

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NUMERO 5 | JUNIO 2021



PESCADO
A LASAL

*Cultura
gastronomica*

CIGALAS
en 2 estilos

¿LISTOS PARA EL VERANO?

COMO LLEGAR PREPARADOS

Falta poco!

Cuando era niño y llegaba el mes de junio en mi cabeza había solo un pensamiento: falta poco!

En Italia entro de pocos días los colegios cierran por la pausa de verano y se regresará solamente al final de septiembre. Para los trabajadores faltan todavía un par de meses para ir de vacaciones pero el pensamiento de muchos ya está en la playa.

El mes de junio es el mes del último esfuerzo para terminar todos los proyectos empezados y poder ir a la playa tranquilos y sin pensamientos. Para muchos es también un mes de preparación para llegar a la playa en la mejor forma física!

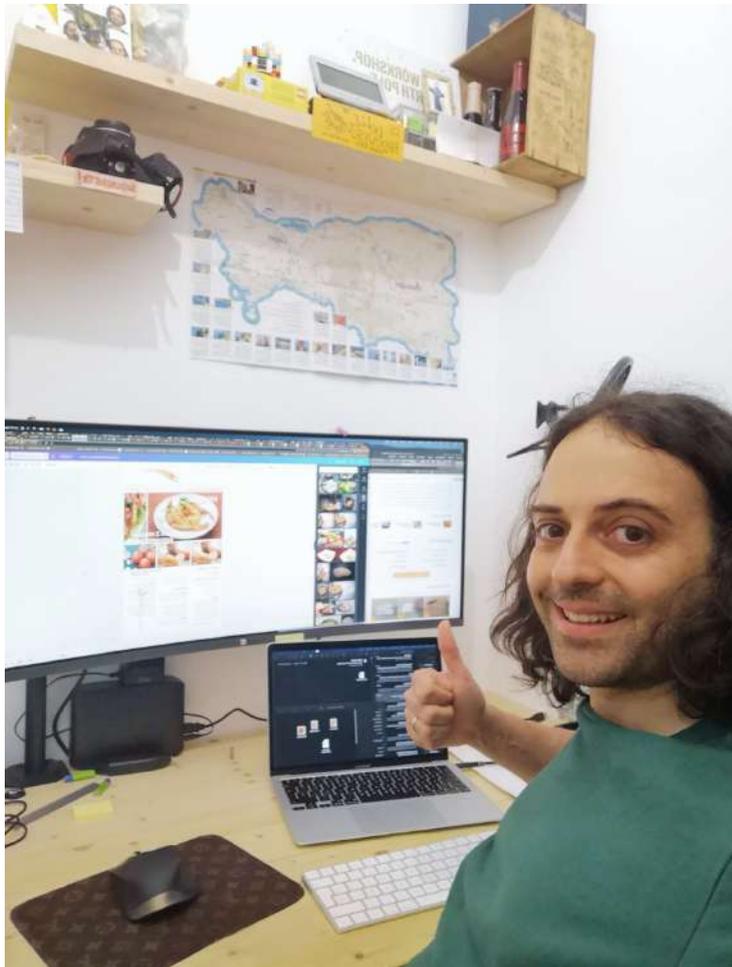
Hay quien empieza la dieta para adelgazar y quién se va al gimnasio para desarrollar los abdominales... como Marco y Teddy en el comics dibujado por la mano experta de **Nuce_Ink**. Hay un nuevo personaje este mes (pág. 12).

BUENGUSTEROS de junio te ayuda a prepararte para el verano gracias a recetas ligeras como el pescado a la sal (pág. 4) y frescos rollitos de calabacín y salmón (pág. 6).

Pero la preparación no es solo estética, incluye también la salud: **Martina Dibernardo**, especializada en recetas veganas, nos enseña a realizar un plato 100% vegetal rico de betacaroteno! Un ingrediente indispensable para desarrollar un buen bronceado (pág. 15).

Entre los productos de temporada este mes vamos a probar las cigalas preparadas en dos maneras distintas: con linguini y maceradas con maracuyá (pág. 8 y 9).

Y como todos los meses, no podía faltar la receta del lector! Este mes el Buengustero se llama **Luca Zampieri** y viene desde Este, los Colli Euganei y nos prepara un delicioso plato llamado "l'abbraccio di 80".



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

Envíame los ingredientes con 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



5 Ensalada Coleslaw
nunca el col fue tan coqueto

6 Rollitos de calabacín
reellenos de queso crema y salmón

14 Pesto de tomate cherry
fresco y ligero

13 Abbraccio di 80
Luca nos comparte su creación

7 De temporada
Lo que es rico ahora y tendrías que aprovechar

10 Comics de Teddy
las aventuras del panda más famoso de YouTube

11 Bomba de betacaroteno
una receta vegana que ayudará a conseguir un buen bronceado

PESCADO A LA SAL

La técnica de cocción a la sal es la más antigua. Se utiliza para preparar pescado, crustáceos y carne

Cocinar el pescado a la sal es la mejor manera para valorar el sabor del pescado. Adentro de la sal el pescado no necesita ni aceite ni otras grasas y su carne se queda compacta y jugosa.

Te enamorarás de esta receta porque es saludable, con pocas calorías y, aún si no te lo crees... no es para nada salado!

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

700 g pescado limón, lubina o dorada.
2 kg sal gruesa
Una rama de romero
2 dientes de ajo

PREPARACIÓN

Por esta receta podemos utilizar una dorada, lubina, caballa o pez limón. En la pescadería puedes pedirle que le saquen sus vísceras pero lo importante es que no le quiten sus escamas.

1) Ponemos el pescado debajo del agua del grifo y lavamos el pescado con agua fría. Hacemos pasar el agua adentro del pescado hasta que el agua salga transparente y sin sangre. Secamos bien el pescado con papel de cocina.

2) Cortamos dos dientes de ajo en mitad y los ponemos adentro de la barriga del pescado juntos con 2 ramitas de romero fresco. Al gusto le puedes poner también

timo y otras yerbas que te gusten.

3) En una bandeja ponemos un centímetro de sal gruesa y ponemos encima nuestro pescado.

4) Cubrimos el pescado con abundante sal gruesa hasta tapar completamente el pescado. Lo único que tiene que quedarse afuera es el ojo.

5) Prendemos el horno a 180° y esperamos 10 minutos que llegue a temperatura.

6) Ponemos el pescado al horno a 180° por 30 minutos.

7) Rompemos la costra de sal teniendo cuidado a no romper la piel del pescado. **TIPS:** Recuérdate que el pescado se pone salado si los granos entran en contacto con la carne del pescado. Asegúrate que la piel se quede intacta hasta quitado toda la sal.

8) Una vez quitada la sal cortamos la

piel y la quitamos.

9) Sacamos los filetes de nuestro pescado y los ponemos en un plato. Podemos comer nuestros deliciosos filetes con un hilo de aceite extra virgen de oliva crudo y un poco de ensalada. Para tener una inspiración puedes ver mis recetas de ensaladas.

Buen provecho!

TIPS:

Puedes utilizar la sal gruesa más económica porque necesitas mucha y no vas a poder volver a utilizarla.

En una bandeja puedes poner uno o varios pescados que sean del mismo tamaño. No puedes poner pescados de distintos tamaños porque tendrán distintos tiempos de cocción.

Texto de 
EnLaCocinaConMarco 



ENSALADA COLESLAW

Una ensalada muy sabrosa y cremosa que nosotros prepararemos de manera mas ligera

Texto de 
EnLaCocinaConMarco 



El nombre se originó en el siglo XVIII como una anglicización de koolsalade que significa ensalada de col. Esta ensalada se ha vuelto muy famosa en Estados Unidos porque se utiliza para preparar el pulled pork.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g Col
150 g Zanahorias
1 Cebolleta

PARA EL ADEREZO

150 g Yogur desnatado
1 cucharada Vinagre de vino blanco
1 cucharadita Mostaza
1 cucharada Azúcar
2 cdas cebollino picado
1 pizca de Sal
Pimienta negra al gusto
3 cdas de mayonesa*

PREPARACIÓN

Quitamos la hojas externas de la col. Estas son demasiado duras para hacer ensalada (mejor guardarla para otra receta). Cortamos la col en juliana (en tiras finas).

Pelamos las zanahorias y cortamos siempre en juliana. Ponemos las dos verduras en un bol y las mezclamos.

Cortamos la cebollita muy fina y la agregamos en el bol.

Pasamos a preparar el **aderezo** para la ensalada coleslaw.

En un bol chiquito mezclamos el yogur desnatado con la mayonesa. ***Si quieres hacer una receta mas ligera puedes omitir la mayonesa y remplazarla con más yogur.**

Agregamos la mostaza, el vinag azúcar. Sazonamos con una pizca y pimienta negra.

Finalmente, agregamos el cebollino chino cortado finamente; dejando al lado justo una cuchar para la decoración.

Agregamos el aderezo para coleslaw dentro de las verduras cortadas anteriormente y servimos!

Buen provecho!

TIPS:

Si crees que la ensalada es mucha te recomiendo de no sazonarla toda con el aderezo. Ensalada y aderezo se guardan tranquilamente por 24 horas en el refrigerador separados en bol distintos.

La ensalada sazonada con aderezo es muy probable que el día después tenga un aspecto poco apetitoso.



ROLLITOS de CALABACÍN

Una entrada saludable o un aperitivo fresco

Texto de 
EnLaCocinaConMarco 

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 18 minutos

INGREDIENTES PARA 24 ROLLITOS

2 Calabacín
120 gr Queso fresco para untar
100 gr Salmón ahumado
1 cda Aceite de oliva virgen extra
1 pizca Sal
Pimienta negra
4 hojas Menta fresca
1 pimiento rojo para decorar (*opcional)

PREPARACIÓN

Para hacer los rollitos de calabacín empezamos lavando bien nuestros calabacines bajo el agua. Con la ayuda de un cuchillo que corte muy bien corta varias lonchas del espesor de 1 milímetro cortadas por el lado largo. Para hacer este pasaje puedes utilizar también una mandolina o un pelador de papa.

Calentamos una sartén y, cuando esté bien caliente, colocamos las lonchas de calabacín, para asarlas.

Cuando ves que el calabacín está tomando color, voltéalo por el otro lado y hazlo dorar.

Serán suficientes menos de un minuto por lado.

Una vez listas las colocamos en un plato y las dejamos enfriar.

En un bol ponemos el queso crema y lo sazonamos con una pizca de sal, una pizca de pimienta negra y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Aplastamos con un tenedor para mezclar el todo.

Picamos finamente el salmón con un cuchillo y lo unimos al queso crema. Agregamos 3 hojas de menta cortada a mano y mezclamos nuevamente hasta obtener una mezcla homogénea.

Encima de un plato o de una mesa para cortar extendemos una loncha de calabacín y ponemos encima la crema hasta cubrir la mitad.



Empezamos a enrollar el calabacín empezando por el lado con el relleno. Y el primer rollo está listo.

Continuar con los calabacines restantes hasta que se agoten todos los ingredientes. Decoramos los rollitos con unas hojas chiquitas de menta o simplemente con unos trozos de hojas picadas.

Para darle un toque más de color al plato puedes cortar un pimiento rojo en cubitos pequeños y agregarlo al plato todo alrededor.



PEZ LIMÓN

Ideal para prepararlo a la sal porque tiene pocas espinas y su piel no se pega a la sal.

Es uno de los pescados más apreciados para preparar tartar y sushi. [Cocínala "a la sal" como en los grandes restaurantes siguiendo la receta de pág.9](#)



HIGOS FIORONI

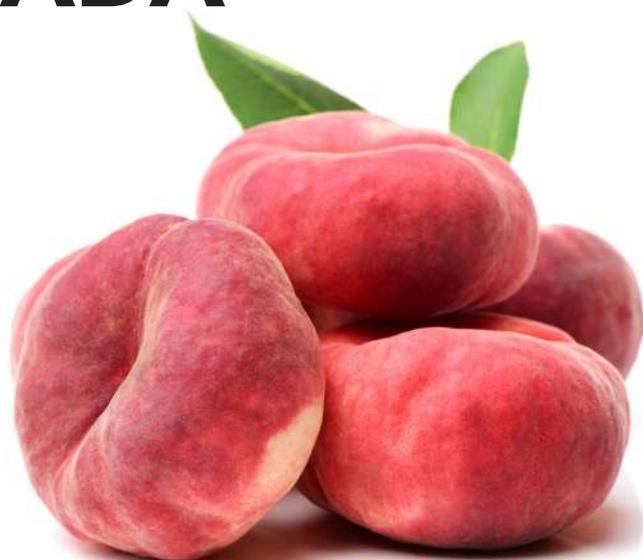
Estos frutos tienen algo de milagroso y encantador al mismo tiempo: crecen de yemas tardías del año pasado. En otoño no han alcanzado a crecer y ahora, gracias al calor de la tarda primavera, han madurado. Estos higos anticipan la producción anual

Productos de TEMPORADA



RABANO

El rábano es fuente de carotenoides, como el betacaroteno, la luteína y la zeaxantina, útiles para la vista. Ideal como snack o dentro de una ensalada mixta



PARAGUAYO

Perfumada y muy jugosa. Parecida al melocotón pero con forma aplastada. Madura antes del melocotón y nos hace sentir como si estuviéramos ya en verano

CIGALA

Debajo del caparazón naranja se esconde una pulpa deliciosa. En las pinzas de las cigalas más grandes se encuentra la parte más rica de este crustáceo

[Aprende a prepararlo de 2 maneras distintas gracias a la doble receta de pág. 6](#)



CIGALAS...



...en 2 recetas
extraordinarias



Linguine con cigalas

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 6 cigalas
- 200 gr linguine (o spaghetti)
- 2 cdas aceite extra virgen de oliva
- 100gr tomates cherry
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1 diente de ajo
- Sal y Pimienta negra
- 1 ramo de perejil

LIMPIEZA

lavar las cigalas bajo el agua. Para eliminar el hilo negro que llevan dentro (estómago del crustáceo) se puede proceder en dos distintas maneras: El primero es el método más sencillo, sobretodo si las cigalas no son muy frescas. Se corta el caparazón empezando por debajo de la cabeza hasta la cola (img. 1). Abriendo ligeramente con los dedos será posible eliminar el hilo.

El otro método es mucho más fino y elegante. Se hace un corte al centro, entre un anillo del caparazón y el otro (img. 2). El corte tiene que ser lo mínimo necesario para sacar el hilo con un palillo.

PREPARACIÓN

Ponemos el diente de ajo en una sartén junto con 4 cucharadas de aceite de oliva. Freímos a fuego dulce durante un minuto y agregamos las cigalas.

Freímos las cigalas un minuto por lado y agregamos 1/2 vaso de vino blanco. Dejamos cocinar hasta completa evaporación del vino y agregamos los tomates cherry cortados en 4. Después de 2 minutos apagamos el fuego.

Hervimos 3 litros de agua en una olla juntos con 30gr de sal. Al llegar al hervor agregamos los linguini y dejamos

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

cocinar un minuto menos del tiempo indicado en su paquete.

Sacamos los linguini del agua y los ponemos en la sartén junto con las cigalas y un cucharón de agua de cocción de la pasta. Saltemos a fuego fuerte hasta cuando el agua de cocción se evapora. (menos de un minuto).

TIP: decorar con perejil fresco recién picado y servir caliente.

La parte más deliciosa de las cigalas son las pinzas. Afortunadamente las cigalas tienen un caparazón más tierno en comparación con las langostas. Será más fácil romper las pinzas para chuparse su deliciosa pulpa.



Cigalas marinadas en maracuya

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 2 horas (maceración)

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 4 cigalas
- 2 maracuyá frescos o 50gr de ribes.
- 50 ml agua

NOTA TECNICA

Para preparar esta receta las cigalas tienen que ser extremadamente frescas. En este crustáceo las bacterias se desarrollan rápidamente desde el momento de la pesca hasta el consumo. Al comprar las cigalas lo primero que hay que observar es el color de la cabeza que varía oscureciéndose poco a poco, a medida que pasa el tiempo.

PREPARACIÓN

Limpiar bien las cigalas. Con unas tijeras se corta el dorso del caparazón, cortándolo empezando de la cabeza y

llegando hasta la cola. Sacar completamente el caparazón teniendo cuidado a no separar el cuerpo de la cabeza.

Retirar el hilo intestinal con la ayuda de un palillo teniendo mucho cuidado de no descascarillar la carne del crustáceo. Lavar bien bajo el agua corriente fresca.

Licuar el maracuya o el ribes con 50 ml de agua y colarlo. Vertir el líquido dentro de un vaso estrecho y alto. Colocar dentro del vaso las colas de las cigalas dejando fuera las cara y las pinzas.

Dejar macerar durante 2 horas en el refrigerador (entre +1°C y +7°C).

Se aconseja de sacar del refrigerador 15 minutos antes de servir.

¡ Un aperitivo super elegante!

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

ANÉCDOTA DE MARCO

Normalmente la maceración de pescados y mariscos se hace con el limón.

Un día me vino la idea de intentar a macerar con otra fruta, siempre ácida. Hasta hoy he probado con maracuyá y ribes y el resultado es extraordinario.

No he encontrado en internet hasta hoy otras recetas marinadas con fruta ácida, por esto digo que es una creación mía.

Si intentan a realizar esta receta con otras frutas **me encantaría** que me escribieran un mail para compartirme su experiencia!

Marco

MARCO Y TEDDY

By: PEDRO VERGARA "NUCE"

VISITA LA PAGINA
@NUCE_INK



PESTO de ALMENDRAS, TOMATES CHERRY y ALBAHACA



Amo este plato porqué el tomate recién licuado guarda todo su sabor fresco. Además esta receta es muy ligera, se hace al instante y no lleva lácteos.

Texto y foto de Fiorediz 



DIFICULTAD: fácil
TIEMPO: 15 minutos



vamos triturando las almendras con un cuchillo, hasta obtener trocitos bien pequeñitos.

hemos dejado al lado y... buen provecho!

Fiorediz

INGREDIENTES PARA 2:

- 200gr de pasta fusilli
- 40 g de almendras
- 10 tomates cherry
- 10 aceitunas negras sin pepas
- 10 hojas de albahaca
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva V.E.
- sal y pimienta
- una pizca de ají (opcional)

PREPARACIÓN

En el vaso de la licuadora colocamos los tomates cherry, las aceitunas negras, el diente de ajo, las hojas de albahaca, el aceite, sal y pimienta.

Encima de una mesa para cortar

Agregamos las almendras dentro del vaso de la licuadora y licuamos el todo durante un minuto.

En una holla ponemos a hervir 3 litros de agua con 30gr de sal (1 cucharada). Cuando el agua empieza a hervir le ponemos dentro la pasta y la dejamos cocinar durante el tiempo indicado en el empaque.

Sacamos la pasta y la condimentamos con el pesto que acabamos de licuar.

Servimos en los platos decorando con las dos hojas de albahaca que



Bomba de Betacaroteno

VEGAN



VISITA LA PAGINA DE MARTINA

Texto y foto de  Martina Dibernardo 

Nos acercamos al verano: Antes de pensar en nuestro aspecto físico, debemos cuidar nuestra piel antes de exponernos al sol. Es importante abastecerse de Betacaroteno al menos un mes antes del verano. Hoy os propongo un plato nutricionalmente completo, 100% vegano y compuesto por alimentos que contienen Betacaroteno: Zanahorias, espinacas, batatas, lechugas y tomates.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 35 minutos

INGREDIENTES PARA 2:

- Una batata
- Una zanahoria mediana
- Un puñado de espinacas frescas
- 100 g de harina de garbanzos
- 150 g de agua a temperatura ambiente
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal a gusto
- Romero
- Pimentón dulce
- Pimienta negra
- Lechuga a gusto
- 10 tomates cherry

Recomiendo preparar el rebozado a base de harina de garbanzos y agua con 5-6 horas de antelación y

dejarlo reposar en la nevera: Será más digerible y eliminaremos las toxinas de las legumbres crudas.

Añadiremos el aceite, la sal y las especias en el momento de la preparación, así que mezclamos sólo la harina de garbanzos y el agua en antelación.

PREPARACIÓN

Enciende el horno a 220 grados. Lava bien la batata (Con la cáscara) y córtela en tiras de grosor similar. Poner las batatas en un bol y añadir una cucharada de aceite, una pizca de sal, romero, pimentón y pimienta negra al gusto; mezclar bien y extender sobre una bandeja para hornear forrada con papel de hornear.

Horneé durante 25-30 minutos hasta que estén doradas (Verifique que estén cocidas, cada horno es diferente).

Mientras se cuecen las batatas, preparamos la mezcla de las tortitas de garbanzos.

Sacar la masa de la nevera y añadir una cucharada de aceite, una pizca de sal, pimentón y pimienta negra al gusto.

Pelar y picar finemente la zanahoria y añadirla a la mezcla junto con un puñado de espinacas frescas. Calentamos una sartén antiadherente untada con aceite y cuando esté caliente, bajamos el fuego y colocamos una cuchara llena de masa, dándole forma de



círculo con el dorso de la cuchara. Cubrimos y volteamos solo cuando esté compacto en la superficie y se despegue de la sartén.

Déjalo cocer por el otro lado un minuto más y ponlo en un plato. Seguimos cocinando las otras tortitas hasta que se termine la masa. Cuando las tortitas (Mas o menos

seis) y las batatas estén listas, coloca las tortitas en un plato y acompáñalas con lechuga, tomates cherry y pepitas de calabaza. Podemos acompañar las batatas con nuestra salsa favorita (Recomiendo el guacamole).

Conseguimos un plato completo con todos los macronutrientes y rico en Betacaroteno.

Martina

Consejos:

Para una correcta exposición al sol es importante protegerse por dentro comiendo alimentos nutritivos y hidratándose, y por fuera con una alta protección. Esto nos ayudará a conseguir un bronceado sano y duradero.

Sígueme en Instagram para no perderte otras recetas veganas y etiquétame en tus reproducciones.



L'abbraccio di 80

Hinojo salteado con alcaparras y aceitunas negras sobre de un lecho de queso scamorza en un abrazo de jamón speck. Esta es la creación del Buengustero Luca Zampieri que este mes nos escribe desde i Colli Euganei, Italia.

DIFICULTAD: Medio
TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 Hinojo mediano
4 lonchas de queso scamorza
4 lonchas de jamón Speck
1 cda alcaparras
1 cda de queso parmesano rallado
1 chorro de aceite de oliva

PREPARACIÓN

En una sartén calentamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cuando el aceite esté caliente colocamos en la sartén el hinojo cortado en tiritas.

Salteamos el hinojo a fuego medio durante un par de minutos. Agregamos una cucharada de alcaparras y las aceitunas negras. Bajamos el fuego y dejamos cocinar durante un minuto.

Apagamos el fuego y retiramos la sartén para que no siga cocinando.

En un plato colocamos 4 discos de queso scamorza.

Cogemos una loncha de jamón Speck y lo doblamos de manera que tome la forma de un embudo. Dentro de este como le ponemos el hinojo salteado anteriormente y lo colocamos encima a la loncha de queso scamorza.

Repetimos la operación con las otras 4 lonchas de jamon Speck.

Rallamos encima de cada uno un poco de queso parmesano y servimos con unas lonchas de pan tostado.

Luca Zampieri



La **Scamorza** es un queso semi-duro típico de la cocina italiana elaborado con leche de vaca. Se trata de un queso similar a la mozzarella pero es más compacto. También se puede encontrar ahumado.

El **Speck** es un Jamón típico de las montañas italianas. Es ahumado y es aromatizado con pimienta negra.

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

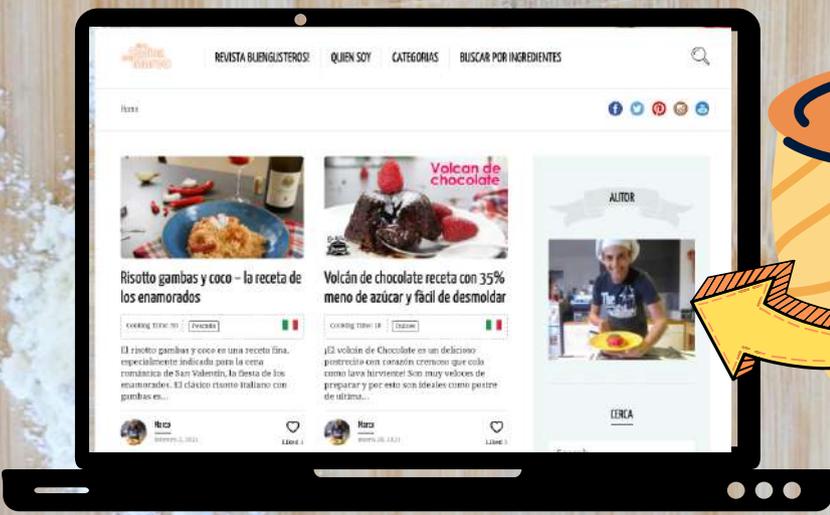




Te gusta Buengusteros?
¡Descarga! todos los números en www.cocinaconmarco.com
¡Regístrate! y te lo enviamos nosotros cada mes!

¿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 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

