

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

# BUENGUSTEROS

NUMERO 8 | SEPTIEMBRE 2021

*Crostata  
tradicional*

**EL HOMBRE  
Y LA  
PIEDRA**

**T  
R  
E  
S  
RECETAS DE  
ENSALADAS**

*Mermelada  
de higos  
sin azúcar*

**RECETAS DE UNA NOCHE DE VERANO**

CREATIVAS, FRESCAS Y COLORADAS

## Viaje de regreso

Después de haber descansado, viajado y gozado de la buena temporada de verano, siempre se regresa con muchas ganas, ideas y buenos propósitos para nuevos proyectos. Aprovechen de toda esta energía para realizar lo que siempre han deseado, es el mejor momento!

Así mismo, no se pierdan los últimos placeres veraniegos. En septiembre los días aún son largos, no hace demasiado calor y el campo regala frutos exquisitos.

Esta es la temporada de la vendimia, uno de los momentos más mágicos de todo el año! Yo la hacía siempre con mi papá cuando vivía en el campo. La uva y el vino nos acompañarán en este número de BUENGUSTEROS.

Con la uva se puede preparar un delicioso budín (pág. 15), con los higos maduros y dulces como la miel se puede preparar una deliciosa mermelada sin azúcar (pág. 10) o una pasta frola (pág. 11).

Un poco de **vino blanco** nos servirá para cocinar el delicioso pulpo a la piñata, una receta típica de Salento. A propósito de Salento... Este verano hemos ido a conocer un famoso escultor que vive en Copertino, una ciudad en la provincia de Lecce. El artista Salvatino De Matteis y su hijo Elia nos enseñaron su laboratorio y nos compartieron su interesante receta de huevos con **vino tinto** (pág. 5).

Septiembre es también el mes del regreso a la escuela. **Martina Dibernardo** nos comparte una deliciosa receta de muffin veganos de zanahoria: ideales para llevarlos al colegio como merienda (pág. 14).

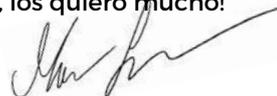
También la historia de Marco y Teddy de este mes está ambientada en un viñedo. La carretilla dibujada por la talentosa mano del artista y amigo **Nuce\_Ink** parece justo la que utilizaba yo cuando era niño para hacer la vendimia (pág. 13).



Y como todos los meses, tenemos la receta del lector. La Buengustera del mes de septiembre es Jenny Ponce desde Perú, que nos prepara unos deliciosos tallarines verdes.

¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros? Entonces envíame tu receta! Mándame los ingredientes y los pasos de tu receta a [marco@cocinaconmarco.com](mailto:marco@cocinaconmarco.com). Toma fotos del plato y mientras estás cocinando. Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

¡Nos vemos el próximo mes, los quiero mucho!

  
**MARCO GIANCANE**  
**AUTOR**

 **INDICE**



**12 El hombre y la piedra**  
cuatro charlas con un escultor del sur Italia

**14 Tres ensaladas**  
creativas, frescas y coloradas

**15 Budin de uva**  
Fácil y delicioso

**18 Muffin de zanahoria**  
deliciosamente veganos

**8 De temporada**  
demasiado que probar

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

**20 Tallarines verdes**  
un plato típico de Perú

# Pasta a la siciliana

 GASTRONOMIA



*Aprendí esta receta de pasta con atún gracias a mi tía María, hija de pescadores por generaciones. Ella la realiza utilizando las partes menos nobles, las que eran más difíciles de vender en el mercado.*

Texto de EnlaCocinaConMarco   
Composición de Fiorediz 

**DIFICULTAD:** Fácil  
**TIEMPO:** 15 minutos

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250gr Atún fresco  
200gr Berenjena  
200gr pasta  
1/4 cebolla roja  
1cda piñones  
1cda pasas  
Hinojo silvestre (o eneldo)  
Paprika  
Aceite de oliva extra v.



## PREPARACIÓN

**Cortamos** la berenjena en cubitos grandes 2 cm por lado.  
En una sartén hacemos calentar 2 cucharas de aceite de oliva y doramos la berenjena a fuego vivo. Durante la cocción sazonamos con sal y paprika.

**Guardamos** la berenjena en un plato y pasamos a cortar la cebolla en brunoise (cuadraditos chiquitos)

**Freímos** la cebolla a fuego dulce en una sartén junto con un hilo de aceite de oliva, las pasas y los piñones. Agregamos el hinojo silvestre fresco triturado y dejamos freír un minuto.

Cortamos el atún en cubitos de dos centímetros y lo agregamos a la sartén. Dejamos tomar color al atún por todos lados, agregamos sal y paprika.

Agregamos un vaso de salsa de tomate, dejamos cocinar 2 minutos, luego las berenjenas cocidas antes. Salteamos y apagamos el fuego.

**Hervimos** la pasta dentro de una olla con 3 litros de agua y 30gr de sal.

**Escurremos** la pasta y la agregamos a la salsa. Salteamos una última vez y servimos.

¡Y listo!

Aprovecha este delicioso plato de pasta a la siciliana rico de sabor y cultura gastronómica milenaria!

*Marco*

**El hinojo silvestre** es una planta espontánea que crece en los bordes de las calles de campo en todos los países bañados por el mar Mediterráneo.

En esta época del año sus hojas parecidas a pequeñas agujas son verdes y tiernas. Ideales para sazonar pescado, salsas y ensaladas.

Sus ramas frescas pueden ser congeladas envueltas en papel transparente de cocina.



HAZ CLICK PARA VER  
LA VIDEO RECETA



# Porpu alla pignata



Texto de **EnLaCocinaConMarco**   
Composición **Fiorediz** 

Un plato típico de la cocina salentina que se prepara tradicionalmente en olla de barro. También se puede cocinar en una olla de metal pero es importante seguir los pasos de esta receta para obtener un pulpo tierno.



**DIFICULTAD:** Medio  
**TIEMPO:** 40 minutos

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

1 pulpo (aprox. 1 kg)  
500 gr de tomates cherry,  
3 patatas medianas  
1 ajo  
1 cebolla  
perejil  
1/2 vaso vino blanco  
aceite de oliva extra v.  
guindilla (aji)

## CONSEJO

Para obtener un pulpo muy blando hay dos métodos: se puede batir con un rodillo o se puede congelar durante unas 24 horas antes de cocinarlo.

## LIMPIEZA

Enjuaga bien el pulpo y colócalo sobre una tabla de cortar.  
Con un cuchillo cortamos la cabeza a la altura de los ojos para sacarlos. En fin quitamos el pico y cortamos en cubos primero la cabeza y luego los tentáculos.

## PREPARACION

Cortamos el pulpo en trozos no demasiado pequeños y lo colocamos en la olla con ajo, perejil, tomates cherry y patatas. Todo sin agua porque como quiere la tradición de Salento, el pulpo tiene que cocinarse en su propia agua.

Prendemos el fuego a intensidad baja y dejamos cocinar tapado durante unos 20 minutos.

Pasados los 20 minutos verás que el pulpo habrá tomado un color rosado. Es el momento de colocarle el medio vaso de vino blanco.

Dejamos cocinar durante una hora, siempre a fuego bajo. Pasada la hora probamos a pinchar el pulpo. Si el tenedor entra con facilidad en la carne del pulpo significa que está cocido.

Servir con unos crutones y listo!

## LA OLLA

Este plato se prepara tradicionalmente en olla de barro. La olla de barro es ideal para las preparaciones largas y a baja temperatura porque mantiene constante la temperatura por mucho tiempo. Además, el barro confiere un sabor característico muy agradable y tradicional al plato.



 **HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA**





**UN CORCHO Y EL PULPO  
QUEDARÁ MÁS TIERNO.  
SERÁ CIERTO?**

Mucha gente esta convencida que poniendo un corcho en el agua de cocción, el pulpo se volverá más suave. La motivación podría relacionarse con los taninos presentes en los corchos. Pero hasta hoy no se ha encontrado una relación científica que lo justifique.

Entonces, por qué esta costumbre está tan radicada en Italia? Años atrás, en el sur de Italia había una figura que hoy en día ya casi ha desaparecido: "I polpari".

En la antigüedad, el pulpo hervido se vendía como comida callejera. Los polpari iban con su carretilla por la calle con grandes ollas llenas de pulpos y, en la superficie del agua se podían ver estos corchos flotando. Por eso se creía que para una buena cocción era necesario agregar un corcho al agua.

Sin embargo, como los vendedores ambulantes cocinaban muchos pulpos a la vez en la misma olla, era necesario recuperar los pulpos a la hora de venderlos sin tener que sumergir todo el brazo dentro del agua hirviendo. Por esta razón amarraban un hilo a un tentáculo con un corcho que se mantenía a flote.

De esta manera, cuando tenían que recoger un pulpo para venderlo, lo hacían sacando del agua hirviendo uno de los corchos con el pulpo colgando.



**"La niña con el pulpo"**

**Mikonos, Grecia**

**Foto de [laura\\_colori](#)**

**VISITA SU  
INSTAGRAM**



## HIGOS

¿Crees que los higos son demasiado dulces? Te sorprenderá saber que en realidad contienen 47 kcal por 100 g, una cantidad menor que las uvas y las mandarinas (que contienen más de 70 kcal por 100 g). Además de potasio, hierro y calcio, los higos también son ricos en vitamina B6, A, B1, B2, PP, C. Recetas en [pag 10 y 11](#)



## CIRUELAS

Son ricas en vitaminas A, magnesio, calcio, potasio y fibras. Tienen propiedades diuréticas y ayudan a regular las funciones intestinales.



## ALMENDRAS

En esta temporada las almendras son frescas y se pueden pelar con las manos. Su pulpa blanca es deliciosa y rica en Omega-3



## Producción de TEMPO



## TAZUFAIFA

En el dialecto de mi pueblo se llaman "Ciciule" y en italiano "Giuggiole". Es una fruta pequeña, parecida a la manzana, de tamaño un poco más grande que una aceituna. Es muy dulce y aromática y su jarabe es un antiguo remedio contra la tos.



## PEZ HERRERA

Menos conocido de Dorada y Lubina pero igualmente valioso. Su carne es muy clara, casi blanca, ideal para cocinarlo a la brasa, al horno o al "cartoccio".  
Descubre la técnica de cocción al cartoccio en BUENGUSTEROS n°1



## BATATA o CAMOTE

Ideal para recetas dulces y saladas. Es rica de vitamina A que ayuda la vista y ayuda a proteger la piel expuesta al sol.  
Mira la receta "bomba de betacaroteno" publicada en BUENGUSTEROS n° 6

## Frutos DORADA



## PULPO

El pulpo es una buena fuente de magnesio. Según algunos estudios, los compuestos de magnesio ayudan a reducir la frecuencia e intensidad de los ataques de migraña. Receta del pulpo a la pignata (pag. 6)



## UVA

La verdadera protagonista de esta temporada. En septiembre se vendimia para preparar el mosto que se transformará en vino sólo en algunos meses. Tienes que probar el budín de uva! (pag. 15)

## NUECES

En septiembre las nueces son maduras y conservan todavía su cáscara verde. En esta temporada la pulpa es extremadamente blanca, aromática y fresca. Un sabor muy diferente al de las nueces secas. Aprovechalas!



# Los higos



## Mermelada de higos sin azúcar

**DIFICULTAD:** Fácil.  
**TIEMPO:** 60 minutos

**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:**  
500gr higos maduros  
80gr manzana poco madura  
1 limón

### ELEGIR LOS HIGOS

Para realizar esta receta se necesitan higos maduros, dulces y sanos. Cortándolos por la mitad te darás cuenta de su estado, tienen que tener un color rosado intenso y un buen olor.

### PREPARACIÓN

**Lavamos** bien los higos porque los vamos a utilizar con toda su cáscara. Los cortamos en trozos pequeños y los ponemos dentro de una olla.

**Rallamos** una manzana poco madura hasta obtener 80gr de pulpa.

Es importante rallar también la cáscara y la parte central dura de la manzana. Estas partes son las que llevan más pectina, una sustancia natural que hará espesar nuestra mermelada.

**Exprimimos** 10 ml de jugo fresco del limón y lo mezclamos con la manzana recién rallada. Agregamos todo a la olla.

**Prendemos** la hornilla a fuego bajo, tapamos y dejamos cocinar durante unos 45 minutos. Durante este tiempo vamos removiendo de vez en cuando para estar seguros que no se pegue.

Si notamos que la mermelada se va pegando a la base de la olla, bajamos un poco el fuego y agregamos un chorro de agua. Pasado el tiempo verificamos que la consistencia de la mermelada sea la deseada y apagamos el fuego.

Texto de EnlaCocinaConMarco   
Fotos de Fiorediz 

**Envasamos** la mermelada todavía hirviendo y la tapamos inmediatamente. Volteamos el frasco boca abajo y lo dejamos enfriar por completo. Una vez frío se podrá volver a voltear.

### anécdota DE MARCO

Una vez en Bologna vi un árbol lleno de higos. Esperé la media noche para treparme y que nadie me viera. Era alto 4 metros, poco típico para un árbol de higos. Cuando llegué arriba descubrí que se trataba de una planta macho y que sus frutos no eran comestibles.





## Pasta frola de higos

**DIFICULTAD:** Medio  
**TIEMPO:** 60 minutos

### INGREDIENTES PARA MOLDE 22cm

- 200 g de harina
- 80 g de mantequilla
- 110 g de azúcar
- 1 huevo
- 1 yema
- sal
- cáscara de 1 limón



### PREPARACIÓN

**Sacamos** mantequilla y huevos del refrigerador mínimo una hora antes de empezar a preparar la pasta frola.

**Mezclamos** harina y azúcar y vertemos la mezcla encima de la mesa de trabajo. Con las manos le damos forma de forma de un volcán. En el centro ponemos la mantequilla en trozos pequeños, una pizca de sal, el huevo y la yema. Rallamos la cáscara de un limón y la agregamos a la mezcla.

*En Italia la llamamos crostata*

**Trabajamos** los ingredientes rápidamente con las manos hasta obtener una mezcla homogénea. Menos hacemos calentar la masa con nuestras manos y mejor es. Envolvemos la masa en papel transparente de cocina y dejamos reposar en el frigorífico durante una hora.

**Retiramos** la masa, le quitamos el papel de cocina y la estiramos con un rodillo hasta obtener una masa alta 3/4 milímetros.

**Colocamos** la masa en una bandeja redonda bien untada con mantequilla y espolvoreada con harina. Pinchamos toda la base de la masa con las puntas de un tenedor, colocamos nuestra mermelada preferida y revestimos con tiras de la masa que ha sobrado.

Texto de EnLaCocinaConMarco   
Fotos de Fiorediz 

**Cocinamos** en horno precalentado a **180°C** durante **30 minutos**.

Buon appetito!

### TIPS:

La pasta frola clásica realizada con mantequilla es muy susceptible a las temperaturas. No le gusta que huevos y mantequillas sean fríos, pero al mismo tiempo un calor excesivo derrite demasiado la mantequilla y perjudica el resultado. Es por esto que la masa se tiene que trabajar poco con las manos y rápidamente.



# El hombre y la piedra

Profesión: escultor



Texto y fotos @Fiorediz 

## VISITA LA PAGINA DE FIOREDIZ

Salvatino nos invitó a su laboratorio en Copertino, Lecce.

Un amplio espacio en medio del campo, con mucha luz natural, un lugar tan tranquilo que dice que mucha gente se pierde y no lo encuentra ya que no hay ningún cartel y está en medio de pinos.

Salvatino realiza un trabajo que cada vez menos gente hace: es un escultor de piedra, pero de una piedra que solo se encuentra en este territorio: "la piedra Leccese".

Un tipo de material calcáreo que se extrae de las canteras. Al tacto es un material cálido, no es frío como el mármol y es fácilmente modelable.

Comparte el laboratorio con su hijo Elia, quien también tiene la pasión por la escultura, además de ser un gran ilustrador.

Al lado de su laboratorio Salvatino tiene unas fieles amigas que le tienen compañía durante el día y, a diario, le depositan huevos frescos.

Gallinas de corral que pasean

mientras él trabaja, así nos conto su receta de "huevos a la Salvatino" con huevos frescos y vino tinto.

*Fiorella Diaz*

### Receta de Huevos a la Salvatino

Echamos un chorro de aceite virgen extra dentro de una sartén y prendemos la hornilla a fuego dulce. Abrimos dos huevos frescos de corral dentro la sartén y esperamos que la clara se vuelva blanca. Agregamos una pizca de sal y pimienta negra. Ponemos encima de cada huevo una loncha de queso para tostadas y un poco de queso curado de oveja.

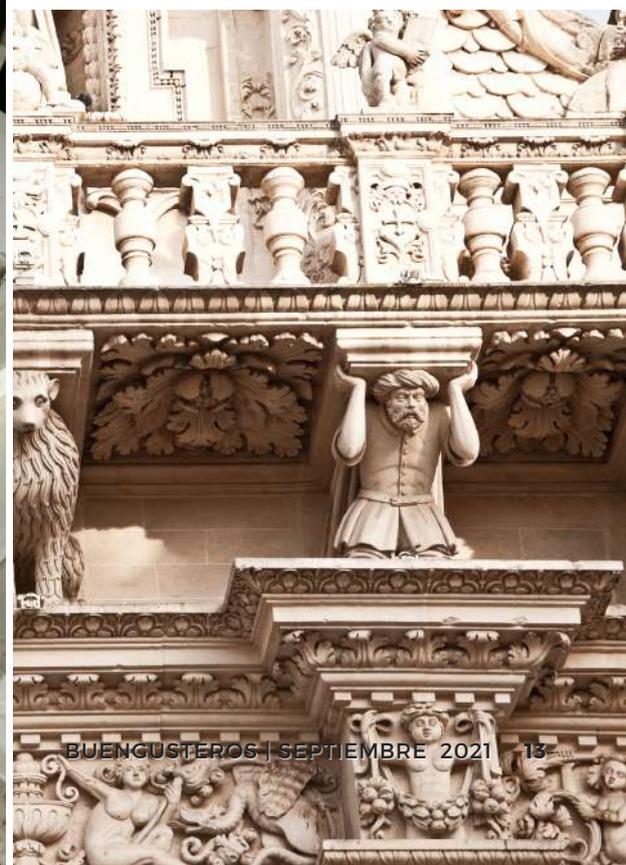
Agregamos un chorro de vino rojo, uno de agua, tapamos y dejamos cocinar hasta cuando el queso se derrita y haga una salsa densa y rosada.





*En la pagina anterior la escultura famosa de Salvatino que pueden encontrar en Porto Cesareo. En alto a la izquierda un bajorrelieve hecho por Salvatino. En alto a la derecha el estudio donde trabaja junto a su hijo Elia. A la izquierda un bajorrelieve que esta realizando Elia.*

*Abajo un ejemplo de escultura de pietra leccese: Iglesia de Santa Croce en el centro historico de Lecce.*



**VISITA SU  
INSTAGRAM**



# Tres ensaladas creativas



Texto de [EnLaCocinaConMarco](#)   
composición [@Fiorediz](#)

## ENSALADA DE GARBANZOS

### INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 300gr Garbanzos precocidos
- 100gr Pimientos
- 100gr Tomates cherry
- 80gr Cebollas rojas
- 50gr Pepinos
- 60gr Queso feta
- 12gr Menta 1 limon
- 20gr Aceite de oliva virgen extra
- Sal y Pimienta negra al gusto

**Lavamos** y secamos todas los vegetales. Cortamos el pimiento a mitad y quitamos el tallo con las semillas. Cortamos el pimiento en tiras finas y los tomates e dos.

**Cortamos** en rodajas el pepino. Pelamos la cebolla y la cortamos en rodajas finas. En la jarra de batidora ponemos las hojas de menta fresca junto con el aceite y licuamos.

**Agregamos** el jugo de limón, mezclamos y transferir a un tazón. Escurrir los garbanzos previamente cocidos y los vertimos en un bol. Agregamos los calabacines, las rodajas de cebolla, los pimientos el pepinos y los tomates cherry.

**Sazonamos** todo con aceite de menta, sal y pimienta.

Al gusto se puede agregar el queso feta y unos brocolis al vapor

## ENSALADA DE PAPAS, HUEVOS Y ATÚN

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 5 patatas
- 200 g de atún en aceite (escurrido)
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen extra, sal y perejil al gusto

### PREPARACIÓN

**Lavamos** las papas y las hacemos hervir enteras. Cuando el tenedor entra sin esfuerzo dentro la papas, estarán listas. Pelamos las papas y las cortamos en cubos de tres centímetros.

**Hervimos** los huevos por 10 minutos. los pelamos y los cortamos en gajos. En un bol ponemos las papas, los huevos, sal, aceite, atún, perejil cortado fresco.



## ENSALADA DE QUINOA COLORADA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400gr quinoa - 400gr espinacas
- 80gr avellanas - 1 avocado - 1 pomelo - 1 granada
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**Lavamos** la quinoa y la hervimos en agua y sal hasta el punto de cocción. Lavamos las hojas de espinacas y las cortamos en trozos relativamente grandes.

**Pelamos** el pomelo y sacamos la piel blanca de los gajos. Pelamos y cortamos el avocado en trozos. Troceamos las avellanas y abrimos la granada.

**Juntamos** todos los ingredientes, condimentamos con sal y aceite y listo!



# SUGOLO

## BUDIN DE UVA

 GASTRONOMIA



*El sugolo o sugol es una especie de pudín de origen antiguo de la vida campesina que se prepara durante la cosecha utilizando el mosto prensado atado con harina.*

**DIFICULTAD:** Fácil

**TIEMPO:** 4 horas

### INGREDIENTES 4 PERSONAS

2 kg uva negra  
100gr harina

### PREPARACION

**Lavamos** los racimos de uva, colocamos las uvas en una cacerola y las cocinamos a fuego medio durante unos 45'. Revolvemos y las aplastamos con frecuencia durante la cocción para que se deshagan y suelten su jugo.

**Filtramos** el jugo en un colador, para quitar pieles y semillas. El jugo de uva cocido suele ser muy denso, es probable que necesitemos una cuchara para presionarlo.

**Pesamos** el jugo obtenido, debe pesar aproximadamente 1 litro. Lo volvemos a poner en la cacerola.

**Prendemos** nuevamente el fuego, a intensidad baja y agregamos 100gr

de harina. Si has obtenido más jugo o menos, tendrás que ajustar la dosis de harina. La harina tiene que ser siempre un 10% del jugo (100 g por 1 litro).

**Dejamos** cocinar a fuego dulce por 2-3', revolviendo constantemente con un batidor hasta que la harina esté bien mezclada.

**Vertemos** la mezcla en un molde para pudín con  $\varnothing$  20 cm (o en varios moldes),

**Dejamos** enfriar y luego lo ponemos en el refrigerador durante mínimo 3 horas.

**Desmoldamos** suavemente el pudín y lo servimos. Podemos decorar con otras uvas y hojas verdes de menta.

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Foto de Fiorediz 

### Se puede hacer con otra uva?

Claro que sí! En sugolo tradicional se prepara en Italia con uva negra pero sale delicioso también con otras tipologías de uva. Por ejemplo nosotros hemos probado con "uva fragola" un particular tipo de uva rosada que tiene olor a fresas.

**Experimenta** nuevos sabores utilizando la uva que encuentras en tu país y **cuéntanos** cómo te salió!







**CRASH!!!**



# MUFFIN de ZANAHORIA



**VISITA LA PAGINA  
DE MARTINA**

**Texto y foto de**   
**Martina Dibernardo** 

Ha llegado septiembre y con él la reapertura de escuelas. Cuando era niña, mis compañeros y yo llevábamos de casa galletas y cupcakes empaquetados llenos de azúcares. Cuando comencé a cocinar, me di cuenta de que es posible hacer postres más saludables y sabrosos. De esto viene la receta de hoy, preparé muffins de zanahoria, para poner un postre bueno, saludable y vegetal en las mochilas de tus hijos, para un intervalo rico en sabor y nutrientes.

**DIFICULTAD:** fácil

**TIEMPO:** 50 minutos

**INGREDIENTES:**

- 250g de harina de espelta
- 250g de zanahorias
- 200g de leche de soja sin azúcares añadidos a

*temperatura ambiente*

- 100g de aceite de coco derretido
- 100g de panela
- 100g de puré de manzana
- Una cucharadita de canela
- La cáscara rallada de un limón
- 10g de levadura en polvo
- Una pizca de sal

**PREPARACIÓN**

Encendemos el horno a 180 grados estáticos.

Pica finamente las zanahorias y déjalas a un lado.

En un bol mezclar la panela y los ingredientes líquidos: leche, aceite, puré y ralladura.

En otro bol, mezcle la harina, la canela, la levadura y la sal.

Incorporamos el cuenco de 'sólidos' en el de 'líquidos', tamizándolos gradualmente.

Una vez que tengas una masa cremosa y sin grumos, agrega las

zanahorias y mezcla con una espátula.

Vierta la mezcla en un molde para muffins forrado con tazas para hornear (12 piezas) y hornee por unos 45 minutos.

Lo dejamos reposar cinco minutos en el horno apagado, y luego lo

dejamos enfriar sobre una rejilla.

Para enriquecer sus muffins, puede agregar una cucharadita de crema de anacardo natural.

*Martina*

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





# Tallarín Verde

Esta receta de tallarines verdes con pollo al horno es tradicional de Perú y queda riquísima.

Me llamo Jenny, soy de Lima Perú, y hoy quiero compartir con todos los buengusteros del mundo, mi versión de este delicioso plato peruano.

**DIFICULTAD:** Fácil

**TIEMPO:** 60 minutos

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 gr de tallarines
- 1 cucharada sopera de mantequilla.
- 150 gr de espinacas (1 taza).
- 70 gr de albahaca fresca (1/2 taza).
- 160 gr de queso fresco.
- 2 dientes de ajo y 1 cebolla
- Palillo
- 200 ml de leche evaporada.
- Aceite y sal

## PREPARACIÓN TALLARIN VERDE

Doramos con mantequilla la cebolla y los ajos finamente cortados.

Licuamos las hojas de espinacas y la albahaca y las vertemos en la sartén.

Dejamos cocinar un par de minutos.

Licuamos la leche junto con el queso y agregamos la mezcla en la sartén.

Controlamos de sal y dejamos cocinar un último minuto.

## PREPARACIÓN POLLO AL HORNO

Sazonamos el pollo con ají panca, ajos comino, soya, mostaza, sal, ajinomoto (glutamato de sodio) vinagre, canela china en polvo y aceite.

Agregamos un poco de mantequilla encima y llevamos el pollo al horno precalentado a 200°C y lo dejamos cocinar durante 45 minutos o hasta completa cocción.

## PREPARACIÓN CREMA DE PIMIENTOS

Cortamos la cebolla y el pimiento rojo en trozos gruesos. Los doramos a fuego dulce en una sartén para no hacerlos quemar. Sazonamos con sal y pimienta negra y licuamos el todo.

Colamos la crema que hemos obtenido para no encontrar residuos de cascara de pimiento rojo.



## SERVIMOS

10 minutos antes que el pollo esté listo hervimos los tallarines. Escurrimos bien los tallarines y los mezclamos bien dentro de la salsa verde que hemos preparado antes.

Servimos los tallarines verdes acompañados con una papa cubierta con crema de pimientos y una presa de pollo por persona.

¡A disfrutar!

*Jenny Ponce*



# BUENGUSTEROS

**REDACTOR** – Renato Podo 

**ASISTENTE EDITORIAL** – Stefano Nuzzaci

**INTERNO** – Evaristo Spedicato

**GRAPHIC DESIGNER** – Iryna Maday

**CHEF** – EnlaCocinaConMarco 

**AUTOR** – Marco Giancane

**FOTOGRAFA** – Fiorella Díaz @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](http://www.cocinaconmarco.com)

Por publicidad y preguntas escribe a CucinaConMarco a:

[marco@cocinaconmarco.com](mailto:marco@cocinaconmarco.com)

Via Zanoli, 9/3

20161 - Milano

Italia