

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 18 | SEPTIEMBRE 2022

Tiempo de vendimia

**MINI-BROWNIES
VEGANOS**

viaje a
Buzios

HARCHA
LOS PANQUEQUE MARROQUÍ
HECHO DE SEMOLA

TORTILLA DE ESPAGHETTI

UNA ESQUISITEZ NAPOLITANA

Tiempo de regreso

En cierto sentido el mes de septiembre es un poco triste: terminan las vacaciones, se regresa a la escuela o al trabajo, los días empiezan a ser mas cortos y la lluvia se lleva, gota a gota, el verano.

Finalmente las estaciones son un ciclo y tiene sentido porque empiezan y terminan... para después regresar. De esta manera no nos aburrimos nunca. El secreto es encontrar lo bonito en cada estación del año para poder gozar de cada una. Te recomiendo por esto dar un vistazo a los productos de temporada de septiembre, ¡tenemos consejos para todas las regiones del mundo! (pág. 6).

Si necesitas nuevas ideas para viandas de oficina o colegio, te encantarán los Harcha de Marruecos de Souki (pág. 10), la tortilla de espagueti (pág. 4) y los buñuelos de bacalao que aprendí hacer en Portugal el verano pasado (pág. 18).

¿Y por qué no llevarse también un pequeño postre delicioso y al mismo tiempo saludable? Los mini muffins veganos de Martina Dibernardo son ideales (pág. 8)

Si has trabajado todo el verano y recién ahora te vas a ir de vacaciones, puedes inspirarte en los viajes gastronómicos de Néstor y Carolina. Este mes nos llevan a Buzios, en Brasil (pág. 12).

Septiembre es también temporada de vendimia. Nuestra sommelier oficial Rosy nos cuenta muchos aspectos interesantes que quizás no conocías antes. (pág. 16).

En fin, para la rúbrica "Buengusteros del Mes" tenemos a Lorena desde Uruguay que nos enseña a preparar una deliciosa sopa de espinacas (pág. 19).



Siempre con mi mochila, desde mi primer día de escuela. Villa Monastero, Varenna (LC)

¿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!

¡El team de BUENGUSTEROS les desea un maravillo verano a todos! Y, para los lectores que viven en el otro hemisferio, ¡esperamos haberles calentado el corazón con nuestro calor!

¡Los quiero mucho!


MARCO GIANCANE
AUTOR

 **ÍNDICE**



10 Harcha 
Panqueque marroquí hecho a base de
sémola de trigo

12 Buzios
Una maravilla de Río de Janeiro

16 Septiembre
Tiempo de Vendimia

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

15 RECETA PARA DOS
Un cómic de Amir López

19 Sopa de espinacas
desde Uruguay

TORTILLA DE ESPAGUETI



Antigua receta de campesinos, maestros muy hábiles en transformar las sobras en un plato nuevo. Hoy en día es un streetfood napolitano muy famoso

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g Espaguetis
5 huevos
100 g Leche entera
50 g Parmigiano Reggiano rallado
100 g Scamorza (queso) ahumada
50 g Tocino ahumado
1 pizca Pimienta negra
Aceite de oliva extra virgen al gusto

PREPARACIÓN

Si no tienes restos de pasta, empezamos poniendo al fuego una cacerola llena de agua con un poco de sal y llevamos a ebullición, se utilizará para cocer la pasta. Añadimos los spaguetti y los dejamos hasta que estén al dente (ni muy blandos ni muy duros).

Cortamos la panceta y el queso ahumados en cubos. Abrimos los huevos en un tazón grande, agregamos la leche, luego, sal y pimienta.

Sazonamos con queso rallado y mezclamos bien hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporamos el relleno de panceta y queso y mezclamos de nuevo. En cuanto la pasta esté cocida, la escurrimos en un bol y sazonomos con un chorrito de aceite de oliva.

Añadimos la pasta al relleno y removemos de nuevo para mezclar. En una sartén acampanada (usamos una con un diámetro de 30 cm en la parte superior y 26 cm en la parte inferior), doramos un diente de ajo en aceite.

Retiramos el diente de ajo y vertemos los espaguetis. Los distribuimos uniformemente con una espátula.

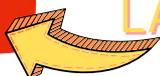
Texto de [EnLaCocinaConMarco](#) 
Composición de [Fiorediz](#) 

Cocinamos a fuego fuerte durante 1 minuto para endurecer la base, luego bajamos el fuego, cubrimos con la tapa y cocinamos por 15 minutos. Ha llegado el momento de dar la vuelta a la tortilla: agitamos la sartén para asegurarnos de que se desprege del fondo, colocamos encima de la tortilla un plato del diámetro de la sartén y damos la vuelta a la sartén.

Volvemos a pasar la tortilla a la sartén y cocinamos por otros 5 minutos sin tapa

¡Voilà! ¡La tortilla está lista!

Marco





CANADÁ



FRAMBUESAS: Sabor delicado y muy fino. Ideal en yogur, mermeladas y tartas. Se saborea hasta en la cerveza



ALCACHOFA: Quizás una de las verduras más saludable del planeta, un gran aliado del hígado



ARTIC GRAYLING (*Thymallus arcticus*): es un pescado muy delicado y no se conserva mucho. Comerlo es una experiencia salvaje y debe disfrutarse dentro de la naturaleza misma, recién pescado del río



vanessadiazfontaine

Produ
de **TEMPO**

ARGENTINA



FRUTILLA: ¡finalmente ha llegado su temporada! Deliciosa, rica en vitaminas y al mismo tiempo con pocas calorías



ACELGA: es una verdura extremadamente digerible y con un buen poder saciante. Yo las adoro en crujientes buñuelos



CABALLA (*Scomber scombrus*): se lo consume en conservas, como relleno de tartas, o simplemente grillada o al horno. Un reemplazo ideal y mas económico del atún



Néstor

ITALIA

TUNAS: peladas y guardadas en el refrigerador son ricas como un helado

PEPINOS: en el sur hay variedades con un sabor muy particular. ¡Pruébalos con la cáscara!

ROMBO CHIODATO (Psetta maxima): apreciado por su carne delicada e inconfundible sabor, ideal al horno. Reconocible por la piel tachonada de "clavos" que le dan el nombre.

Productos
ORADA



cocina con marco



saboreo de mora

JAPÓN

NASHI: la pera de oriente, jugosa y con consistencia similar a la sandía

RENKON: la raíz de la flor loto. La pulpa es muy crujiente con sus agujeros muy típicos

TOBIUO (Cololabis saira): 秋刀魚
秋 = autunno 刀 = spada 魚 = pesce
cioè pez espada de otoño



kumitalia

MARRUECOS

PERA: se utiliza mucho en la comida salada para darle el toque dulce. Los platos más famosos son el Tajine de Carne con peras y frutos secos, y el pescado al horno con pera caramelizada.

COL: una de las verduras imprescindibles para hacer Cuscús. También, se usa para preparar entrantes frescos y calientes.

LENGUADO (Loligo vulgaris): se estila preparar en tajine de aros de calamar con tomate, y también se prepara relleno de carne picada y arroz al horno.

MINI-BROWNIES VEGANOS CON ALMENDRAS



VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 



Septiembre ha llegado y la escuela está a punto de comenzar. Sabemos lo difícil que es para un niño despedir el verano y volver a estudiar; por eso, he creado una receta muy rica para endulzar el momento de la merienda en la escuela, en este momento tan triste para los niños.

DIFICULTAD: fácil
TIEMPO: 50 minutos

INGREDIENTES PARA 2 COPAS

- 100 g de harina de trigo;
- 40 g de maicena;
- 100 g de chocolate negro;
- 80 g de de azúcar con vainilla;
- 180 g de leche de soja sin azúcar;
- 75 g de aceite de girasol;
- 2 g de sal;
- 2 g de levadura en polvo;
- 1 cucharadita de canela;
- 50 g de almendras enteras

PREPARACIÓN

1. Derretir el chocolate y mezclarlo con el aceite.

2. En un bol disuelva el azúcar, la sal y la canela en la leche de soja a temperatura ambiente.

3. Agregue la emulsión de chocolate y aceite a la mezcla líquida.

4. En otro recipiente, mezcle bien la harina, la maicena y el polvo de hornear, y luego agréguelo al recipiente de líquidos.

5. Una vez que haya obtenido una masa tersa y sin grumos, incorpore las almendras;

6. Verter en el molde de mini-brownies y hornear a 150 grados estáticos, en el centro del horno, durante 45 minutos.

¡Acompañe los mini-brownies con fruta fresca para una merienda super energética!



Si no tiene el molde, puede hornear la masa en un molde cuadrado, y cortar los mini-brownies con un cuchillo.

Guarde los mini-brownies en la nevera, en un recipiente hermético.

Puede agregar copos de chocolate a los mini brownies para hacerlos aún más deliciosos, o cambiar la fruta seca en el interior.

Martina





HARCHA

PANQUEQUE MARROQUÍ
HECHO DE SEMOLA



VISITA LA PÁGINA
DE SOUKI



Texto y foto de 
Sabor de Mora 

Quien dice septiembre, dice "vuelta al cole y al trabajo", vuelta a la rutina y a los buenos hábitos, entre ellos, el momento de la "merienda". La merienda es muy importante en la vida diaria, sobre todo para los más peques. Pero en general, no sabemos qué les vamos a ofrecer, sobre todo cuando queremos llevar una dieta saludable y equilibrada.

Hoy, os presentamos "LA HARCHA", una delicia de Marruecos que le encanta a todo el mundo, y aun más a los niños. La "Harcha" es un tipo de galleta o panqueque marroquí hecho a base de sémola de trigo. Aquí, vamos a realizar una receta personalizada, la Harcha estilo "sabor de mora", hecha con hierbas provenzales y AOVE... una maravilla para desayunar, almorzar o merendar.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 30 minutos

PARA: 6 - 8 personas

Ingredientes:

- o 450 g sémola de trigo
- o 50 g harina de maíz
- o 1 cda. levadura química (baking powder)
- o 450 ml leche templada (se puede sustituir con agua)
- o 50 ml AOVE
- o 1 cda. ajo seco molido
- o 2 cdtas. cebolla seca molida
- o 2 cdtas. hierbas provenzales
- o 1 cda. sal
- o Para rebozar: 60 g de sémola de trigo y 10 ml de AOVE.

Preparación:

- 1) En un cuenco grande, mezclamos los ingredientes secos: sémola de trigo, harina de maíz, sal, ajo seco, cebolla seca y hierbas provenzales.
- 2) Después, añadimos el AOVE y mezclamos bien hasta que queda toda la sémola empapada de aceite.
- 3) Añadimos la levadura química, y la leche templada, poco a poco, mezclando solamente con los dedos y sin amasar, hasta obtener una masa homogénea.
- 4) Dejamos reposar 5 minutos, y mientras tanto, preparamos la mezcla de sémola y aceite para rebozar.



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

5) En un cuenco pequeño mezclamos 60 g de sémola de trigo con 10 ml de AOVE, hasta que queda bien empapada.

6) Después del reposo de la masa, formamos bolitas según el tamaño que queremos. Podemos utilizar una balanza para que sean iguales.

7) Rebozamos las bolitas, una a una, en la mezcla de sémola y aceite y las aplanamos con las manos o con el molde de hamburguesas.

8) Calentamos nuestra sartén a fuego medio, y las disponemos a cocer 4 a 5 minutos de cada lado hasta coger color.

9) ¡Dejamos enfriar sobre un paño de algodón y a disfrutar!

Nota 1: La Harcha se puede comer sin acompañante, es un alimento sabroso en sí. También, se puede rellenar según gustos. Para los gustos salados, se puede rellenar de queso y tomate, o de aguacate y queso, o de atún, etc. Y para los amantes del dulce, se rellena de mermelada, o de miel y almendras, o de crema de chocolate, etc.

Nota 2: La Harcha se conserva muy bien en el congelador. Y cuando la saquemos, se puede calentar en una sartén caliente o solamente en la tostadora y queda como recién hecha.

*¡Buen Provecho!
Souki*



Buzios



Texto y fotos
de Néstor 
y Carolina 

 **VISITA SUS
PÁGINAS**

*Hola a todos, somos Néstor y Caro por el mundo...
En esta edición te llevamos a conocer las
maravillosas playas de Buzios.*

Ubicado cerca de Río de Janeiro, Brasil... un lugar donde la naturaleza se entremezcla con unas playas únicas... ideal para ir en familia, pero en especial para ir en pareja, donde el romanticismo espera en cada esquina.

Estas son algunas de las cosas que te recomendamos hacer cuando vayas a Buzios.

Visitar el Muelle del Centro

El Muelle del Centro se sitúa entre las playas Armação y del Canto, y es uno de los pasos obligados hacia el centro de la ciudad. Este antiguo muelle ahora completamente restaurado por la prefectura, es el lugar de partida de los paseos en barco, las salidas de los operadores de buceo. Es uno de los lugares preferidos de los viajeros y por ello de los más fotografiados.

Recorrer Rua das Pedras

Rua das Pedras es la calle más famosa y todo un icono de la ciudad de Buzios. Tiene unos 600 mts. de largo y en ella encontraremos gran

variedad de tiendas, galerías y restaurantes de cocina internacional. Está pavimentada con grandes piedras en lugar de adoquines, lo que le da su nombre.

Bucear directamente en la playa

La diversidad de la vida marina y las aguas cristalinas ofrecen las condiciones perfectas para descubrir la fauna. Las playas con poca profundidad de João Fernandes, João Fernandinho, del Forno, Azeda y Azedinha son las ideales para los buceadores principiantes. En estas playas se ofrece el alquiler del material necesario para la práctica.

Practicar actividades de Aventura y Ecoturismo

Para los amantes de las actividades al aire libre y la naturaleza, Buzios dispone una gran oferta. De hecho, los que gustan del senderismo y el ciclismo tendrán muchas opciones en esta escala.

Ahora sí vamos a nuestro itinerario de viaje... arribamos desde Argentina al aeropuerto de Río de Janeiro y ya



teníamos reservada una combi que nos llevaría a nuestro hospedaje, es un recorrido de aproximadamente 3 hs en el que atravesamos el imponente puente Costa Silva, el mismo donde se filmó la escena final de la película Fast and Furious 5.

Luego, arribamos a nuestro alojamiento CORONADO BEACH HOTEL, ubicado muy cerca de la playa con una hermosa vista, además de un excelente servicio y buenas instalaciones.

Día 1: Una vez instalados y para aprovechar el día, nos fuimos directamente a la playa Joao Fernandes. Esta es la preferida de argentinos y chilenos, por su infraestructura y las opciones de actividades que ofrece, gracias a sus aguas cristalinas y tranquilas lo que también la hace ideal para practicar piragua, kayak o por qué no banana-sky. Rodeada de morros, arena clara y aguas cálidas es una de las más concurridas. ¡Allí pasamos toda la mañana para luego ir a almorzar a Mineiro Grill, donde degustamos unas pastas caseras con salsa do mar, ¡¡¡exquisito!!! Tenía de todo y una gran combinación de sabores frescos y naturales.

Por la tarde salimos a recorrer el centro comercial para mirar un poco los productos regionales y tomarnos un rico helado de açai en una de las muy pintorescas plazas que tiene el lugar para luego irnos a la pileta del hotel a tomarnos unos ricos mates argentinos (una costumbre nuestra). Luego de un descanso y una ducha reparadora, nos aprestamos a salir a cenar a Allto Ristorante, un lugar de cocina fusión entre la cocina típica italiana y la brasilera, además con una vista a la playa que invita a quedarse toda la noche, aquí se suele pedir matrimonio en un ritual hermoso entre los novios y el personal de la casa. Degustamos un solomillo de cerdo braseado con salsa crema de pescado y vegetales hervidos.... No hay palabras que describan la sensación que genera en el paladar tal combinación de sabores.... si venís a Buzios tenés que pasar por aquí.

Día 2: Nos levantamos bien temprano para disfrutar de un rico y abundante desayuno continental y nos tomamos un transporte para pasar todo el día en la playa FERRADURA que, como su nombre lo indica, está enclavada en una bahía que tiene forma de herradura, protegida de vientos y corrientes marítimas por lo que, carente de olas, parece una gran piscina natural. Es una playa muy tranquila, ideal para familias con niños o simplemente para quienes gusten disfrutar de sus aguas claras y mansas

Llegamos decididos a pasar un hermoso día de playa y así fue, el sol nos acompañó a lo largo de toda la jornada con un mar sereno y apacible.

Al mediodía fuimos a almorzar comida rápida en BAR DA PRAIA, donde probamos una rica hamburguesa de res casera y camarones empanados fritos con papas fritas bastón y salsa golf. Ideal para comer rico y barato para poder seguir disfrutando de la playa. Al llegar la tarde, nos volvimos para nuestro hospedaje a disfrutar de la noche paseando por las hermosas calles céntricas llenas de encanto y calidez. Fuimos a cenar una exquisita langosta rellena asada a la manteca, acompañado con un excelente vino blanco, esta vez el lugar elegido fue Tierra Chica Resto, un bistró enclavado a metros del mar donde se mezclan las culturas ancestrales de la región con la impronta de lo contemporáneo, ideal para parejas para pasar un momento hiperrromántico

Día 3: Este día lo elegimos para pasar el día de excursión en un barco que te lleva a recorrer toda la inmensidad de la región y ver las playas desde el mar, en estos paseos no se puede bajar directamente en la playa pero sí se puede nadar cuando el barco se detiene, el recorrido consta de ver las playas más importantes, como GERIBA, FERRADURA, OSSOS, TARTARUGA, AZEDA y AZEDINHA.... sencillamente un paseo espectacular, donde el mar sereno y la calidez de la embarcación hacen de esta una atracción casi imprescindible a la hora de conocer Buzios... a la hora del almuerzo la tripulación nos convidó



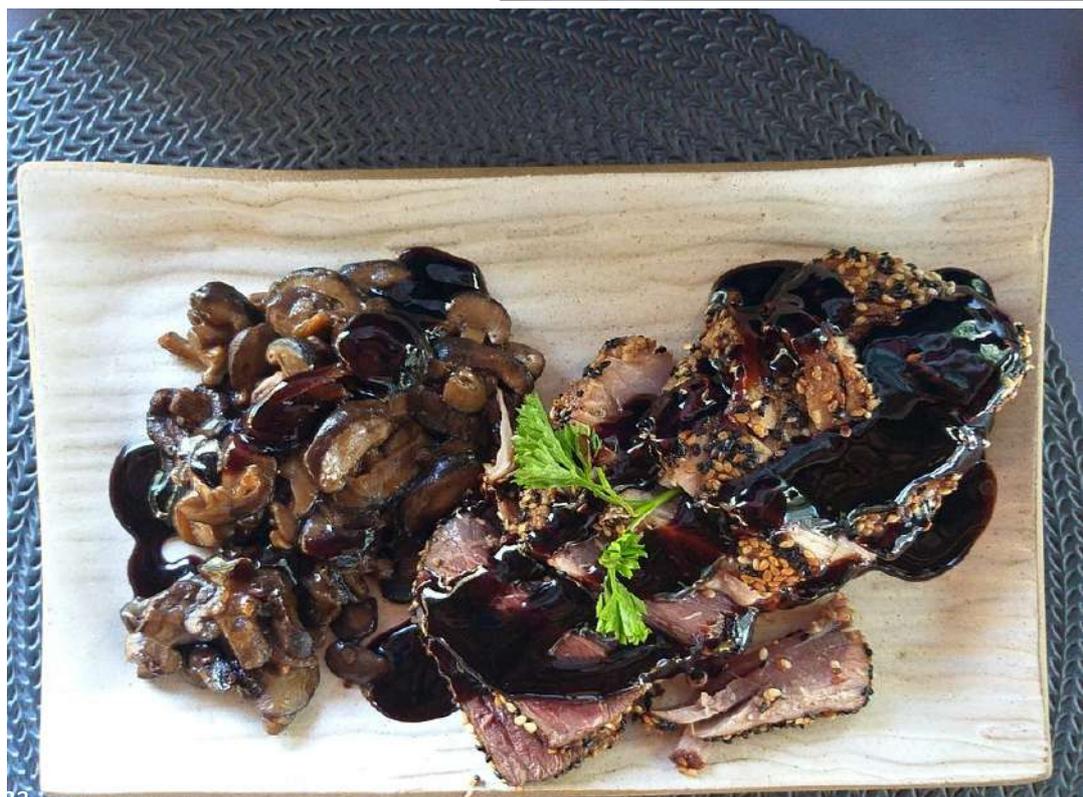
sándwiches y snacks con barra libre de cervezas, gaseosas y caipirinhas que se podían solicitar a lo largo de todo el viaje, además y como dato de color por la tarde se acercan embarcaciones para vender salchichas y queso asado... todo a precios bajos y con un sabor que hace querer repetir una y otra vez de estos manjares.

Por la noche y luego de pasar toda la tarde/noche en la pileta "mateando", salimos a cenar a PRIMITIVO, un restó muy bien ubicado, decorado y por sobre todo atendido. Con un personal que se esmera en darte lo mejor para que tu experiencia en el lugar sea única e irrepitable. Esta vez elegimos lomo al vino tinto con rissoto de espárragos y para Caro unos canelones de verdura con salsa de queso gratinada, como postre compartimos un terrible volcán de chocolate con una bocha de helado.

Día 4: Este es nuestro último día y decidimos ir a lo más autóctono de la región PRAIA DO OSSOS, Es la postal típica, con barquitos de pesca y sus graciosas casas. Ossos es hermosa para tomar fotos, pasear y punto de partida de los acqua-taxis que ofrecen traslados a otras playas. En esta playa también se ubica la Capilla de Santa Ana. Fundada en 1740 y se presenta como una de las monumentos emblemáticos de la historia de Buzios. Hay un mirador desde el que se obtienen algunas de las mejores vistas de Buzios. Así que alquilamos un auto y nos fuimos para allí, el viaje es seguro y las rutas están en excelente estado. Llegamos y pasamos todo el día, a la hora del almuerzo pedimos una picada de mar que las ofrecen los que alquilan

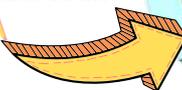
las sombrillas y sillas en la playa, la acompañamos con cervezas locales para no perdernos un solo minuto en la playa. Luego de un excelente día de mar, sol y risas nos dirigimos al hotel para salir a disfrutar de nuestra última cena en Buzios y el lugar elegido para la despedida fue Anexo Praia, un restó que es todo lo que está bien en gastronomía, una carta impecable con una gran variedad de vinos y bebidas, una atención de primer nivel, unos platos que se hace imposible elegir solo uno y como frutilla del postre, las mesas se encuentran en la playa misma.... más romántico no se puede pedir. ¡Llegamos y nos atendieron de forma rápida e impecable!

Rissoto de camarones con crema de queso azul... uff dios mío qué decir de este plato ¡¡¡SUBLIME!!! Y una exquisita carne a la barbacoa con hongos al oporto. Como lo dije daba ganas de probar todos los platos. Luego nos fuimos a pasear por la playa y luego por la plaza céntrica y a dormir ya que en la mañana temprano nos volvíamos a casa. Habiendo disfrutado de este paraíso que invita a gozar y volver más enamorado que cuando se llega.





VISITA LA PÁGINA
@AMIR LOPEZ



Septiembre Tiempo de Vendimia



VISITA LA
PÁGINA
DE ROSY



RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas 
@lavinotecaderosy 
Periodista y Sommelier

La temporada de vendimia marca un momento emocionante para los amantes del vino. Y, como es de esperar, también es la época del año más ocupada para los enólogos ya que intervienen muchos factores en su proceso

Para la mayoría de las bodegas del hemisferio norte, la cosecha comienza a fines del verano o principios del otoño cuando comienzan a recolectar uvas de sus viñedos. Pero, ¿qué se hace durante la cosecha? ¡Te lo contaré todo!

Lo primero que debes saber es que la vendimia es una decisión arriesgada y delicada, ya que un error puede poner en riesgo toda la producción de vino. En este sentido, se decide cuál es el momento ideal para recoger las uvas en función de varios factores como: el pronóstico del tiempo y sobre todo cuándo el sabor de la uva está en su punto máximo.

Para determinar cuándo ha llegado el momento óptimo de la cosecha, se observan varios tipos de datos tanto dentro como fuera de su viñedo. El primer paso en este proceso es determinar el momento ideal de cosecha en función de factores climáticos externos como la lluvia y los cambios de temperatura, que

pueden afectar la rapidez con que maduran las vides después de ser cosechadas (conocido como tiempo de espera). Esta información, unida a la determinación de los niveles de azúcar dentro de cada racimo de uva, se cruzan y se tiene lo que se conoce como su "punto ideal", donde los sabores están en pleno apogeo.

Una vez recolectados los racimos (lo cual se puede hacer de forma manual o mecánica), las uvas se verterán suavemente en una cinta transportadora para que puedan clasificarse por calidad, también hay bodegas que realizan la clasificación manualmente.

5 Aspectos claves en la vendimia

Durante la vendimia es fundamental lograr que:

 El fruto -osea los racimos de uva- puedan recolectarse sin ser maltratados (aplastados, rotos, etc.)

 Transportarlo rápidamente en bodega para evitar que se deterioren las uvas.

 No sufra cambios violentos de temperatura

 El mosto no se oxide

 El mosto no comience a fermentar antes de tiempo

Estos aspectos claves son esenciales en la vendimia, la cual debe hacerse en el momento oportuno de acuerdo al tipo de vino que se desea elaborar.



Y ¿qué sucede una vez que la uva entra en bodega?

Una vez que la uva entra en bodega se pone en marcha todo un protocolo de ejecución que transformará esas uvas en vino. A este punto, ya se sabe de antemano qué tipo de vino se va a elaborar (tinto, rosado, blanco, espumoso, etc.) y se ha analizado previamente la cosecha con muestras de uvas y su jugo para guiar la elaboración del vino. El enólogo (quien está a cargo de la elaboración del vino) también debe decidir qué técnicas se utilizarán para extraer la cantidad deseada de azúcar de las pieles, semillas y raspones de la uva. Para ello existen muchas técnicas para eliminar los sólidos no deseados del vino:

- **Trituración o prensado:** este método consiste en triturar las uvas con rodillos hasta que pierden su forma natural y liberan su jugo en un tanque donde pueden fermentar más tarde.
- **Clarificación:** esta técnica elimina partículas como los cristales de ácido tartárico que pueden formar depósitos no deseados en los vinos terminados si no se tratan.
- **Filtrado:** la filtración elimina todo tipo de partículas empujándolas a través de pequeños orificios en los filtros después de agregar productos químicos como el carbón activado.

En líneas generales, estos procesos se realizan en la elaboración de los vinos, sin embargo, cabe mencionar que existen diferentes tipos de vinificación (formas de hacer vino) de acuerdo al estilo que desee realizar. Lo cierto, es que durante esta época del año hay mucho trabajo en las bodegas, trabajo que bien vale la pena para obtener una gran cosecha y hacer vinos de calidad.

Rosy



BUÑUELOS DE BACALAO

TÉCNICA

Sonando con Portugal

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

DIFICULTAD: fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 500 gr de papas
- 500 gr de bacalao remojado
- 2 huevos
- Sal a gusto
- 1 manojo de perejil
- Pimienta al gusto
- 1 cebolla pequeña
- 2 hojas de laurel
- aceite vegetal para freír

PREPARACIÓN

Lavamos las papas y las cocemos en agua cubriéndolas completamente. Dependiendo del tamaño las papas se cocinarán entre 20 y 30 minutos.

Escurremos bien y las pasamos por el prensa papas todavía bien calientes. No es necesario pelarlas antes porque las cáscaras se quedarán atrapadas en el prensa papas.

Hervimos el bacalao desalado en un olla con agua y dos hojas de laurel durante 10 minutos. Escurremos y laminamos el bacalao eliminando la piel y las espinas.

En una cazuela colocamos el aceite, la cebolla, el ajo y hacemos dorar a fuego dulce. En un bol colocamos la patata, el bacalao desmenuzado, el preparado anterior y el perejil picado. Añadimos los huevos uno a uno, verificando la consistencia del preparado. Removemos bien y rectificamos los condimentos de sal y pimienta.

Con la ayuda de dos cucharas moldeamos los buñuelos y los freímos en aceite caliente, teniendo el cuidado de freír pocos buñuelos al mismo tiempo. La temperatura del aceite por la cocción ideal de los buñuelos de bacalao es 170°C.

Giramos los buñuelos en el aceite caliente de manera que se cocinen por todos lados y los ponemos encima de papel absorbente.

Servimos los buñuelos de bacalao calientes

LA TÉCNICA PARA DESALAR EL BACALAO

El bacalao es merluza conservada bajo sal, una antigua manera de conservar el pescado sin utilizar el refrigerador.

Cepillamos el bacalao para quitar la primera capa de sal.

Lavamos el pescado con cuidado y delicadeza con agua fría.

Sumergimos el bacalao en un recipiente grande lleno de agua fría y lo dejamos en remojo durante 24/36 horas, teniendo cuidado de cambiar el agua cada 8 horas.

El bacalao en filetes se ha remojado correctamente, ahora puedes preparar una receta sabrosa. Si esta lo requiere, recuerda quitar la piel.

El bacalao desalado se puede congelar y almacenar incluso en el congelador. De hecho, es común desalar grandes cantidades de bacalao y luego guardarlo en el congelador para tenerlo siempre listo para usar y evitar el largo proceso de remojo.

Marco



Sopa de espinacas



VISITA LA PÁGINA DE FRACHIADIBONO



Mi nombre es Lorena Frachia Di Bono, soy cocinera y pastelera profesional. Nací en Uruguay y comencé a estudiar gastronomía cuando mi hija mayor tenía 9 meses, seguí estudiando y realizando cursos y talleres, etc. Desde hace 6 años tengo mi emprendimiento gastronómico Sal&Pitanga. En mi cocina, elaboramos mayormente con productos locales y nacionales orgánicos trabajando directamente con varios productores. Hoy les quiero compartir esta receta de sopa de espinacas orgánicas, una de las favoritas de mis hijas desde que eran pequeñas. ¡Espero que la disfruten mucho!

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 75 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 atados de espinacas orgánicas
- 2 cdas aceite de oliva orgánico
- 2 dientes de ajo aplastado sin piel
- 3 cebollas rojas picadas en cubitos
- 2 cm jengibre picado sin piel
- 1 manojo Cibullette fresca picada o perejil fresco picado
- Sal marina poca
- Pimienta negra o blanca de molinillo
- Nuez moscada rallada al gusto
- 1 litro de leche
- 1/4 taza crema doble

Elaboración:

En una olla colocar aceite de oliva y poner a calentar y agregar cebolla picada hasta que quede transparente. Luego agregar el ajo aplastado y el jengibre picado.

Agregar las espinacas e ir mezclando con cuchara de madera. Poner los condimentos y mezclar bien.

Cuando apenas cambien de color las espinacas agregar la leche fría y rectificar condimentos. Apagar el fuego cuando levante hervor.

Agregar la crema doble, mezclar bien y licuar para servir en tazones.

Se puede agregar en el emplatado un buen queso parmesano, cibullette picada o perejil.

También se puede agregar croustons.

Lore



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 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