

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 10 | NOVIEMBRE 2021

*Faisán al
vino tinto*

STRUDEL
CLASICO Y
SALADO

CALABAZA CON
ACEITUNAS

*Manzanas
en mil
salsas*

RECETAS QUE TE CALIENTAN EL ALMA

TE HARÁN AMAR EL OTOÑO

Foliage

Tómate unos minutos para mirar por tu ventana. En esta temporada podemos asistir a un fenómeno maravilloso: las hojas verdes de muchos árboles toman varios tonos de amarillo, naranja, rojo, púrpura y marrón por algunas semanas. Está de moda llamarlo "foliage" y es tendencia en todas las redes sociales.

Afortunadamente, el otoño nos regala muchísimos productos que, aparte de admirar, podemos también saborear (pág. 8 y 9).

La reina de BUENGUSTEROS de noviembre es sin duda la manzana, a la cual dedicaremos muchas recetas deliciosas. Existe una gran variedad de manzanas y, seguramente, más de una vez, te habrás preguntado: ¿cuál será la más adecuada para cada receta? En el artículo de la página 12 veremos las 7 más comunes.

Con las manzanas, haremos el famoso Strudel italiano (pág. 10) y **Martina Dibernardo** nos enseñará como realizar una deliciosa tarta de manzana vegana (pág. 6).

Pero no nos limitaremos a preparar platos dulces, las manzanas son deliciosas también en platos salados. ¿No te lo crees? Entonces tienes que probar el faisán (pág. 13) y el strudel de cerdo (pág. 11)

Y mientras nosotros cocinamos, ¿qué estará haciendo nuestro amigo Teddy con su manzana? Descúbrelo leyendo la historia dibujada por mano del artista y amigo **Nuce_Ink** (pág. 14).

¿Demasiado frío para tus gustos? Tómate unas vacaciones en la Isla de San Andrés en pleno Mar Caribe. **Néstor** y **Carolina** nos guiarán a descubrir la isla entre playa y gastronomía.

Y como todos los meses, tenemos la receta del lector. La Buengustera del mes de noviembre es **Chari**, desde Argentina, que nos enseña a preparar una fragante pizza Chicago Style (pág. 20).



Admirando el foliage desde el castillo de Bran, Transilvania, Rumanía 31/10/2021

¿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 Las 7 manzanas
que tienes que conocer

8 De temporada
Lo bueno de esta época

**13 Faisán al vino tinto,
manzana y ribes**
Elegante y refinado

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

15 Calabaza con aceitunas
Ideal con brusquetas

20 Chicago Style Pizza
Receta enviada por una buengustera
argentina

16 Viaje a San Andrés
Entre playa y gastronomía

Pasta con aceitunas

GASTRONOMÍA



*Tan sencilla y rica al mismo tiempo.
Las aceitunas donan a la salsa un gran
carácter que elevan el plato*

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 55 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

200 g Penne Rigate
20 aceitunas negras
150 g Queso de oveja
500 g Tomates maduros
1 cebolla dorada
Sal al gusto
1 rama de Albahaca
Aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

Lavamos los tomates y los cortamos en trozos pequeños, se cocinarán antes.

Colocamos los tomates en una sartén con media cebolla picada, 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 de que no se peguen. Pasamos los tomates a un molinillo de verduras de malla mediana y los molem. Si no tienes un molinillo puedes utilizar un colador. Una vez colada la salsa la guardamos a un lado.

Lavamos las aceitunas y las ponemos en una sartén a fuego bajo durante unos 3 minutos girándolas de vez en cuando. Agregamos media cebolla picada, dos cucharadas de aceite de oliva, una pizca de sal y dejamos cocinar durante unos 5 minutos.

Agregamos la salsa de tomate y la dejamos cocinar a fuego lento hasta obtener el espesor deseado. No tiene que ser demasiado espesa ni tampoco aguada.

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

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

Escurrimos la pasta y la vertemos dentro de la sartén junto con la salsa. Salteamos rápidamente y ponemos la pasta en los platos. Rallamos un poco de queso de oveja encima del plato y decoramos con unas hojas de albahaca.

Y tu plato de pasta con aceitunas está listo!

Marco





TARTA de MANZANA



VISITA LA PAGINA DE MARTINA



El frío, la lluvia, la manta en el sofá; se necesita un abrazo para calentar nuestro corazón: Solo puedo confiar en mi amada tarta de manzana, suave, fragante y vegana.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES:

- 2 manzanas
- 250 gr de harina de espelta
- 200 gr de leche de almendra (temperatura ambiente)
- 90 gr de azúcar de coco
- 90 gr de puré de manzana
- 100 gr de aceite de girasol
- 2 gr canela molida
- Una cucharadita de extracto de vainilla
- 15 gr de pasas (Opcional)
- 30 gr de almendras
- Ralladura de un limón
- 10 gr de levadura
- Una pizca de sal

Enciende el horno a 180 grados.

PREPARACIÓN

En un bol mezcla el azúcar, el aceite, el puré de manzana, la canela, el extracto de vainilla y la ralladura de limón.

En otro bol tamiza la harina, la levadura y la sal.

Agrega la leche de almendras al bol de harina, mezclando con un batidor de cocina.

Vierte el contenido del bol de líquidos en la masa y mezcla hasta obtener una masa cremosa y sin grumos.

Corta una manzana y media en cubos y agrégala a la mezcla, junto con las almendras picadas y las pasas.

La media manzana sobrante se

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 



puede cortar en rodajas finas para decorar la superficie del pastel. Vierte la masa en un molde de 18 cm de diámetro, decora con rodajas de manzana y una pizca de canela. Hornea por 35-40 minutos (verifica la cocción de tu horno).

Prepara una bebida caliente, corta una rebanada de pastel y disfruta de este delicioso abrazo.

Martina

Sígueme en Instagram @martinadibernardo para no perderte otras recetas veganas.



tain Cows' Milk
baby

How to Hone Your Razor
Regular or safety.
Balihone
The Balihone Co.
Dant. 5087

only in 10c. packets and 2, 4 and 8 ounce and 1 lb. T
Tobacco Sellers, Stores, &c.
NO OTHER

Smoke





MANDARINAS

El mandarín es un típico cítrico de invierno: la recolección se realiza principalmente entre octubre y febrero. Es una fruta dulce, azucarada, rica en preciados nutrientes para afrontar el invierno. La piel también es rica en aceites esenciales, utilizados principalmente en cosmética y perfumería: por eso cuando pelamos las mandarinas, ¡se libera ese típico aroma que evoca el invierno!
Prueba la mermelada sin azúcar en BUENGUSTEROS n°1



KIWI

El elevado aporte de agua, antioxidantes y potasio hace de este fruto un buen aliado en la dieta de deportistas e hipertensos. Las cantidades de fibra dietética suelen actuar positivamente sobre la motilidad intestinal, y así impiden el estreñimiento.



Produ de TEMPO



GRANADA

Es rica en poderosos antioxidantes, como el ácido punícico y la punicalagina. Tiene una potente actividad antiinflamatoria, mejora la presión arterial, ayuda a la salud cardiovascular. Además, genera actividad antibacteriana y ayuda a la memoria.





GAROPA

Es un pez rico en omega 3, ácidos grasos, yodo y proteínas. Es un pez fácil de digerir.

En la cocina, la garopa se prepara guisada y horneado, aunque no faltan los entusiastas de la comida cruda, la que, en cambio, requiere un corte bastante fino de la carne.

Prueba "la garopa a la agua loca" siguiendo la receta que encuentras en BUENGUSTEROS nº 5

COLES DE BRUSELAS

Ricos en antioxidantes, como vitamina C, vitamina A y vitamina E, aliados para la salud de la piel. La vitamina A y los carotenoides también ayudan a proteger la vista.

Entre otras vitaminas, la K es importante para la coagulación y las del grupo B, para el buen funcionamiento del organismo



Frutas DRADA



CAQUI

En plena temporada del caqui, la "manzana de Oriente" según la definición literaria por ser oriunda de China y Japón, donde se la conoce como Lotus (la fruta) y Arbol de la Paz (la planta). Laxante, diurético, energizante y rico en vitaminas, betacarotenos y sales minerales como potasio, fósforo y magnesio



ACEITUNAS

Son fuente de vitaminas A, B, C, E, sales minerales (hierro, sodio, fósforo, magnesio, potasio y yodo) y aportan ácido oleico y tienen un alto contenido en fibra (que ayuda a regular nuestro sistema intestinal).



MANZANA

La reina de esta temporada y la protagonista de este número de BUENGUSTEROS.

En Italia hay un dicho: "*Una mela al giorno toglie il medico di torno*" que, literalmente sería: *Una manzana al día aleja al doctor*"

STRUDEL



Strudel clásico

DIFICULTAD: Fácil.

TIEMPO: 2 horas

INGREDIENTES para 1 frasco 250gr:

Masa

500 gr harina 00
250 gr mantequilla
300 gr azúcar
100 gr huevo (2 pequeños)
40 ml leche
Ralladura de 1 limón
1 vainilla (o 3 gotas de extracto)
6 gr polvo para hornear
1 gr sal

Relleno

600 gr manzanas golden
50 gr azúcar
50 gr pan rallado
30 gr pasas
20 gr piñones (o nueces)
10 ml ron (*opcional)
pizca canela
25 ml limón

Preparación de la masa

Ponemos en un bol mantequilla, azúcar, huevos, sal, vainilla, ralladura de limón y amasamos rápidamente con un batidor hasta que se derrita la mantequilla.

Agregamos la harina y seguimos amasando. Cuando la masa se vuelve homogénea, la ponemos en un bol y tapamos con papel film. Guardamos en el refrigerador durante 1 hora

Preparación del relleno

Pelamos las manzanas y quitamos el corazón. Partimos las manzanas a la mitad y después en lonchas finitas. Las ponemos en un bol con el jugo de limón.

Salteamos en una sartén el pan con una nuez de mantequilla y el azúcar hasta dorarlo ligeramente. Vertemos el pan en el bol, agregamos canela, pasas, piñones y removemos.

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Fotos de Fiorediz 

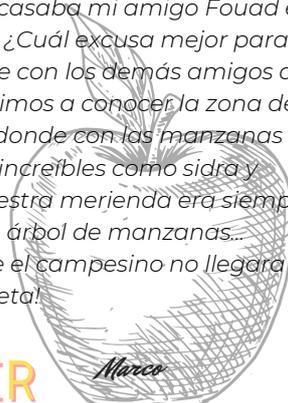
Estiramos la masa hasta obtener un rectángulo de 35 x 45 cm y 5 mm de espesor.

Ponemos el relleno en el centro y cerramos doblando la masa. Sellamos todos los bordes ayudándonos con yema de huevo.

Pincelamos todo el strudel con yema y hornearmos a **200°C** por 10 minutos y **160°C** por los restantes 35 minutos. Espolvorear con azúcar impalpable ¡y listo!

Anécdota de MARCO

En el 2012 se casaba mi amigo Fouad en Lille, Francia. ¿Cuál excusa mejor para hacer un viaje con los demás amigos del Erasmus? Fuimos a conocer la zona de Normandía, donde con las manzanas hacen cosas increíbles como sidra y calvados. Nuestra merienda era siempre debajo de un árbol de manzanas... ¡rogando que el campesino no llegara con su escopeta!





Un clásico reversionado en clave moderna que sorprenderá y encantará a tus huéspedes

Strudel de cerdo

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 100 gr Agua
- 250 gr harina 00
- 15 gr aceite de oliva extra virgen
- 1 huevo mediano
- 5 gr sal
- 20 gr leche entera

PARA EL RELLENO

- 380 gr lomo de cerdo
- 100 gr tocino dulce
- 100 gr cebolla tierna
- Sal a gusto
- 2 ramitas de tomillo
- 20 gr aceite de oliva extra virgen
- 1 manzana renetta
- 50 gr azúcar
- 6 gr mantequilla
- 30 gr vino Marsala

PREPARACIÓN

Pelamos y cortamos las cebollas un poquitos gruesas. Hacemos sudar a fuego lento en una sartén con un chorro de aceite hasta que estén suaves.

Cortamos el tocino en tiras, lo



agregamos a las cebollas y lo hacemos dorar. Cortamos el lomo en tiritas y lo agregamos a la sartén. Sazonamos con sal, pimienta y tomillo. Apagamos el fuego y dejamos enfriar el relleno en un plato aparte.

Pelamos la manzana, quitamos el corazón y la cortamos en gajos. Espolvoreamos las manzanas con un poco de azúcar por ambos lados. Derretimos la mantequilla en una sartén y ponemos a cocinar los gajos de manzana y hacemos dorar por ambos lados.

Agregamos el vino Marsala (*opcional) y dejamos evaporar. Dejamos enfriar las manzanas junto con la carne y pasamos a preparar la masa.

Disolvemos en un bol la sal en el agua, agregamos el aceite y mezclamos rápidamente. Añadimos la harina tamizada y un huevo batido.

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

Mezclamos los ingredientes hasta obtener una masa. Cuando la masa esté homogénea y elástica la vertemos en la mesa de trabajo y la estiramos con un rodillo hasta obtener una hoja de 2-3 mm de grosor y de un tamaño de 40 x 40 cm.

Repartimos la mezcla enfriada encima de la masa. Dejamos libres 3 cm desde los bordes. Cepillamos los bordes con agua y enrollamos el strudel.

Sellamos bien todos los bordes para que no se salga el relleno y lo dejamos descansar en la heladera durante 10-15 minutos. Cepillamos la superficie con leche.

Cocinamos en horno precalentado a 200° C durante 30 minutos, en el estante intermedio, hasta que se dore.

Marco

Las 7 manzanas que tienes que conocer

Son siete las manzanas más difundidas en el mundo y cada una tiene características y sabores distintos

Texto de EnLaCocinaConMarco 



GRANNY SMITH

Es una de las manzanas más ácidas, alta jugosidad, piel crujiente y pulpa suave. Gracias a su acidez es muy utilizada en la cocina para preparar platos dulces y salados. Pruébala en el pollo al curry.



FUJI

Las manzanas Fuji tienen una piel crujiente y una pulpa granulada, jugosa y dulce. Originaria de Japón, es la manzana más cultivada del mundo. Ideal para realizar tortas de manzanas.



GOLDEN

Es una manzana muy equilibrada. Cuando madura tiene un sabor bastante dulce, con un toque de acidez. Tiene notas de anís y canela y un aroma afrutado que recuerda a miel y peras. Su pulpa es granulada y tierna. La utilizamos para preparar el strudel (pág 10)



ROYAL GALA

Manzana muy jugosa y medianamente crujientes. Su sabor es muy dulce y aromático, con un toque ácido. Se utiliza en ensaladas de fruta, crepes y para aromatizar la sangría.



CRIPPS PINK

La piel de esta manzana es fina y suave y, como su nombre indica, de un hermoso color rosado. La pulpa es firme y jugosa, el sabor es dulce y particular, con aromas a frutos del bosque, vainilla y lichi.



RENETTA

Originaria de Francia. Su color y forma irregular pueden engañar la primera vista pero quien la conoce sabe que es una de las manzanas más nobles. Consistencia suave, cremosa y poco jugosa. Ideal para tortas y para cocinar al horno.



ANNURCA

Es una manzana originaria de Nápoles y de origen muy antiguo. Se han encontrado restos de estas manzanas también en Pompeya. El fruto es de tamaño pequeño, aplanado y ligeramente asimétrico. Su pulpa es crujiente, compacta, blanca, agradablemente ácida y jugosa, con un aroma característico y un perfume muy fino.

FAISÁN al VINO TINTO con manzana y grosella

GASTRONOMÍA



Si no encuentras el faisán prueba con carne de pavo. Sigue al pie de la letra la receta y ¡te sorprenderás al probar este sabor por primera vez!

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 45 'más 30' de marinado

INGREDIENTES 4 PERSONAS

700 g de pulpa de faisán
100 g de grosellas
4 manzanas rojas
2 zanahorias pequeñas
2 cebolla (chalotas)
1 tallo de apio
1 vaso de vino tinto seco
1 cda cacao amargo en polvo
Caldo vegetal
1 cda mantequilla
1 ramita de tomillo
Azúcar
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Marinamos el faisán durante 30 minutos en un bol con un poco de tomillo, 1 cebolla (mejor si es chalota) cortada por la mitad, 1 zanahoria, medio tallo de apio y una copa de vino tinto.

Escurremos el faisán y colamos el líquido (adobo) que utilizaremos después.

Picamos 1 zanahoria, 1 chalota y medio tallo de apio en brunoise, o sea, en pequeños cubitos. Doramos a fuego lento las verduras recién picadas, juntos omitir con una cucharada de mantequilla, durante 2-3 minutos.

Agregamos el faisán y dejamos dorar durante 3 minutos, removiendo de vez en cuando. Agregamos el líquido que obtuvimos con el marinado anterior y dejamos cocinar hasta que se evapore el alcohol.

Espolvoreamos una cucharadita de cacao, un vaso de caldo, sal y pimienta. Bajamos el fuego, tapamos y dejamos cocinar por 30 minutos. Si notas que la salsa se seca demasiado puedes agregar más caldo.

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Foto de Fiorediz 

Las manzanas

Pelamos las manzanas solo en la parte superior. Siempre en la parte superior de la manzana, escavamos para quitarle el centro y las semillas.

Colocamos las manzanas encima de una bandeja forrada con papel de horno, espolvoreamos con un poco de azúcar y horneamos a 180° por 20 minutos.

Trituramos las grosellas con 20 g de azúcar y distribuimos las grosellas en el hueco de cada manzana.

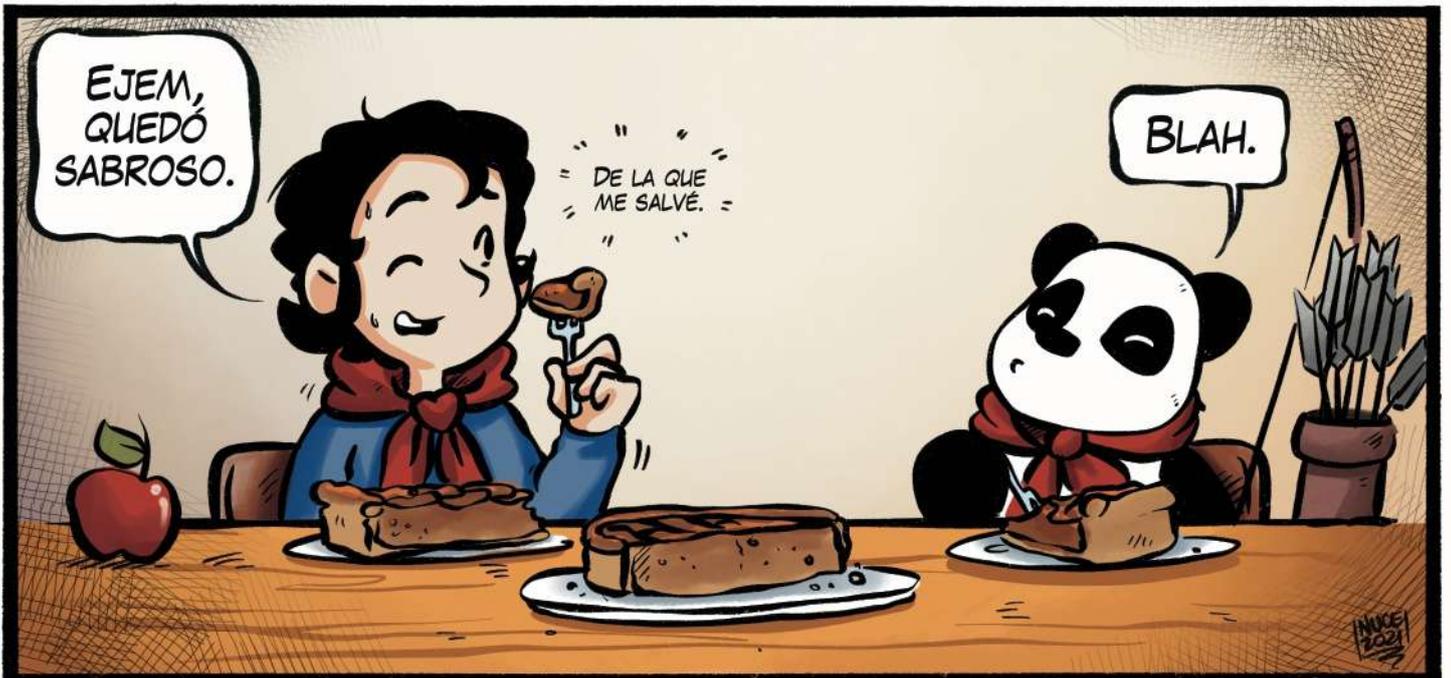
Horneamos nuevamente por 5 minutos. Servimos el faisán con las manzanas, todo muy caliente. Decora al gusto con hojas de tomillo.



MARCO Y TEDDY

By: PEDRO VERGARA "NUCE"

VISITA LA PÁGINA
@NUCE_INK



Crema de calabaza

Los trozos de diferente tamaño le dan una consistencia rústica. Los más grandes se ponen blandos mientras los pequeños se derriten.



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 40 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 calabaza pequeña (de la cual tenemos que obtener 500 gr de pulpa)
- 20 aceitunas negras
- 2 cdas aceite de oliva extra virgen
- 4 lonchas de pan
- 1 ají picante
- 1 ajo y una pizca de sal

PREPARACIÓN

Lavamos la calabaza y le cortamos la parte de arriba creando una pata. Vaciamos la pulpa de la calabaza utilizando una cuchara y teniendo cuidado a no crear huecos.

Cortamos la pulpa de calabaza en trozos pequeños. No es importante que sean todos del mismo tamaño. Sobretudo cuando obtienes la pulpa vaciando una calabaza es difícil que los trozos sean homogéneos.

Freímos con fuego bajo un diente de ajo con dos cucharadas de aceite y un ají partido a la mitad. Sin hacer dorar el ajo, agregamos los trozos de calabaza. Agregamos la sal y tapamos.

Cocinamos la calabaza durante unos diez minutos a fuego medio removiendo de vez en cuando.

Agregamos las aceitunas y dejamos cocinar otros 5 minutos, hasta cuando

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

la calabaza se ponga cremosa y el agua se evapore completamente. La consistencia de esta crema es rústica.

Rellenamos la calabaza con la crema y servir con pan tostado.

TIPS: Con un cuchillo puedes practicar unos detalles bonitos en la cáscara. A mí por ejemplo me encanta dibujar una cara al estilo Halloween. Cuidado a no practicar agujeros demasiados profundos porque si no la crema de calabaza se saldrá afuera.

Marco

 **HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA**

Viaje a San Andrés



Texto y fotos
de Nestor 
y Carolina 

**VISITA SUS
PÁGINAS**

Hola a todos, somos Nestor y Carolina una pareja apasionada de viajes y de gastronomía.

Para nosotros, la gastronomía es parte cultural de cada país o región.

Les vamos a contar de nuestra experiencia en la paradisíaca isla de San Andrés en pleno Mar Caribe... ¡así que vamos hacia allá!

La Isla de San Andrés se puso de moda hace un tiempo. De hecho, tiene mucho que ver en que Colombia haya sido elegida como el destino para ir en 2020.

¿Dónde queda?

La Isla de San Andrés es una isla colombiana del Mar Caribe, ubicada frente a la costa de Nicaragua, a 190 km. Queda mucho más cerca del país centroamericano que de Colombia (está a 750 km aproximadamente).

¿Cómo llegar?

Desde Buenos Aires (somos argentinos), salen regularmente vuelos comerciales con destino a San Andrés. La mayoría de los aéreos hacen escala en la ciudad de Bogotá, desde donde el vuelo a San Andrés tarda aproximadamente 1 hora y media. También salen vuelos desde

otras ciudades colombianas, como Medellín y Cartagena, en caso de que andes por ahí.

Otra opción es llegar en crucero desde diversas ciudades portuarias del mundo que navegan a las islas del Caribe. El punto de arribo es el muelle turístico de la zona del Cove, al sureste de la Isla de San Andrés.

¿Qué documentación se necesita para viajar?

Tarjeta de turismo. Los turistas que viajan hacia la Isla de San Andrés, deben comprarla en el módulo de atención de la sala de espera el día del vuelo. Todos los turistas tienen que pagar la tarjeta de turismo excepto si la estadía en la isla es menor a 24 horas o niños menores de 7 años.

¿Cómo moverse en la isla?

Hay diferentes opciones:

- Alquilar moto
- Alquilar carrito de golf o "mulas"
- Usar el bus turístico.
- Viajar en buses locales. Esta es la opción más económica y la que suelen usar los isleños..



Bitácora de viaje

Día 1

Llegamos por la tarde al aeropuerto y después de hacer todos los trámites de rigor, nos dirigimos al hotel GLH SUNRISE, una belleza por donde se lo mire: lujo, calidad de atención, limpieza, todo perfecto. Nos reciben con un cóctel de bienvenida de flores autóctonas y mango. Luego fuimos a cenar a STATION BEER un lugar de comida rápida con mesas sobre un muelle que le da una vista única. Comimos la picada de la casa con variedad de frutos de mar.

Día 2

Desayuno en el hotel con todo incluido, variedad de panificados y frutas tropicales, y aunque suene raro tienen un gusto mucho más dulce y sabroso que las que probamos en Argentina.

De excursión al acuario, un lugar ubicado 2 km dentro del mar, donde podemos caminar a través del arrecife y hacer buceo con snorkel, para ver gran variedad de peces. A la vuelta, fuimos a almorzar a CAFÉ CAFÉ SINCE, un lugar típico isleño donde pude probar el famoso plato rondón que es una sopa con caracol de mar.

Luego hicimos playa local y disfrutamos del mar de los 7 colores y antes de irnos (lo cual después se nos hizo habitual durante toda nuestra estadía) pasamos por el local de JUAN VALDEZ a degustar sus exquisitos cafés y una gran variedad de panificados dulces o salados, a mí me gustó siempre el rollo de canela. Por la noche fuimos a cenar a BOCCA DE ORO donde nos deleitamos con unas fajitas de pollo, marinadas con lima acompañadas con papas fritas bastón, todo esto con la grata música del show del artista local JOBS SAAS con todo su repertorio de música reggae.

Día 3

Fuimos a pasar el día a la isla de Johnny Cay, en lancha desde San Andrés, y disfrutar de un lugar único y protegido, donde hay variedad de aves y reptiles cuidados por la secretaría de flora y fauna. Allí

podimos disfrutar de una playa espectacular y la majestuosidad del mar de los 7 colores, como almuerzo nos sirvieron el pargo rojo frito con patacones fritos, este pez autóctono de la zona se cocina directamente desvicerado en sartén y se lo sirve acompañado con plátanos aplastados y fritos (patacones). Por la noche, fuimos a cenar a GOURMET SHOP donde probamos la cola de langosta a la manteca.... No puedo explicar el sabor de ese plato!!! Y como recomendación les sugiero pedir el jugo de mora

Día 4

Salimos de compras por toda la isla, ya que está libre de impuestos y todos los artículos se consiguen a un excelente precio. Yo recomiendo las tiendas de La Riviera (www.lariviera.com) donde encontrarán grandes y reconocidas marcas en perfumes, bebidas, maquillajes, relojes y tecnología. Fuimos a almorzar al restaurante del HOTEL CASABLANCA que presenta una gran variedad de comida buffet basada en mucho arroz y frutos de mar, también dan unos crocantes con la denominada fruta del pan acompañados con un jugo de lulo que es una fruta que crece únicamente en esta maravillosa isla. Hicimos paseos en moto recorriendo toda la circunferencia de la isla (el trayecto total es de 42 km y tiene muchas paradas para endulzar la vista: LA PISCINITA, EL HOYO SOPLADOR, LAS PLAYAS DE SAN LUIS. Probamos delicias locales como jugos y dulces a base de flores de la zona.

A la noche fuimos a cenar a LA REGATTA. Sin lugar a dudas el mejor lugar para comer. Se puede entrar solo con reserva, la calidad tanto de atención como la gastronómica es sencillamente impecable. Es un lugar pintoresco, ambientado con mucho arte local y anclado en un muelle mar adentro donde podemos apreciar gran cantidad de peces: cada rincón invita a sacarse una foto ya que tiene detalles únicos, distintivos y



culturales. Acá, y como no era para menos, probamos el salmón grillado con papas rústicas naturales acompañados con una salsa crema de ostras. Si tuviera que definirlo en una palabra sería SOBERBIO, todo esto acompañado con un riquísimo vino malbec de Bodegas Luigi Bosca, para culminar una gran jornada.

Día 5

Fuimos a pasar un día de playa en la zona de Rocky Cay, una playa que tiene como gran atractivo que hay un barco encallado a unos 600 metros de la costa y que se puede llegar caminando hasta el lugar donde podemos practicar buceo de poca profundidad y ver una enorme cantidad de corales, peces y cangrejos

Nos detuvimos en el parador THE MADGUAHA donde pudimos descansar y comer un sándwich de pollo con panceta y huevo acompañado con papas fritas rústicas

Por la noche fuimos a cenar nuevamente a LA REGATTA y probamos un cocktail de camarones con leche de tigre, esta vez acompañado con una limonada. Luego el día 6 nos despedimos de este pedacito de paraíso tomándonos un excelente café en JUAN VALDEZ acompañado con un crocante de chocolates y palitos de queso.





¿Cuáles son las mejores playas?

Una de las playas más lindas de toda la isla es Sound Bay, en el sur.

Spratt Bight es la playa principal del pueblo de San Andrés y la más concurrida. Está en el centro, así que puede ser una buena alternativa si quieren disfrutar del mar sin recorrer grandes distancias. Les recomendamos ir hacia el este, donde hay menos gente. Tiene también un paseo marítimo muy lindo para caminar.

Cocoplum Bay: es la playa que conecta con **Rocky Cay**. Está algo menos masificada que la anterior y el agua es más clara.

Sound Bay: algo más al sur está este tramo de playa, que tiene más olas y más rocas, aunque hay lugar para que te des un buen chapuzón.

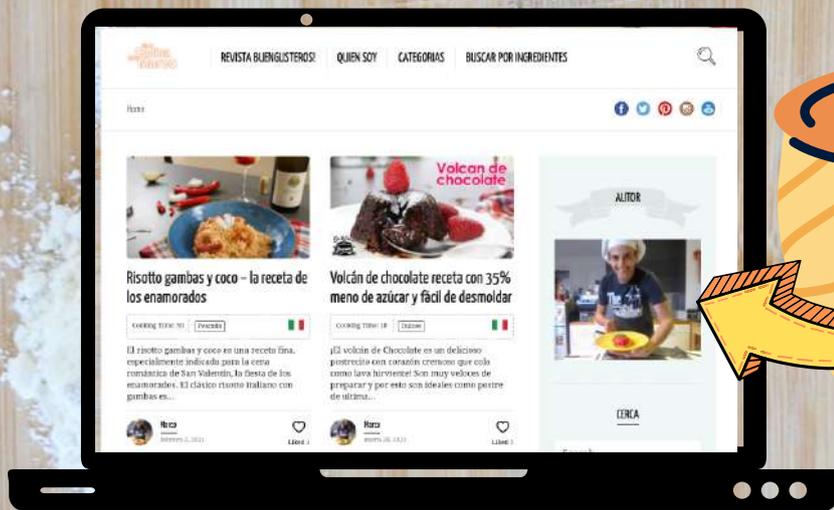
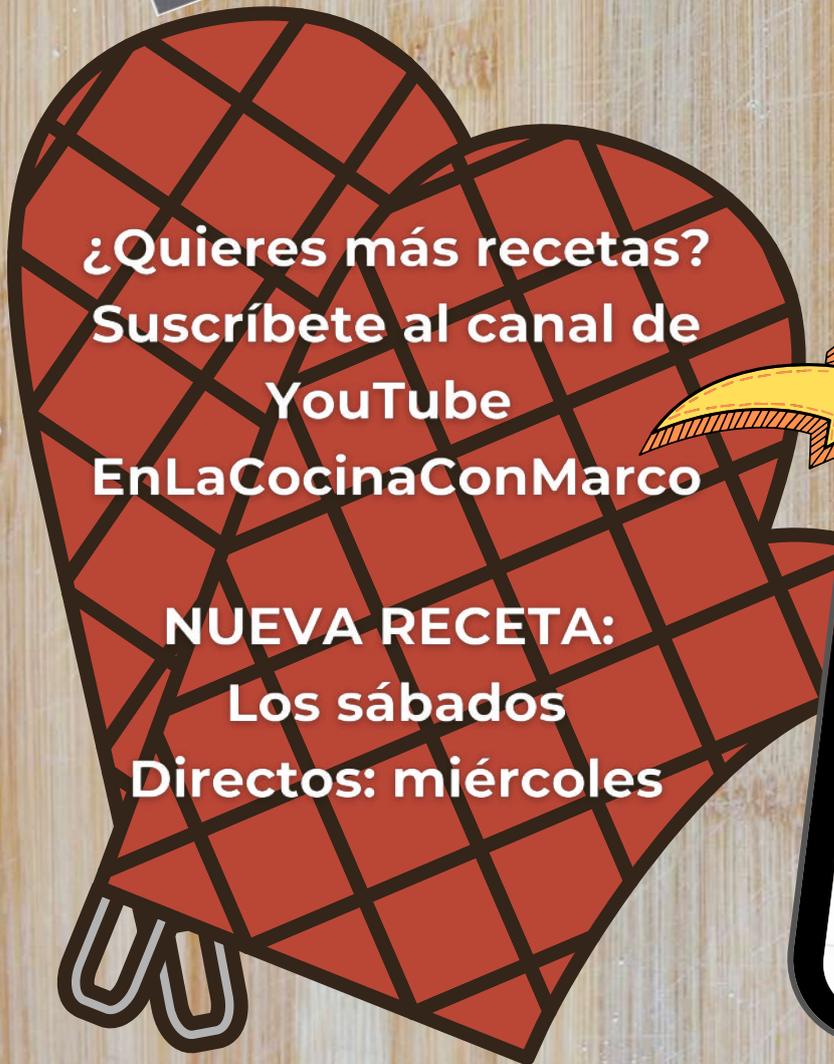
La Piscinita y West View: están en la costa oeste y son los lugares ideales si te gusta hacer snorkel. Las aguas son super cristalinas. También tienen bares para tirarte en una reposera y disfrutar de buena música. Hay que pagar entrada, pero no es cara.

¿Qué comer?

Esta es una de las preguntas más importantes que nos hacemos cuando viajamos y por eso dejamos la respuesta para el final. La oferta gastronómica predominante en la isla se basa obviamente en productos del mar como **langostas, camarones, cangrejos y truchas**.

Los platos suelen estar acompañados de **arroz de coco, plátanos verdes fritos, yuca y ñame** (estos dos son tubérculos parecidos a la papa y la mandioca). Algunas de las comidas más tradicionales son las **bolitas de pescado fritas** y el **rondón**, que consiste en un filete de pescado con caracol, yuca, ñame, colita de cerdo, plátano cocido y **domplines** (tortillas de harina), bañados y cocidos en leche de coco con pimienta. A lo largo de la Av. Colombia se pueden encontrar diversidad de restaurantes y bares donde vas a poder degustar estos platos típicos locales. Y nunca perderse el pargo rojo frito que sirven en la isla de Johnny Kay con patacones fritos







Chicago style pizza



VISITA SU INSTAGRAM



Exploramos nuevas recetas internacionales de la mano de Chari Palau, una aficionada de la cocina que nos escribe desde Argentina.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 tazas de harina 00
- 20gr de levadura
- Sal
- aceite de oliva
- dos cebollas
- 10 champiñones
- 1 morrón
- 1 diente de ajo
- 600gr carne picada
- una taza y media de puré de tomate
- azúcar
- condimentos
- mozzarella a gusto
- queso reggianito.

PREPARACIÓN

En un bowl puse dos tazas de harina doble cero (¡puede ser triple cero también!) y le hice un huequito en el centro.

Disolví 20gr de levadura en 3/4 taza de agua tibia y la puse en el hueco junto con un chorro de aceite de oliva.

Agregué sal por afuera del centro y mezclé todo hasta formar una masa homogénea.

La tapé con un repasador húmedo y la dejé descansar por lo menos media hora.

Para la salsa, piqué dos cebollas y las rehugué junto con unos 10 champis, un morrón picado y un diente de ajo picado también. Condimenté con sal, pimentón dulce y pimienta. Agregué una cucharada de azúcar para quitar la acidez del tomate.

Puse el puré de tomate y dejé hervir un rato. Estiré la masa con palo de amasar, la puse sobre una tartera enaceitada, cubriendo bien los bordes hasta arriba

porque lleva mucho relleno.

Puse la mozzarella en el fondo, arriba la carne picada (cerca de 600 gr) y aplasté con la mano. Arriba la salsa de tomate, queso reggianito o parmesano rallado y al horno fuerte hasta que se dore.

Chari





BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTOGRAFA – Fiorella Diaz @Fiorediz 

CORRECTORA – Rosario Palau

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 más información y contenidos exclusivos visita www.cocinaconmarco.com

Por publicidad y preguntas escribe a CocinaConMarco a:

marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3

20161 - Milán

Italia