

Almuerzo en "**Le Grotelle**" un lugar fantástico esculpido dentro de la piedra con mesas al aire libre y vistas espectaculares. Probé la mozzarella a la brasa y una fritura de sardinas.

Despedida de Capri con otro delicioso helado de la heladería Buonocore, hasta luego.



Ravioli a la caprese



GASTRONOMIA

Texto de EnLaCocinaConMarco 

Foto de FioRediz 

Uno de los platos más famosos de Capri, un delicioso relleno de queso entre dos sutiles hojas de pasta hecha en casa y perfumado con mejorana fresca.



DIFICULTAD: Medio
TIEMPO: 80 minutos

INGREDIENTES 24 RAVIOLES

250 g harina 00
125 ml agua hirviendo
15 ml aceite extra virgen
1 huevo
Sémola para la mesa
150 gr queso Caciotta
100 queso parmesano
Mejorana fresca

PARA LA SALSA

300 gr tomates cherry
40 gr aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
4 ojas de albahaca
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Rallamos los quesos caciotta y parmesano. Agregamos hojas de mejorana fresca triturada y un huevo fresco. Removemos hasta obtener una masa.

Colocamos en un bol a parte harina, aceite y agua hirviendo. Removemos con un cucharón de madera y, cuando se forma una masa que no podemos mas trabajar en el bol, la vertemos en la mesa y la trabajamos con las manos. Esta tipología de masa para ravioli no se trabaja mucho tiempo. Solo unos minutos hasta cuando se forma una masa homogénea.

Estiramos la masa hasta obtener un espesor de 2 mm. Colocamos pequeñas bolitas de relleno encima de la masa. Tienen que ser grande cuanto una nuez y estar distanciados 6 cm cada una. Cubrimos con otra capa de masa. Con los dedos hacemos adherir las dos capas de pasta y con un "raviolatore" cortamos la pasta de forma redonda.

El tamaño original de los ravioli capresi es 4 – 5 cm.

Si no tienen un raviolatore pueden utilizar un vaso de este tamaño. Mano a mano que vamos armando los ravioli los ponemos encima de una bandeja con abundante harina para que no se peguen entre ellos.

Hacemos dorar en una sartén un diente de ajo con 4 cucharadas de aceite extra virgen de oliva. Le agregamos los tomates cortados en 4 y dejamos freír durante unos 5 minutos. En esta preparación los tomates no se desasen, sueltan un poco de jugo pero se quedan bastante íntegros.

Ponemos a hacer hervir una olla con 5 litros de agua y 50 gr de sal. Llegada al hervor agregamos los ravioli y dejamos cocinar hasta cuando la pasta empiece a flotar. Se demorará no más de un minuto.

Escurremos los raviolis y los ponemos en la sartén con la salsa. Agregamos 4 hojas de albahaca fresca y salteamos rápidamente para que todos los ravioli cojan sabor de la salsa. listo!



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA



Acqua pazza

*Antigua técnica de los pescadores del golfo de Nápoles.
Literalmente significa a la agua loca*

Esta técnica para cocinar el pescado es un método muy utilizado por los antiguos pescadores del golfo de Nápoles, su nombre traducido en español sería "a la agua loca".

Al tener que cocinar pescado en barcos, con ingredientes sencillos y al alcance de la mano, utilizaban agua de mar como sustituto de la sal. Hoy en día se prepara utilizando vino blanco y agua.

Texto de 

EnlaCocinaConMarco 

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

800 g pezzogna ya eviscerada
250gr tomates cherry
60ml de agua
40ml vino blanco
Una rama de perejil
1 diente de ajo
4 cda aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACIÓN

Doramos un diente de ajo en una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Agregamos los tomates cortados en 4 y una pizca de sal. Dejamos freír durante 2 minutos a fuego vivo.

Colocamos encima de los tomates nuestro pescado sin vísceras ni escamas. Sazonamos con sal y pimienta.

Agregamos el vino blanco y dejamos evaporar el alcohol durante 2 minutos. Agregamos agua, tapamos y dejamos

cocinar durante 20 minutos. Apagamos el fuego y dejamos descansar unos 5 minutos.

Servimos el pescado cortado en filetes acompañado con su salsa, unas hojas de perejil y un chorro de aceite de oliva. Al gusto se puede agregar una pizca ralladura de limón al momento de servirlo. ¡Listo!

EL PESCADO

Con la técnica "all'acqua pazza" se pueden distintas tipologías de pescado.



Lo que más comunes son **pezzogna**, **lubina** y **dorada**. También se pueden utilizar solo los filetes pero la cabeza, durante la cocción, saborea la salsa y los mismos filetes.

Si utilizas los filetes el tiempo de cocción se reduce a 6 - 8 minutos.

SU OLLA

Quizás alguna vez habrás visto en un mercado de pulgas estas ollas rectangulares, estrechas y largas.

En italiano se llama "**pesciera**" y es muy practica porque tiene, en su interior, una bandeja



que se puede levantar al momento de sacar el pescado, sin miedo de romperlo.

Seguramente menos practica al momento de guardarla en nuestras cocinas modernas. Por esta razón hoy en día casi todos utilizan una olla de aluminio de forma baja y larga.

TIPS:

No cocines demasiado el pescado para no hacer secar su carne.

HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA



PEZZOGNA

En el golfo de Nápoles, entre los faraglioni de Capri y la isla de Ischia, es posible descubrir unas variedades de peces extraordinarias, típicas de la zona. Entre estas hay la pezzogna, también conocida como "occhione" debido sus ojos muy grandes. Hace parte de la familia del pargo y tiene una carne muy apreciada. **Cocinala "a la agua loca" con la receta de pag.9**



PIENNOLO

Hermoso, con su forma que termina a punta y su color rojo bermellón.

Este tomate es capaz de un gran milagro: se seca muy lentamente y sin pudrirse. Esto permite al tomate de conservarse colgado durante todo el invierno!

Muy sabroso, con notas dulces que se vuelven hacia el típico sabor ácido y salado.

Productos de CAPRI



TOTANI

El totano es un molusco que se parece al calamar pero tiene un sabor diferente, más intenso.

En las noches de verano en Capri es posible mirar las lámparas de los pescadores mientras están pescando los totani. Son deliciosos fritos, con papas o rellenos.



LIMÓN

En Capri los limones son protagonistas. Con ellos se preparan recetas, bebidas, helados y el famoso limoncello. Uno de los restaurantes más famosos de la isla tiene sus mesas debajo de las plantas de limones. Una experiencia muy sugestiva.

MOZZARELLA

Quizás el queso fresco mas famoso al mundo no necesite presentación pero si estas en Capri no puedes perderte unas buenas lonchas de mozzarella de bufala asada encima de hojas de limón.

Descubre dónde probar esta delicia en el itinerario de pag. 6



Ensalada caprese



¡7 consejos para realizarla perfecta!

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

ENSALADA CAPRESE

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 10 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 gr Mozzarella
500 gr Tomates
Aceite extra virgen de oliva
10 hojas Albahaca fresca
Sal
Pimienta negra (opcional)

PREPARACIÓN

Lavamos las tomates y las hojas de albahaca. Quitamos el tallo a los tomates y los cortamos en rodajas. Cortamos la mozzarella en rodajas y la ponemos en un plato alternando cada rodaja con una rodaja de tomate.

Sazonamos con sal, pimienta (opcional) y aceite de oliva. Agregamos hojas de

Albahaca y servimos. Nuestra ensalada caprese esta lista!

Realizar esta ensalada es extremadamente sencilla, pero si quieres realizarla como verdadero italiano tienes que seguir estos consejos:

1) La mozzarella, junto con el tomate, es el ingrediente principal. Por esta razón es muy importante que sea de alta calidad y fresca.

2) La receta clásica es con fiordilatte pero con búfala tendrá más carácter.

3) La mozzarella tiene que ser a temperatura ambiente. Si es fría de refrigerador será menos sabrosa.

4) Tener mozzarella y tomates del mismo tamaño nos ayudará a tener un resultado más bonito.

5) La sal sólo debe agregarse a los tomates y no a la mozzarella.

6) La albahaca no es sólo un ingrediente decorativo. Rómpelo con las manos y agrégalo justo antes de servir. Con el pasar del tiempo suele volverse negro.

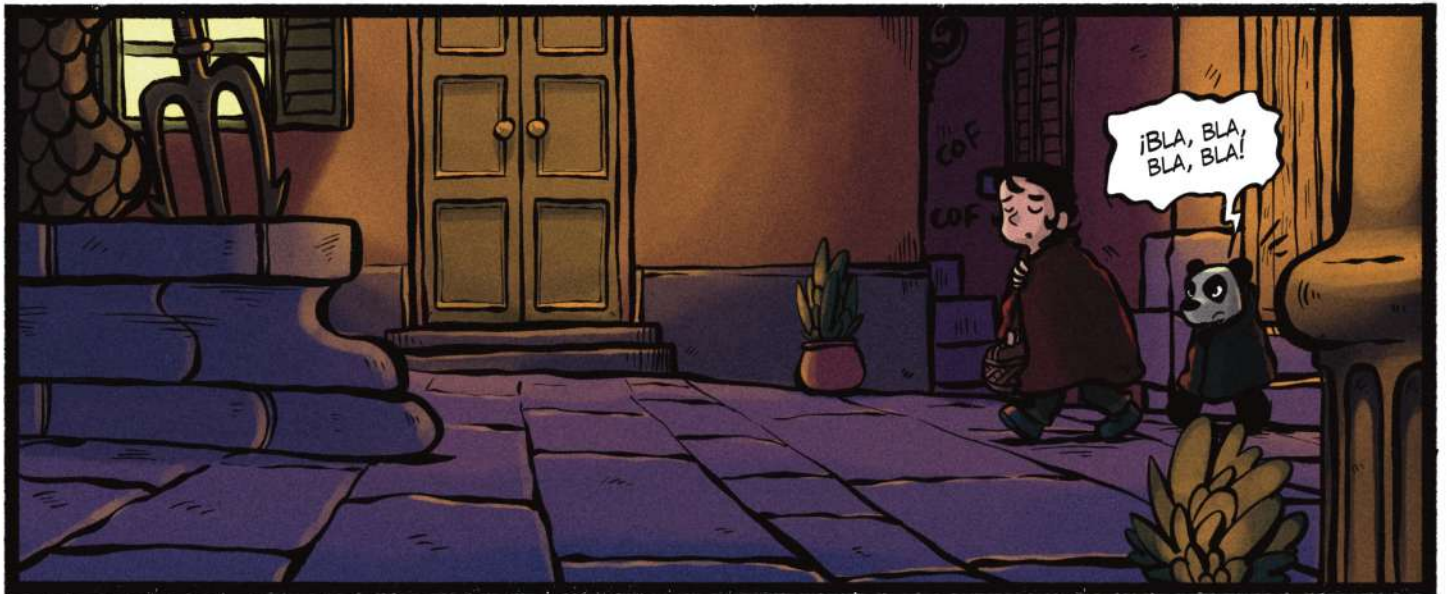
7) El aceite tiene que ser de oliva virgen extra con sabor afrutado y delicado.

ANÉCDOTA DE MARCO

Un día que quería hacer ensalada caprese me olvidé de sacar la mozzarella a tiempo del refrigerador. Estaba muy fría así que pensé ponerla a calentar unos instante en baño maria. La puse con todo el suero con lo cual normalmente venden la mozzarella en Italia. Justo en este momento me llamaron y me olvidé la mozzarella en baño maria. Cuando regresé estaba completamente derretida, una fonduta de mozzarella... Aquella noche cambié menú

Marco





Pappardelle con limón



"Un delicioso plato de pasta hecha en casa sazonados con una fresca salsa de limón."

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 40gr Mantequilla
- 1 limón
- 10ml Aceite de oliva virgen extra
- Tomillo al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Lavamos bien el limón y rallamos su cascara. Cuidado a no rallar la parte blanca porque es amarga. Guardamos a lado la ralladura y exprimimos el jugo del limón.

Cogemos una sartén grande con lados altos, agregamos el aceite, la mantequilla y la ralladura de limón y derretimos todo a fuego muy lento. Después de freír por un minuto agregamos el jugo de limón. Ponemos a hervir 3 litros de agua con 30gr de sal.

Agregamos los tagliolini en agua hirviendo con y los hacemos cocinar durante 1-2 minutos como máximo.

Texto EnlaCocinaConMarco

Foto Fiorediz

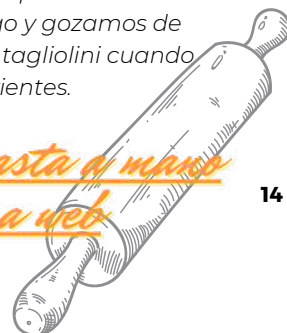


Escurrimos el agua y agregamos directamente los tagliolini en la sartén con la salsa.

Mezclamos todo, agregue un cucharón de agua de cocción de la pasta y removemos rápidamente.

Añadimos unas hojas de tomillo que darán al plato un olor maravilloso y un toque verde. Apagamos el fuego y gozamos de nuestro deliciosos tagliolini cuando todavía están hirvientes.

Si quieres ver como preparo la pasta a mano mira la receta en mi pagina web



Cuchara de postre "Aroma de Capri"

VEGAN



VISITA LA PAGINA
MARTINA

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 

Para esta receta, me pidieron que me inspirara en Capri. Inmediatamente me vino a la mente el sabor del helado "Profumo di Capri" de una de mis heladerías favoritas en Roma. Entonces, para esta receta, elegí hacer un 'tipo natilla' (100% vegetal) y un bizcocho con aroma a limón, para alternar y disfrutar con una cuchara.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 40 minutos

INGREDIENTES:

Para el bizcocho de limón:

- 60 g de harina de espelta
- 20 g de almidón de maíz
- 40 g de aceite de girasol
- 40 g de leche de almendras
- 10 ml de jugo de limón
- 30 g de eritritol (Alternativas: Azúcar blanca o morena, azúcar de coco)
- 6 g de levadura en polvo
- La cáscara rallada de un limón
- Extracto de vainilla (La punta de una cucharadita)
- Una pizca de sal

Para la crema:

- 250 g de leche de almendras sin azúcares añadidos

- 20 g de almidón de maíz
- Cáscara de limón (Solo la parte amarilla)
- 30 g de sirope de arce
- Una pizca de cúrcuma
- Extracto de vainilla (La punta de una cucharadita)

PREPARACIÓN

Para preparar el bizcocho:

En un bol mezclar el eritritol, el aceite de girasol, la ralladura y el jugo de limón, la leche de almendras, la sal y el extracto de vainilla.

En otro bol mezclamos la harina, el almidón y la levadura, que vamos a tamizar en el bol de líquidos, incorporando los dos compuestos juntos hasta obtener una masa cremosa y sin grumos.

Pasamos la masa a un molde pequeño (La forma no importa, el bizcocho se desmenuzará) y horneamos a 180 grados durante 25/30 minutos.

Una vez listo lo sacamos del horno y lo dejamos enfriar.

Mientras se cuece el bizcocho, preparamos la nata: Echamos la leche de almendras en un cazo.

En un bol pequeño disuelve el almidón con unas 3/4 cucharadas de leche de almendras (Será más fácil que no queden grumos), que volveremos a incorporar al cazo.

Corta la cáscara de limón finamente y en tiras grandes, así será más fácil quitarlas cuando estén cocidas (Usé



un pelador para asegurarme de obtener solo la parte amarilla de la cáscara: La parte blanca es amarga y arruinará el sabor final).

Agregue el jarabe de arce, la cáscara de limón, el extracto de vainilla y la cúrcuma a el cazo y transfiera a fuego medio-alto. Gíramos continuamente la crema, para evitar la formación de grumos.

Cuando la mezcla esté espesa y cremosa, apague el fuego y

continúe mezclando bien, para evitar que se formen grumos en el enfriamiento.

En este punto, retiramos las cáscaras de limón de la nata.

Tomamos dos vasos y alternamos una capa de crema con una capa de bizcocho desmenuzado, y continuamos hasta que estén rellenos.

Cubrimos los vasos con film transparente y los metemos en la

nevera durante la noche.

Por la mañana, o come postre después del almuerzo, lo decoramos con fruta fresca y disfrutamos de este fragante y aromático dulce.

Martina

Consejos:

1) Si se le sobra crema, guárdela en la nevera con film transparente en contacto.

2) Si no quieres hacer bizcocho en casa, puedes usar tus galletas desmenuzadas favoritas.



Bucatini all'inciucio

Como todos los meses vamos a compartir una receta enviada por un lector. Este mes el lector llega directamente desde la isla de Capri!

Costantino Maresca nos cuenta que esta receta era muy utilizada en los años 50 en Capri.

DIFICULTAD: Medio

TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

500 g de Tomates San Marzano
200 g de pasta Ziti Luong
4 cdas aceite de oliva virgen extra de la isla de Capri.
2 cdas queso caciotta casero
2 cdas queso provola di Agerola
4 ojas de albahaca fresca
1 cdtas de sal

PREPARACIÓN

Lavar bien los tomates y cortarlos en trozos gruesos.

En una caserola ponemos a freír la cebolla cortada en rodajas a fuego dulce, sin hacerla quemar. Agregamos los tomates y tapamos.

Dejamos cocinar durante unos 30 minutos agregándole, agua de a pocos

para que no se seque demasiado ni tampoco se ahoguen.

Costantino aconseja una lenta cocción porque los tomates San Marzano llevan una cascara un poco dura.

Por mientras rompemos los ziti en tres. Llevamos a hervir el agua, le agregamos una cucharada de sal, y hacemos cocinar nuestra pasta.

La pasta que utiliza Costantino es una pasta seca artesanal de gran calidad producida por una empresa de Gragnano. Por esto, como podemos notar en su cajita, la cocción se demora 16 minutos.

Cuando la pasta esté lista la escurrimos y la ponemos juntos con la salsa de tomate. Removemos bien para que los ziti recojan la salsa y servimos. Al momento de servir rallamos los dos quesos encima

Costantino Maresca



El tomate **San Marzano** es uno de los tomates más famosos al mundo. Tiene una pulpa muy compacta. Son ricos en ensalada y para realizar salsa de tomate. Los San Marzano son ideales también para realizar conservas.







Te gusta Buengusteros?

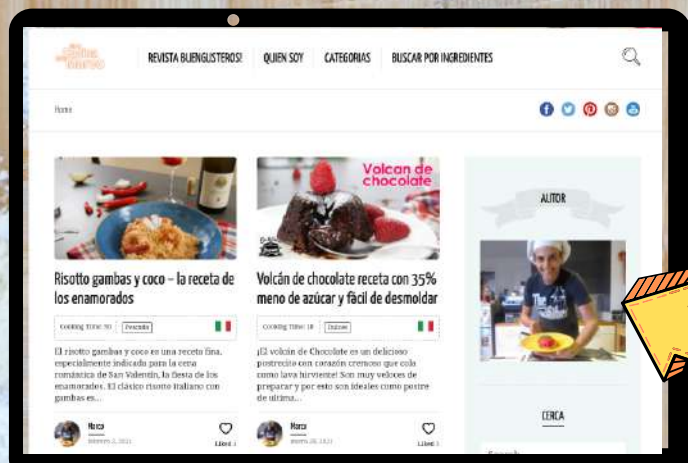
¡**Descarga!** todos los números en

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

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 Zanoli, 9/3
20161 - Milano
Italia