

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NUMERO 9 | OCTUBRE 2021

*Canejo con
setas porcini*

**PASTA
A LA
NORMA**

*Calabaza
en mil
salsas*

**TRES
RECETAS DE
CHAMPIÑONES**

TANTAS RECETAS PARA HALLOWEEN

¿TRUCO O TRATO?

Otoño

Con sus colores anaranjados y cálidos es una de las temporadas más románticas. Te anima a hacer largos paseos en los bosques a buscar hongos y castañas que después podrás cocinar y comer delante de una chimenea.

Con las castañas se pueden realizar diferentes postres pero personalmente, las aprecio más asadas al horno (pág. 15).

Los hongos en cambio, son mi debilidad. Puedo pasar horas, días, semanas en un bosque a buscar hongos sin darme cuenta que el tiempo pasa. Por eso es que en este número de BUENGUSTEROS hemos preparado 4 recetas! (Creo que es el primer record de la historia de nuestra revista). Empezamos con hongos al ajillo, bruschetas y omelette con champiñones (pág. 12) y terminamos con conejos con hongos porcini (pág. 13).

Otro protagonista de octubre es, sin duda, su majestad ¡la calabaza! Además en menos de un mes llega Halloween ¡Hay que llegar preparados! Empezamos con un bizcocho de calabaza (pág. 6), una mermelada, una crema salada (pág. 10 y 11) y terminaremos con una deliciosa receta vegana de **Martina Dibernardo**: Plumcake de Calabaza (pág. 16).

¿Sabías que también los pandas aman **Halloween**? Lee la historia de Marco y Teddy dibujada como por tradición, por la superlativa mano del artista y amigo **Nuce_Ink** (pág. 14).

Y como todos los meses, tenemos la receta del lector. La Buengustera del mes de octubre es **Gabi Armentano** desde Argentina, que nos enseña a preparar un delicioso brownie de remolacha.



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

¡Nos vemos el próximo mes, los quiero mucho!



MARCO GIANCANE
AUTOR



12 Tres recetas con setas
Ajillo, bruschetas y en omelette

8 De temporada
demasiado que probar

13 Conejo con hongos
Delicioso!

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

15 Castañas al horno
Delicias de otoño

18 Brownie de remolacha
Receta vegana enviada por una buengustera argentina

16 Plumcake de calabaza
¿Truco o trato?

Pasta a la norma

 GASTRONOMIA



De niño comía pasta a la norma todas las semanas. Ignoraba su nombre, para mí era simplemente "la pasta con berenjenas" de todos los domingos

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 55 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

200 g Rigatoni Rigati
1 Berenjenas (violeta)
150 g Queso de oveja
500 g Tomates maduros
1 diente de ajo
Sal al gusto
1 rama de Albahaca
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Lavamos y cortamos los tomates por la mitad y luego en trozos pequeños, se cocinarán antes.

Colocamos los tomates en una sartén con un diente de ajo, una pizca de sal y un manojo de albahaca (hojas y rama verde incluida).

Cocinamos por 30 minutos a fuego lento removiendo de vez en cuando para estar seguros que no se pegue. Después de 30 minutos, retiramos el ajo y la albahaca. Transferimos los tomates en un molinillo de verduras de malla mediana y los molimos. Si no tienes un molinillo puedes utilizar un colador. Una vez colada la salsa la transferimos nuevamente en su sartén dejándola cocinar a fuego lento hasta obtener el espesor deseado. No tiene que ser seca ni tampoco aguada.

Lavamos y secamos bien la berenjena y la cortamos en rodajas de unos 5mm. espolvoreamos con sal y dejamos escurrir durante al menos 15 minutos.

Secamos bien las rodajas de berenjena con papel de cocina. En una sartén con bordes altos calentamos el aceite de oliva virgen

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

 extra hasta que llegue a una temperatura de aproximadamente 180°.

Freímos pocas berenjenas a la vez dentro del aceite caliente volteándolas para que se doren por ambos lados.

Colocamos una olla llena de agua al fuego y esperamos que llegue a hervir. Agregamos una cucharada de sal y cocinamos la pasta por el tiempo indicado por el productor. Cada uno es distinto.

Escurremos la pasta y la vertemos dentro de la sartén junto con la salsa. Saltamos rápidamente y ponemos la pasta en los platos. Agregamos las rodajas de berenjena frita, rallamos un poco de queso de oveja encima del plato y decoramos con unas hojas de albahaca.

Y tu plato de pasta a la norma está listo!

Marco





Bizcocho de calabaza

 GASTRONOMIA

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

Tarta de calabaza y almendras: la idea perfecta por este Halloween!
La tarta de calabaza y almendras se prepara en pocos minutos, con ingredientes sencillos y lleva un sabor suave y delicioso.

DIFICULTAD: Medio
TIEMPO: 40 minutos

INGREDIENTES molde 24cm

250gr Calabaza
280gr Harina
230gr Azúcar
120gr Harina de Almendras
100ml Aceite de girasol
80ml Leche
4 Huevos
16gr Levadura
1 pizca Sal
Azúcar en polvo

Como hacer pure de calabaza

Cortamos la calabaza en lonchas, le quitamos la cáscara y las semillas.

Cortamos la pulpa de calabaza en trozos pequeños y los ponemos en la licuadora. Añadimos el aceite vegetal y la leche. Licuamos el todo hasta obtener una purea de calabaza.

Como hacer tarta de calabaza

En un bol abrimos los huevos, añadimos el azúcar y batimos por 1

minuto. Cuando los huevos se vuelven blancos y esponjosos están listos.

Añadimos la pulpa de calabaza que hemos realizado antes y seguimos batiendo.

Sin dejar de batir agregamos el harina un poco a la vez.

Agregamos la levadura y batimos por 20 segundos.

Añadimos una pizca de sal a la masa y seguimos trabajando. Por ultimo agregamos la harina de almendra.

Como cocer la tarta de calabaza

Prendemos el horno a **170°C** y esperamos que llegue a temperatura, se demorara mas o menos 10 minutos. Ponemos la masa que hemos preparado antes en el molde y lo ponemos en el horno.

Horneamos nuestra tarta de calabaza a 170°C por **60 minutos**. Si durante la cocción te parece que

la parte de arriba se va a quemar puede ponerle encima una hoja de papel de aluminio y seguir la cocción.

Sacamos después de una hora la tarta del horno y esperamos 15 minutos que se enfríe. Una vez fría podrás desmoldarla.

TIPS:

- 1) Para evitar que el bizcocho se pegue puedes **revestir** el molde con papel para hornear. Yo lo pego con aceite
- 2) Para **decorar**: dibuja una calabaza en encima de una hoja de papel, córtala con una tijera y espolvoréala con azúcar en polvo.



[HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA](#) 



Quieres obtener un efecto marmoleado?

Nada más sencillo! Al momento de verter la masa en el molde, mezcla la mitad con unos 35gr de cacao en polvo, une la otra mitad y llévala al horno





CASTAÑAS

La fruta otoñal por excelencia. Una vez fueron considerados "el pan de los pobres", ahora se utilizan en muchos platos de nuestra cocina, desde aperitivos hasta postres. su valor nutricional es comparable al del pan integral. las castañas llevan sales minerales como fósforo y potasio, vitaminas B2 y PP esenciales para la salud de los tejidos, un buen porcentaje de fibra y ácido fólico.

Pruébalas asadas al horno (pág. 15)



Produ
de TEMPO



PORCINI

El rey de todos los hongos. Por su perfume intenso y su sabor elegante, se utiliza para saborear pastas, sopas y carnes. **No te pierdas el conejo con hongos porcini (pág. 13) y las 3 recetas de página 12.**

TUNAS

Uno de los últimos recuerdos del verano. Son ricos de agua y minerales preciosos. Hacen licores y mermeladas pero, su delicado sabor, se aprecia sobretodo al natural.



MERLUZA

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



ctos
ORADA



PISTACHOS

Ideal para recetas dulces y saladas. Es rica de vitamina A que ayuda a la vista y a proteger la piel expuesta al sol.

Mira la receta "bomba de betacaroteno" publicada en BUENGUSTEROS n° 6



TRUFAS

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. Aprovéchalas!

PERAS

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. Aprovéchalas!



LINTERNA CHINA

En Perú he probado una variedad oriunda llamada aguaymanto. Utilizado mucho como decoración, en Italia es típico encontrarlos revestidos de chocolate. Esta fruta vienen de la misma familia del tomate y recuerda, en parte, un poco su acidez. Prueben la mermelada, es divina!



Calabaza



Mermelada de calabaza

DIFICULTAD: Fácil.
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES para 1 frasco 250gr:
500gr pulpa de calabaza
300gr azúcar

ELEGIR LA CALABAZA

He realizado mermelada de calabaza con las estas tipologías: Napolitana, Butternut, Delica, Moscata. Con otras variedades no les sabría decir el resultado. Si experimentan con otra tipología los animo a escribirme para contarme que tal. Lo importante es que la calabaza sea madura!

PREPARACIÓN

Lavamos bien la cascara de la calabaza y cortamos un trozo. Con una cuchara vamos a sacar las semillas mientras con un cuchillo vamos a sacar la cáscara.

Cortamos la pulpa en trozos pequeños y los colocamos dentro una cacerola.

Agregamos el azúcar y un chupito de agua (alrededor de unos 25ml). Como azúcar puedes utilizar el mascabado, o de caña... lo que quieres! Puedes hasta mezclarlos para obtener aromas distintos durante la cocción.

Dejamos cocinar a fuego lento y con la tapa, durante 45 minutos. Durante este tiempo vamos a remover de vez en cuando para asegurarnos que no se pegue. Si notas que se pegue puedes agregarle un chupito más de agua y bajar todavía el fuego.

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

Cuando realicé mi primera calabaza de Halloween los demás niños me miraban raro. Veían esta "cabeza" encendida en mi balcón y me tomaban por un loco. En los años '90 en Italia no estaba tan difundida la moda de Halloween y en mi pueblo no se festejaba. Desde el año después, mano a mano, los demás empezaron a realizar su propia calabaza y hoy en día hay fiestas y decoraciones en muchas casas.

Moral: si te gusta algo, hazlo. No te preocupes de los demás.

Marco





Crema de calabaza

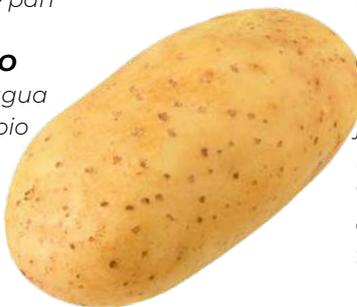
DIFICULTAD: Medio
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES 4 personas

- 1kg de calabaza
- 200 g de papas
- 60 g de cebolla dorada
- Semillas de calabaza
- Nuez moscada
- Sal
- Aceite virgen extra
- 2 lonchas de pan

PARA EL CALDO

- 1,5 litros de agua
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 cda sal



PREPARACIÓN

Empezamos preparando el caldo vegetal. En una olla ponemos a hervir agua, cebolla cortada en dos, una rama de apio y una zanahoria en rodajas. Agregamos una cucharada de sal y dejamos hervir 20 minutos mínimo.

Comfort food de nivel!

Cortamos un trozo de calabaza y sacamos las semillas utilizando una cuchara. Eliminamos la cáscara y cortamos la pulpa en trozos pequeños. Tenemos que obtener un kg de pulpa cortada y limpia.

Pelamos las papas y las cortamos en trozos pequeños.

Cortamos la cebolla en brunoise (cubitos) y la colocamos en una sartén juntos con un hilo de aceite de oliva. Dejamos freír hasta cuando la cebolla se vuelva dorada. Agregamos los trozos de calabaza y de papas y giramos. dejamos freír un minuto mas.

Agregamos el caldo hirviendo hasta cubrir las verduras. Tapamos y dejamos cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

Removemos de vez en cuando y si notamos que se pone seco agregamos más caldo. Pasados los primeros 20 minutos licuamos y dejamos cocinar los últimos 10 minutos hasta obtener la consistencia deseada.

Cortamos el pan en cubitos, le ponemos un hilo de aceite de oliva y lo doramos en el horno (también en la sartén sale bien)

Servimos y decoramos con los crutones, las semillas de calabaza, un hilo de aceite y, al gusto un poco de cebollín recién cortado



HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA



Tres recetas con setas

 GASTRONOMIA



Texto de EnlaCocinaConMarco 

CHAMPIÑONES AL AJILLO

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- Champiñones 1 kg
- 2 cdas Aceite de oliva virgen e.
- 2 Dientes de ajo
- una rama de perejil fresco
- 1/2 cdta de Sal
- 1/2 cdta de pimienta negra

Cortamos finamente una rama de perejil fresco y lo agregamos a los hongos un minuto antes que terminen la cocción.

Quitamos la parte negra con tierra que tienen en la base. Pasamos a cepillar bien los champiñones. Para guardar mejor su sabor es recomendable no enjuagar los hongos. Si te parecen muy sucios puede limpiarlos utilizando una hoja de papel de cocina majada con agua.

Picamos los champiñones en rodajas y los guardamos a lado.

En una sartén colocamos dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra y un diente de ajo. Dejamos dorar el ajo a fuego dulce y ponemos los hongos a freír.

Agregamos media cucharadita de sal, media cucharadita de pimienta negra recién rallada y tapamos. Dejamos cocinar durante 5 minutos removiendo de vez en cuando.

BRUSCHETTAS CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500gr champiñones
- 2 cdas Aceite de oliva virgen e.
- 2 dientes de ajo - 5 nueces
- una rama de perejil fresco
- 1 pan barra de pan - 200gr queso crema
- 1/4 cdta de Sal y 1/4 cdta de pimienta negra

PREPARACIÓN

Preparamos los champiñones al ajillo siguiendo la receta anterior. Guardamos a lado unos champiñones para decorar

En una licuadora ponemos los champiñones cocidos, el queso crema las nueces y licuamos hasta obtener una crema.

Cortamos el pan en rodajas y las doramos un minuto en la tostadora Ponemos por cada pan tostado una buena cantidad de crema de champiñones y decoramos con unos hongos enteros y un poco de perejil picado fresco.



OMELETTE DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

3 huevos - 150gr champiñones - 50gr queso semicurado
30gr mantequilla - 1 ajo - sal y pimienta negra al gusto.

PREPARACIÓN

Preparamos los champiñones al ajillo siguiendo la receta anterior. Reservamos. Abrimos los huevos en un bol, agregamos sal y pimienta. Batimos con un tenedor.

Derretimos la mantequilla en una sartén y esperamos que se vuelva dorada. Vertemos los huevos batidos y esperamos que se solidifiquen casi completamente.

Ponemos en un lado de la omelette los champiñones al ajillo, y el queso. Cerramos doblando a mitad la omelette. Dejamos cocinar un minuto y servimos.



CONEJO con PORCINI

 GASTRONOMIA



El conejo es una de mis carnes preferida. En esta preparación vamos a utilizar un poco de tocino y hongos porcini para obtener un explosión de sabores!

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 2 horas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

Conejo en trozos 800 g
1 Cebollas doradas
1 rama de apio
1 zanahorias
2 dientes de ajo
100ml Vino blanco seco
50 g Hongos porcini secos
7 tomates cherry
100gr de tocino
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto
50 g Aceite de oliva virgen extra

PREPARACION

Empezamos preparando el caldo de verduras. En una olla ponemos a hervir 1 litro de agua, un apio, una cebolla y una zanahoria. El caldo tendrá que hervir mínimo 20 minutos a fuego dulce.

Remojamos en una taza los hongos porcini secos con agua fría. Lavamos los trozos de conejo con agua corriente fría y los secamos bien.



Ponemos en una sartén los dientes de ajo cortados a mitad y el aceite de oliva. Dejamos freír a fuego lento hasta hacer dorar un poquito el ajo.

Agregamos las piezas de conejo y el tocino cortado en trocitos. Dejamos cocinamos a fuego vivo durante 10 minutos removiéndolo constantemente para evitar que se quemem.

Agregamos sal y pimienta y medio vaso de vino. Dejamos que el vino se evapore. Agregamos un vaso de caldo, los tomates cherry cortados finemente y tapamos. Dejamos cocinar a fuego dulce durante unos 40 minutos removiendo de vez en cuando.

Agregamos los hongos porcini remojados y la agua previamente colada. Cocinamos durante unos 30 minutos a fuego lento.

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Foto de Fiorediz 

Removemos de vez en cuando para evitar que la carne se pegue al fondo de la sartén. Si notamos que se esté secando demasiado agregamos unos cucharones de caldo vegetal.

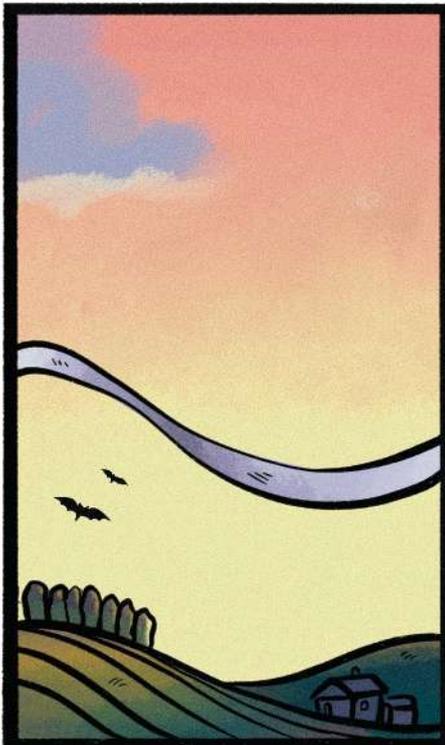
Probamos de sal y averiguamos la consistencia de la salsa. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, la carne debe estar muy suave y la salsa bien espesa. Llegado a este punto puedes llevar tu conejo alla cacciatora a la mesa y disfrutarlo mientras aún está caliente!



MARCO Y TEDDY

By: PEDRO VERGARA "NUCE"

VISITA LA PAGINA
@NUCE_INK



Castañas al horno

 LA TECNICA

Imagina el calor de una chimenea volviendo a casa en una tarde lluviosa: nada mejor que una buena copa de vino caliente y la compañía adecuada para desgranar unas castañas asadas



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 40 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:
1 kg castañas

PREPARACIÓN

Lavamos las castañas con agua fría y hacemos un corte en forma de cruz. El corte tiene que ser practicado en la cáscara sin cortar mucho la pulpa. El tamaño de la "X" tiene que ser de unos 3cm.

El corte es importante para cocinar mejor las castañas, para pelarlas fácilmente y para evitar que exploten durante la cocción.

Prendemos el horno a 180°C y esperamos que llegue a temperatura. Pasado el tiempo necesario, colocamos las castañas en una bandeja de horno. Cocinamos las castañas durante unos 25-30 minutos.

El tiempo de cocción depende mucho del tamaño de las castañas. Si son gordas necesitaran 30 minutos. Si son pequeñas serán suficiente 25 minutos

Remojamos un paño con agua caliente y lo colocamos dentro de un bol. Una vez listas, sacamos las castañas del horno y las colocamos dentro dentro el pano mojado. Cerramos el paño y dejamos descansar unos 15 minutos. Pasado este tiempo podrás empezar a pelar tus

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

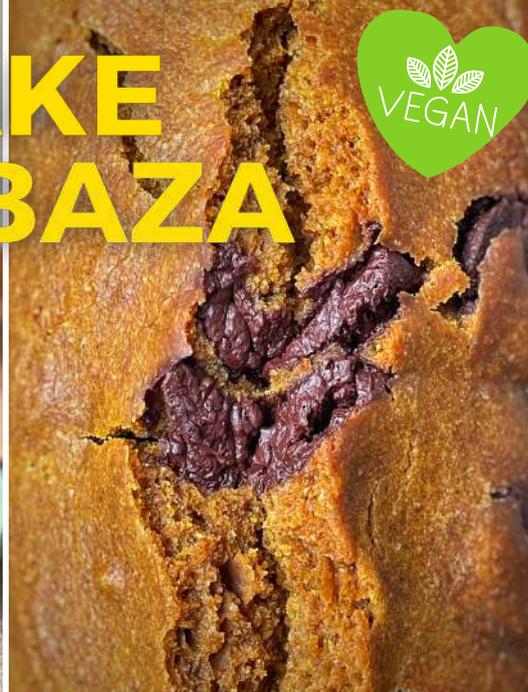
castañas sacándolas una a una del pano. De esta manera será más fácil quitarles la piel!

TIPS: Si tienes tiempo puedes dejar las castañas a remojar en agua fría durante un par de horas. Este proceso ayudará a que sea más fácil pelarlos una vez cocidos.

Durante la cocción remover de vez en cuando las castañas para conseguir una cocción homogénea.



PLUMCAKE de CALABAZA



VISITA LA PAGINA
DE MARTINA

¿Truco o trato?

Este año no te dejes picar desprevenido, prepara este plumcake vegano de calabaza y harás feliz a cualquier niño que llame a tu puerta.

Alérgico a la lactosa o simplemente amante de los animales, ningún niño se quedará sin dulce.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 50 minutos

INGREDIENTES:

- 115g de calabaza cruda
- 100g de azúcar de coco
- 270g de harina de espelta
- 300ml de bebida de almendras (A temperatura ambiente)
- 70g de aceite de coco
- 70g de chocolate negro
- Ralladura de un limón grande
- Una cucharadita de extracto de vainilla
- Una bolsita de levadura
- Una cucharadita de canela*
- Media cucharadita de nuez moscada*

*Puede usar la mezcla de especias "Pumpkin Spice" si la tiene

PREPARACIÓN

Enciende el horno a 180 grados estático.

En un bol grande disuelva el azúcar de coco en la bebida de almendras. En la batidora vierta la calabaza cruda, el aceite de coco, la ralladura de limón, el extracto de vainilla y las especias.

Tome el bol grande y combine la harina de espelta y la levadura, tamizándolos bien (No te recomiendo que te saltes este paso).

Una vez incorporados los ingredientes, agrega también la crema de calabaza a la masa y mezcla hasta que la masa esté suave y libre de grumos.

Corta el chocolate en trozos grandes

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 



y mézclalo con la masa.

Vierta la masa en el molde para plumcake.

Hornea (Justo encima del centro del horno) durante 40 minutos. Antes de sacar del horno, asegúrate de que también se cueza en el centro con ayuda de un palillo, cada horno es diferente.

Puedes optar por glasear el plumcake con crema de anacardos o dejarlo natural.

El plumcake de calabaza se puede mantener a temperatura ambiente, cubierto con un paño de cocina limpio.

Martina

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

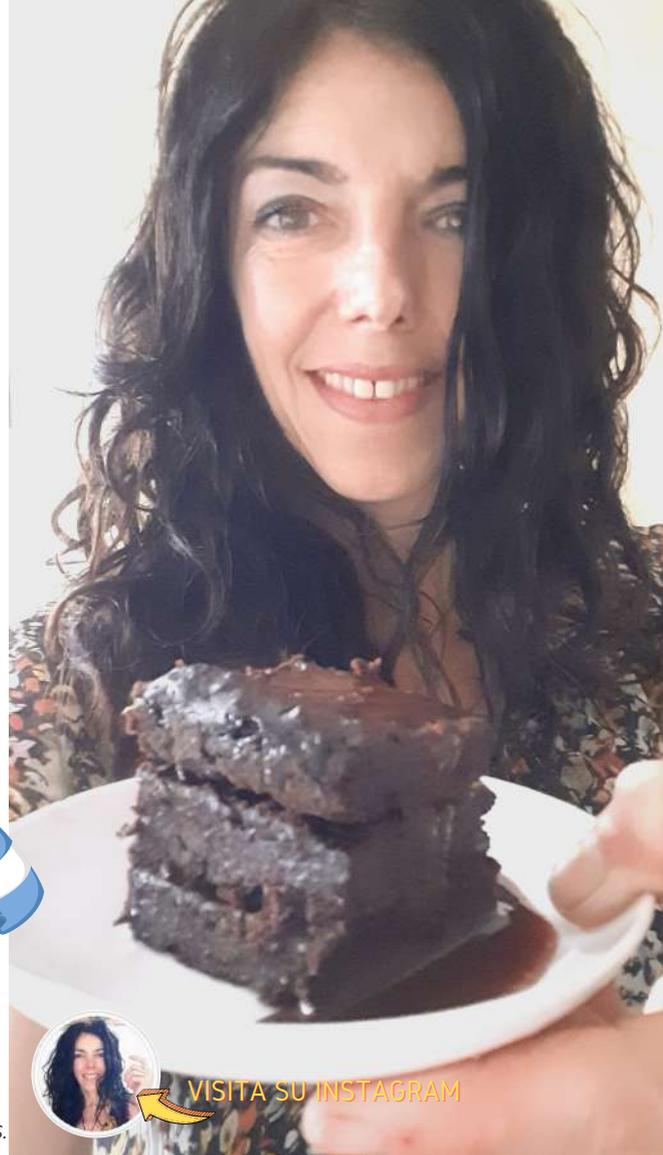




Brownie vegano de remolacha



Maravillosa remolacha, betabel o betarraga, con su bellissimo color morado, es una excelente fuente de ácido fólico, vitamina C, potasio, vitaminas B1, B2, B3 y B6, hierro y yodo. Podemos incluirla en muchísimas preparaciones, tanto dulces como saladas, smoothies saludables, y usar su bellissimo color para teñir masas, puddins y cremas.



VISITA SU INSTAGRAM

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 barra de chocolate negro (70%)
- 1/2 taza de leche vegetal, como almendras, cajú o coco.
- 2 cucharadas de semillas de lino dorado molidas
- esencia de vainilla a gusto
- 1 taza (130grs.) de azúcar mascabo
- 1/2 taza (70 ml.) de aceite de coco
- 3 remolachas medianas cocidas ralladas
- 3/4 taza (100 grs.) de harina orgánica
- 10 dátiles
- 1 cdita de levadura
- pizca de bicarbonato de sodio
- 3 cucharadas de cacao puro en polvo
- 3 cucharadas de harina de algarroba negra (si no conseguís usar cacao)
- pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a fuego medio (175 grados) y forramos un molde

cuadrado con papel vegetal, levemente engrasado.

Hidratamos las semillas de lino molidas en la leche vegetal 10 minutos.

Descarozamos los dátiles y los licuamos con un poco del agua de remojo hasta formar una crema espesa. Mientras, vamos batiendo en un bowl el azúcar mascabo (puede ser azúcar rubia o de coco) con el aceite de coco y la esencia de vainilla con una pizca de sal.

Batimos hasta formar una crema y le añadimos la pasta de dátiles y las semillas hidratadas. Seguimos batiendo unos minutos más y le agregamos media cucharada de bicarbonato de sodio y las remolachas ralladas removiendo hasta que todo quede bien integrado.

En otro recipiente mezclamos la harina con el cacao y la levadura. Vamos a tamizarlos y agregarlo de a poco al batido. Por último le añadimos los

trocitos de chocolate (reserva un poquito de chocolate para decorar.)

Colocamos la pasta en el molde y llevamos al horno por 25-30 minutos aproximadamente, cuando la parte de arriba está firme al tacto, lo podemos sacar y dejar enfriar primero en el molde y después sobre una rejilla.

¡¡Lo podemos comer así sólo, es delicioso!! O acompañar con esta salsa de chocolate y remolacha:
1/2 remolacha hervida.
6 dátiles hidratados.
3 cucharadas de cacao puro amargo.
2 cucharadas de aceite de coco.
esencia de vainilla a gusto.

Descarozamos los dátiles y los licuamos con el agua de remojo y todos los demás ingredientes. Si la querés más fluída le podés agregar un poquito de leche vegetal, y si querés más dulce agregale azúcar mascabo. Reservala en la heladera hasta el momento de servir.

Gabi



A large field of pumpkins at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. The pumpkins are scattered across a grassy field, with some in the foreground and others stretching into the distance. The background shows a line of trees and a clear sky.

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