

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 16 | JUNIO 2022

*Pasta, espárragos
y tocino*

ENTRENA
TUS SENTIDOS
Y CATA COMO UN
EXPERTO

**3 JUGOS
NATURALES**
QUE DEBES AÑADIR A TU DIETA DEL VERANO

Ruta a
SALTA

**POLLO CON
CHAMPIÑONES**
CREMOSO COMO NUNCA LO PRABASTE

Está llegando

Apúrense a preparar la mesa porque finalmente está llegando el huésped tan esperado.

¿Reconoces esta emoción y deseo de querer tener todo listo cuando llegue la persona que has invitado?

Nosotros, buengusteros del hemisferio norte, estamos esperando a alguien muy importante y por esto no queremos que llegue sin estar preparados: ¡El verano! Tu dirás... ¿Qué hay que preparar?

En primer lugar, hay que planear un buen viaje, y para esto nos ayudan Néstor y Carolina contándonos todo lo que hay que ver y probar en Salta, Argentina (pág. 18), una tierra bellísima por sus paisajes y llena de costumbres y platos particulares que nuestros amigos nos harán descubrir.

Con sus muffins veganos de café (pág. 8), Martina Dibernardo nos ayuda a mantenernos despiertos para terminar todo lo que hay que tener listo antes de irnos de vacaciones. Siempre andamos corriendo hasta el momento de partir, son muchas cosas a las que hay que prestar atención y no queremos olvidarnos de nada.

Si sos de los que sufren el calor, no te preocupes... Souki te ayuda con sus jugos marroquíes refrescantes de fruta y nueces (pág. 11).

Pero, si en la noche todavía hace un poco frío, puedes aprovechar para comer unos ricos platos cálidos antes de que llegue definitivamente el calor: como por ejemplo una pasta con espárragos y tocino o un pollo con crema de champiñones (pág. 4 y 18).

Cuando finalmente estés de vacaciones, podrás lucir tus conocimientos sobre vino, que habrás aprendiendo gracias a los consejos de Rosy, nuestra sommelier (pág. 16). En su nota, nos enseña consejos muy útiles para poder catar como expertos.



En camino por el cerro San Martino, Griante (CO)

En fin, para la rúbrica "Buengusteros del Mes" tenemos a Gemma, desde Madrid (España), que nos enseña a preparar los chipirones en su tinta. ¡Una verdadera delicia! (pág. 20).

¡Que este verano no te sorprenda así no más! Con todas estas ideas podrás recibirlo de la mejor manera y disfrutar de su cálida temperatura en un lugar maravilloso y en compañía de un buen plato y un buen vino ¡que no es poco!

¿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!

¡Los quiero mucho!


MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE



11 Tres jugos naturales
Que debes añadir a tu dieta del verano



12 Viaje a Salta
En Los Andes argentinos

16 Entrena tus sentidos y cata como un experto
la guía de nuestra sommelier Rosy

6 De temporada
lo bueno de esta época en todas las partes mundo.

15 Cuando mi esposa tiene hambre
Un cómic de Amir López

20 Chipirones en su tinta
Nuestra buengustera madrileña

Pasta con espárragos y tocino



*Un clásico de la cocina rural italiana.
Humilde pero delicioso*

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Composición de Fiorediz 

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 20 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g Penne Rigate
700 g Espárragos
100 g tocino
1 Chalota (o cebolla morada)
20 g Aceite de oliva extra virgen
100 g Agua
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Quitamos la parte final de los espárragos, cortamos los tallos en anillos, mientras que las puntas las cortamos por la mitad a lo largo. Apartamos.

Limpiamos y picamos finamente la chalota, cortamos el tocino en tiras. Ponemos agua a hervir para cocinar la pasta, mientras tanto calentamos un chorrito de aceite en una sartén grande.

Añadimos la chalota picada y doramos a fuego medio durante 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregamos los tallos de espárragos en rodajas, sal y pimienta al gusto. Disolvemos con un cucharón de agua caliente (de la olla de cocción de la pasta).

Cocinamos durante unos 10 minutos agregando un poco de agua caliente según sea necesario. Una vez cocidos los espárragos, tomamos 2/3 y los pasamos a un vaso alto junto con 20 g de aceite, 100 g de agua y mezclamos con una licuadora de inmersión. Se tiene que formar una crema suave. Al resto de los espárragos y la chalota los apartamos hasta volver a usarlos.

Mantenemos la crema a un lado mientras colocamos el tocino en la sartén utilizada para cocinar los espárragos y doramos durante 2 minutos a fuego medio, revolviendo ocasionalmente. Añadimos también las puntas de espárragos y dejamos dorar por otros 5 minutos. Mientras tanto, cocinamos la pasta al dente (un minuto menos de lo que indica el paquete).

Reservamos unas tiras de tocino y unas puntas de espárragos dorados, luego vertemos también la crema de espárragos en la sartén, añadimos también las rodajas de espárragos. Escurrimos la pasta y la agregamos a la sartén. Revolvemos por un par de minutos hasta obtener una pasta bien sazonada y cremosa. Servimos y añadimos pimienta recién rallada al gusto ¡y decoramos cada plato con las puntas de los espárragos y las tiras de tocino reservadas!

CONSEJO

¡Agrega un poco de tomillo fresco y una pizca de queso pecorino para enriquecer el sabor del plato! Si tus espárragos tienen un tallo muy grueso, te recomiendo pelarlos para quitarles la parte exterior más dura.





CANADÁ

CEREZAS: Con su sabor intenso y al mismo tiempo delicado, anuncian la llegada de la estación temperada

KALE: es la col rizada, una auténtica mina de vitaminas y sales minerales que ayudan a nuestro cuerpo a mantenerse joven y en forma.

LARGEMOUTH BASS (*Micropterus salmoides*): pez de agua dulce, carne blanca con una textura firme y tierna y pocas espinas en los filetes



vanessadiazfontaine

Produ
de TEMPO

ARGENTINA

PERAS: se consumen directamente como postre, en tartas o pai, en compotas o mermeladas

ZAPALLO: se lo consume hervido, a las brasas, como dulce o mermelada, también como soufflé o la variante cabutia. Una comida típica argentina: EL LOCRO

CORNALITO (*Odontesthes incisa*): se pesca con red y se lo consume generalmente frito, recubierto con harina, acompañado con limón o salsa alioli, muy típico de la costa argentina



Néstor

ITALIA



ALBARICOQUE: dulce y perfumada, es rica en vitamina C. ¡Tienes que probar la mermelada!



AJO FRESCO: aprovecha su sabor auténtico ahora que puedes



PEZ HERRERA (*Lithognathus mormyrus*): poco conocido y por esto más barato. Sus carnes son muy finas pero tienen muchas espinas

ctos
ORADA



cocinaconmarco



sabordemora

JAPÓN



UME: es una particular tipología de ciruela famosa por su acidez. Su sabor es icónico de Japón



OALISO: también conocido como albahaca oriental es muy aromático y es delicioso en sopas



SHIRAEBI (*Pasiphaea Japonica Omori*): gambas blancas, viven solo en la costa japonesa



kumitalia

MARRUECOS



SANDÍA: ¡empieza su temporada! Con su alta cantidad de agua y minerales nos ayuda a soportar el calor



BERENJENA: se usa para ensaladas cocidas que se presentan frescas tipo "zaaluk"



CABRACHO (*Scorpaena scrofa*): les recomiendo probarlo en sopas

MUFFINS DE CAFÉ



VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 

Se acerca el verano y nuestro horno está a punto de irse de vacaciones. ¡No puedo despedir a mi horno sin hacer mi receta favorita de muffins! Confía en mí, enciende el horno por última vez antes de las vacaciones.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 40 minutos

INGREDIENTES PARA 6

- 50 g de harina de espelta blanca
- 90 g de leche de avellanas a temperatura ambiente
- Una taza de café (60 g)
- 2 g de café soluble
- 2 g de canela
- 50 g de aceite de girasol
- 50 g de azúcar de coco
- 6 g de levadura en polvo
- 60 g de chispas de chocolate negro
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Encender el horno a 180 grados estáticos.

Tamice la harina, la levadura, la sal y la

canela en un bol; agregue el azúcar, el café soluble y mezcle.

Incorporar la leche, el café y el aceite, trabajando la masa con unas varillas hasta que la mezcla esté espesa y cremosa.

Agregue las chispas de chocolate negro a la masa y vierta en los moldes para muffins.

Hornee justo por encima del centro del horno durante 30 minutos, haciendo la prueba del palillo antes de apagarlo.

Solo hay que degustarlos calientes, o con un vaso de bebida vegetal fría en los días más calurosos.

¡No usaremos el horno en julio, lo prometo!

Martina





3 JUGOS NATURALES

QUE DEBES AÑADIR A TU DIETA DEL VERANO



VISITA LA PÁGINA
DE SOUKI

Texto y foto de 
Sabor de Mora 

Llega el verano, una mezcla de buen tiempo con un puñado de calor, una temporada donde se agradecen las bebidas refrescantes... ¡pero ojo, queremos algo que sea saludable y con buen aporte nutritivo!

"Los jugos naturales", una alternativa casera para aportar minerales y vitaminas a nuestro cuerpo de forma fácil y sabrosa.

Aquí tenemos 3 recetas de jugos naturales típicos de Marruecos.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 10-15 minutos

INGREDIENTES: 2 personas

ZAÁZAÁ – Jugo de aguacate con frutos secos

Ingredientes:

- o 20 g de almendras
- o 20 g de nueces
- o 20 g de pasas
- o 2 dátiles
- o 3 higos secos
- o 1 aguacate tierno
- o 400 ml de zumo de naranja recién exprimido

Preparación:

- 1) Remojamos los frutos secos en el zumo de naranja y dejamos reposar durante una hora.
- 2) Colocamos la mezcla en la licuadora y añadimos el aguacate. Trituramos bien durante aproximadamente 3 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3) Vertemos la mezcla en los vasos de servir, y podemos hacer un topping de granos de sésamo.



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

Jugo de Zanahoria con canela

Ingredientes:

- o 3 Naranjas
- o 3 Zanahorias
- o 1 Cda. de Canela molida

Preparación:

- 1) Pelamos y rallamos las zanahorias y las colocamos en nuestra batidora junto con el zumo exprimido de las naranjas.
- 2) Añadimos la canela y batimos bien durante 3 minutos hasta integrar.
- 3) Servimos inmediatamente.



Jugo de Almendras con leche

Ingredientes:

- o 2 vasos de leche fresca
- o 100 g de almendras peladas
- o 30 ml de azahar (Agua de flor de naranja)

Preparación:

- 1) Remojamos las almendras en la leche y dejamos reposar durante unas dos horitas.
- 2) Colocamos la mezcla en nuestra licuadora y batimos bien durante 5 minutos hasta obtener una textura homogénea.
- 3) Añadimos el azahar, mezclamos bien y servimos.



¡Buen Provecho!
Souki



SALTA



Texto y fotos
de Néstor y
y Carolina



VISITA SUS
PÁGINAS

*Hola a todos somos nuevamente Néstor y Caro,
contándoles una nueva aventura... en esta volvemos a
nuestra querida Argentina y más precisamente, al
norte, en la región de Salta y Jujuy.*

Cabe aclarar que estos parajes además de encantarnos, los visitamos asiduamente ya que gran parte de la familia de Caro es de aquí, más precisamente de las localidades de Lagunita y Metán. Ahora sí, primeramente, vamos a contarte todo lo que podés hacer y conocer en este hermoso lugar.

Bitácora de viaje

Día 1: Llegamos a la ciudad de Salta luego de venir viajando en auto desde la ciudad de San Miguel de Tucumán, este trayecto que se lo conoce como los Valles Calchaquíes es una caricia a los ojos, lo que hace imposible y hasta diría obligatorio tener que detenerse y sacar fotos por la inmensidad del paisaje, si llegás en avión y no lo podés ver, te recomiendo alquilar un auto, o una excursión para ir a conocerlo, es verdaderamente maravilloso. Al llegar nos hospedamos en el hotel Presidente que se encuentra en las cercanías del centro de la ciudad, luego de dejar el equipaje nos dispusimos a recorrer la ciudad, así

que arrancamos yendo a almorzar al restó EL ADOBE, que se dedica únicamente a comidas regionales. Tenés de todo pero obviamente empezamos con las deliciosas **empanadas de carne salteñas**. Estas pueden ser fritas o al horno de barro y, como aditamento que las diferencia de otras regiones del país, llevan en su relleno un poco de papa. Todas vienen acompañadas con recipiente de picante, donde se moja la empanada para realzar su sabor. No podés venir a Salta y no probar sus empanadas... es casi un pecado no hacerlo.

Luego de ello, salimos a recorrer la ciudad donde fuimos primeramente a conocer la plaza principal en la que se encuentra la iglesia y donde hay una feria urbana para comprar productos regionales de encurtidos y artesanías, además de ello y en el centro de la misma se juntan grupos folclóricos de música y danzas que realizan todo tipo de espectáculos donde el costo del mismo es a voluntad del espectador. Aquí en



Argentina a esa modalidad se la conoce como A LA GORRA.

Luego por la tarde nos fuimos al cerro a pasear en los teleféricos hasta la cumbre del mismo para tener una vista panorámica de toda la ciudad en su esplendor, un paseo más que recomendable dado que se disfruta mucho y el costo es muy accesible. Por la noche fuimos a cenar a DONA SALTA donde degustamos una sublime cazuela de cabrito acompañado con un buen vino tinto de la región de Cafayate, la textura de la carne dada por el tiempo de cocción en el guisado hace que prácticamente se deshaga en la boca ¡¡¡sin necesidad de morderlo!!!! Para coronar un día impecable nos pedimos un postre tradicional no solo salteño sino argentino.... el famoso **queso tybo con dulce de batata**.... ¡¡¡¡¡irrisquisimo!!!!

Día 2: Para este día contratamos un tour, aquí uno puede contratar este tipo de excursiones en las agencias de turismo receptivo o si no, directamente a baquianos independientes que los llevan en sus propios vehículos 4x4. Las dos son recomendables y seguras, ya que en la primera ganamos en comodidad del vehículo y formas de pago mientras que en la segunda tenemos algo más personalizado en tiempo, paradas y lugares a conocer. Primeramente, nos llevaron a conocer Las Salinas, y como su nombre lo indica es un espejo enorme de sal donde se mezcla el paisaje agreste debido a la ausencia de árboles con el brillo del sol en el piso salino contrastando con la cordillera de los Andes de fondo, se recomienda ir con una buena dotación de agua para no deshidratarse. Luego de aquí y si bien hicimos muchas paradas en arroyos y paradores únicos para sacar todo

tipo de fotos y refrescarnos, fuimos a Cachi, la misma es una ciudad que parece detenida en el tiempo por sus costumbres y edificaciones que nos llevan a la época de la conquista española. Un lugar donde cada paso que damos estamos pisando parte de la historia de nuestro país. Aquí, y para no ser menos, degustamos la famosa **HUMITA EN CHALA** que es una pasta de choclo, pimientos asados y diferentes quesos, envuelta y cocida en la chala del choclo. Un producto agrídulce muy autóctono y muy sabroso.

Por la noche nos fuimos a la parrilla LA RINCONADA donde comimos uno de los platos más típicos de todo el país, el famoso **ASADO A LAS BRASAS**, una comida que vayas donde vayas de la Argentina lo tenés que probar, ya que si bien cambian los cortes de carne, son todos sabrosos.

Día 3: Nos levantamos bien temprano y fuimos a conocer PUMAMARCA, una ciudad con una calidez única, donde al llegar te encuentras con infinidad de turistas con sus mochilas que van albergándose en los diferentes hostels de la zona. Se la conoce también como el corazón de los mochileros, es una ciudad donde se mezclan las culturas pre-hispanas con el modernismo del wifi. A su vez y una vez recorridas las ferias artesanales y plazas de la ciudad fuimos a almorzar al restó DON ATA donde comimos una **cazuela de conejo con papas y boniatos**. Es un guisado muy similar al de cabrito, pero esta vez con conejo un plato que se come bien caliente, es una delicia al paladar. De aquí nos dirigimos a la maravilla de la región, el lugar para sacar no una, sino miles de fotos, un deleite



para todos los sentidos, en donde podemos admirar la majestuosidad de la naturaleza.... Y sí, hablo del CERRO DE LOS SIETE COLORES y como su nombre lo indica es una cadena montañosa que al irse formando en diferentes etapas geológicas adquiere en su estructura toda una variedad de matices de estos colores, acompañados por toda la cadena montañosa de los Andes, es una de las visitas obligatorias si vienen a Salta.

Al regreso pasamos por el hotel a ducharnos y merendar unos ricos mates y nos fuimos a una cena show.... y si en Salta capital hablamos de cena show es que hay que ir a lo de BALDERRAMA, una peña folclórica en pleno centro donde han pasado los mejores cantores y artistas de la música folclórica argentina. No solo disfrutamos de un show musical y de danzas, sino que aprovechamos que la noche estaba fresca y se prestaba para probar otra de las comidas típicas de Argentina: EL LOCRO. Es un guisado de carnes de res y cerdo con mucha cantidad de vegetales y con el agregado de muchos pero pequeños cubos de zapallo cabutia que al desintegrarse en la preparación le dan una consistencia espesa al plato.

Día 4: Fuimos a conocer desde muy temprano la provincia linderera de Salta: más precisamente a la provincia de Jujuy. Conocimos dos hermosos parajes como San Antonio de los Cobres y la quebrada de Humahuaca, dos lugares donde todavía se pueden encontrar prácticamente a ras del suelo artefactos y/o utensilios del siglo pasado (utilizados tanto por los aborígenes como por los colonizadores). Se pueden encontrar restos de vasijas o bien puntas de flechas de esas épocas. Llegamos a la quebrada de Humahuaca, nombre que proviene de los indígenas que habitaban la zona y se traduce como RÍO SAGRADO. Es ideal para las personas que les gusta disfrutar de hacer rutas de montaña, visitar pueblos coloniales, conocer otras tradiciones y costumbres, etc. Es un lugar para

pasar todo el día y disfrutar de todo lo que la naturaleza nos regala. Era tan imponente y extenso este tour que no paramos a almorzar, sencillamente tomamos unos mates en los paradores con unas ricas tortillas locales.

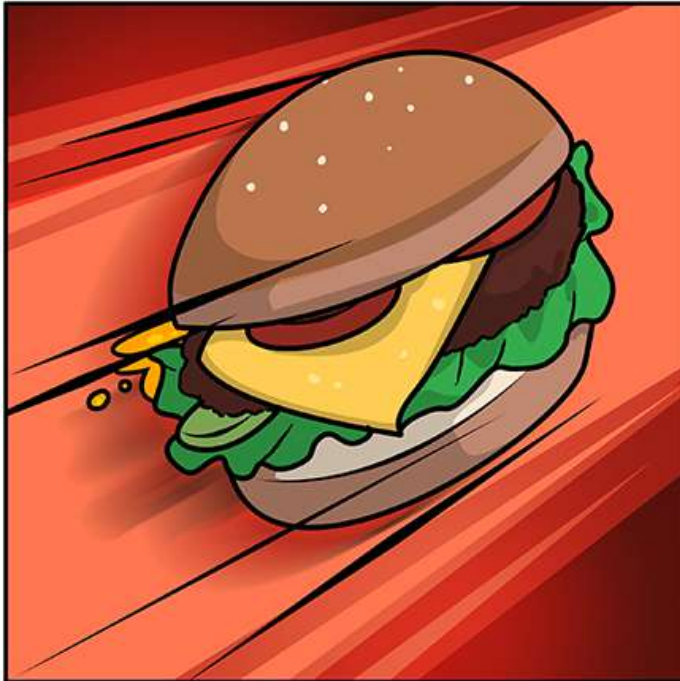
Por la noche y ya extenuados fuimos a cenar a DON SALVADOR, un restó de cocina gourmet internacional, en el que la carta contiene mucho pescado.

Como entrante pedimos unas anillas de calamar salteadas con guacamole y salsa agrídulce de naranja, un verdadero plato fusión entre la gastronomía española y asiática. Como plato principal y continuando con los sabores de mar nos deleitamos con un salmón rosado grillado sobre un colchón de habas y ciruelas al borgoña aderezados con una exquisita salsa de rúcula, aceite de oliva y pimienta verde.... solo puedo decir que es uno de los platos más ricos y mejor combinados que degustamos. Si vienen, pasen por DON SALVADOR y pídanlo, ¡¡¡¡no se van a arrepentir!!!!

Luego de esto nos dedicamos unos días a visitar a la familia y llenarnos, esta vez no el estómago sino el alma y corazón por el recibimiento que nos dan cada vez que vamos, con noches interminables de asado, fogón y guitarreada, despertando con unos ricos mates con bollos de pan casero recién horneados. Como ven, Argentina es un país donde conviven diferentes culturas gastronómicas y turísticas, lo cual nos da la pauta de que para recorrerla y conocerla hacen falta muchas visitas... pasando de los viñedos de Mendoza acompañados con el verde andino, a los agrestes pero coloridos paisajes de Salta, los húmedos y frondosos bosques de las inmensas Cataratas del Iguazú o la majestuosidad de lagos y picos nevados del sur... y en todos ellos siempre habrá algo nuevo para conocer y asombrarnos así como también platos únicos y característicos de cada zona. Por eso y mucho más cierro esta aventura con el título de una canción muy nuestra del cantante Argentino Luna "MIRE QUE ES LINDO MI PAÍS PAISANO"

Néstor y Caro





VISITA LA PÁGINA
@AMIR LOPEZ

Entrena tus sentidos y cata como un experto



VISITA LA
PÁGINA
DE ROSY

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas 
@lavinotecaderosy 
Periodista y Sommelier

¿Quieres entrenar tus sentidos y catar como un experto?
Te traigo la herramienta perfecta, que empleamos tanto sumilleres como
enólogos para analizar los aromas del vino.

Se llama La Rueda de Aromas del Vino, la cual es un excelente instrumento para aprender sobre los vinos y mejorar la capacidad para describir la complejidad del sabor en los vinos tintos y blancos.

Fue creada por la profesora Ann Noble, quien ha enseñado enología en la Universidad de California durante más de 28 años. De hecho, muchos de sus alumnos se encuentran ahora entre los mejores enólogos de Estados Unidos, a quienes les enseñó la ciencia del sabor y el aroma.

Inicialmente, la mayoría de las personas no pueden reconocer o describir los aromas, por lo que el propósito de la rueda es proporcionar términos para describir los aromas del vino. La rueda tiene términos muy generales ubicados en el centro (por ejemplo, afrutado o picante), yendo a los términos más específicos en el nivel externo (como fresa o clavo). Estos términos NO son las únicas palabras que se pueden usar para

describir vinos, pero representan las que se encuentran con mayor frecuencia.

Fácil de usar y comprender ¡mejorará toda su experiencia con el vino!

La rueda de aromas del vino tiene cuatro niveles que van de menor a mayor complejidad, de lo genérico a lo específico, siendo muy útil como guía de apoyo y estudio para quienes desean encontrar y clasificar los diferentes olores y aromas que puede contener un vino.

La rueda incluye AROMAS y BOUQUET. Organizándose de esta forma:

- **NIVEL 1:** Segmento AROMAS
- **NIVEL 2:** Frutas Vino tinto
- **NIVEL 3:** Bayas Rojas
- **NIVEL 4:** grosella / grosella negra / fresa / mora (la fruta específica)

Y así sucesivamente, con el vino blanco, con los aromas vegetales, florales, minerales, etc. Igualmente en el área de Bouquet (que serían los aromas terciarios

de reducción y oxidación que experimenta el vino durante su envejecimiento). Y también sigue este patrón en el área de los defectos en el aroma del vino.

Si quieres ejercitar tu nariz e identificar cada vez más aromas, guarda la rueda de aromas que te traigo en este artículo y tenla a la mano a la hora de catar un vino, y si tienes más de uno ¡mejor! verás lo que aprendes y lo divertido que es.

Nos vemos en la próxima entrega. ¡Salud!

Rosy



WINE AROMA WHEEL

RUEDA DE AROMAS DEL VINO



@lavinotecaderosy

POLLO CON CHAMPIÑONES

 GASTRONOMÍA



¡Una creación irresistible!

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Fotos de Fiorediz 

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 250 gr. de champiñones
- 1/2 cebolla
- 1 diente de Ajo
- 200 gr. leche
- 1 cda de maizena
- 1/2 l. caldo de pollo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Picamos la cebolla. No es necesario picarla demasiado fina porque luego vamos a procesar la salsa. Laminamos los ajos.

Cocinamos el pollo. Ponemos un chorrito de aceite en una sartén al fuego fuerte y marcamos las pechugas en el aceite caliente. Sazonamos con sal y pimienta molida al gusto. Cuando esté bien

doradito por ambas caras, retiramos el pollo a un plato. No conviene cocinarlo tiempo de más ya que después se terminará de cocer en la salsa. Lo importante es dorarlo por ambos lados.

Sofreímos la cebolla con un par de cucharadas de aceite. Ponemos un poco de sal para que la cebolla sude y se cocine más rápidamente. Salteamos los champiñones en una sartén aparte con un par de cucharadas de aceite de oliva y un diente de ajo laminado. Agregamos una pizca de sal y pimienta negra y dejamos que el champiñón pierda el agua y empiece a dorarse.

Añadimos la mitad del champiñón a la sartén cuando la cebolla esté bien dorada. Subimos un poco el fuego y no dejamos de remover para que no se seque la cebolla.

Añadimos una cucharadita de maizena, la leche y un poco de caldo, removiendo constantemente. Mezclamos bien y ponemos sal y pimienta negra

cuando arranque el hervor. Si queda muy espeso, añadimos caldo. Dejamos que hierva un par de minutos.

Llevamos la salsa al vaso de la procesadora y trituramos hasta obtener una crema.

Añadimos las pechugas con la salsa triturada en la sartén y cocinamos por unos diez minutos. Luego agregamos a la salsa los champiñones anteriormente salteados.

Dejamos que se cueza todo junto durante un minuto y apagamos el fuego.

Puedes acompañar este delicioso plato con un poco de arroz ya que la combinación es perfecta.

Marco





Chipirones en su tinta



VISITA LA PÁGINA
DE
DES_AYUNA_CONMIGO



Hola a todos, me llamo Gemma y estoy súper emocionada de compartir con todos los buengusteros del mundo este delicioso plato. Verán que es una receta entretenida, pero no difícil

DIFICULTAD: Medio
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 ajos
- 3 cebollas
- 1 pimiento verde
- 1 tomate pelado sin pepitas y picadito
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- 2 sobres de tinta de calamar
- 1 kg de chipirones
- 1 vaso de fumet o agua (si se necesita)
- Sal y AOVE

Elaboración:

Es una receta entretenida, pero no difícil. Lo más laborioso es la limpieza de los chipirones. Se les retiran los tentáculos

con la cabeza y las tripas, se parten los tentáculos y nos aseguramos de quitar el pico del tentáculo (se ve en una foto) y la pluma del interior.

Cuando ya se han limpiado, se les da la vuelta y se rellenan con las aletas y los tentáculos (ambos picados). Haciendo esto evitamos el tener que poner un palillo, ya que no se sale el relleno.

1. Picar las verduras.

2. Dorar un poco la cebolla, luego los ajos y los pimientos y por último el tomate.

3. Cuando esté dorado todo se le añade el vino con la tinta disuelta y se cocina hasta evaporar el alcohol.

4. Mientras tanto, en otra sartén con un poco de aceite se van dorando los

chipirones y añadiendo a la sartén del sofrito.

5. Cuando hayamos terminado de dorar los chipirones, vertemos un poco de agua en la sartén y aprovechamos los restos de sabor que han quedado incrustados.

6. Mantener a fuego medio, de 30 a 45 minutos.

7. Retirar los chipirones y triturar la salsa, incorporar otra vez los chipirones a la salsa para que se mezcle durante 5 minutos.

8. Acompañar con arroz blanco.

Gemma





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

BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTÓGRAFA – Fiorella Diaz @Fiorediz 

CORRECTORA – Rosario Palau

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 más información y contenidos exclusivos visita www.cocinaconmarco.com

Por publicidad y preguntas escribe a CucinaConMarco a:
marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3
20161 - Milán
Italia