

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 27 | JULIO/AGOSTO 2023

viaje
gastronómico
en Algarve

*Arroz caldoso
de mariscos*

*Linguini
frutti di mare*

NÚMERO ESPECIAL

DEDICADO A ALGARVE Y A SU GASTRONOMÍA

Mercedo descanso

Después de haber visitado Porto y Lisboa, terminamos nuestro recorrido por Portugal en la hermosa región del Algarve.

Hermosas playas, caletas escondidas, tranquilas ciudades de pescadores donde se comen deliciosos platos de mariscos y pescados. No les sabría decir cuál es la razón principal por la que me he enamorado de esta región del extremo oeste de Europa pero está claro que, cada vez que puedo, me encanta ir a pasar una semana de relax por allí. Estoy seguro de que cuando lean el viaje gastronómico de la página 10 encontrarán varias buenas razones para seguirme.

Además, Portugal tiene buenísimos vinos blancos que acompañan perfectamente los platos del Algarve. Nuestra sommelier Rosy nos ayudará a conocer mejor los blancos de Portugal (pág. 16)

En este número de la revista hemos publicado dos recetas típicas del Algarve: el arroz caldoso de mariscos (pág. 13) y el chorizo a la portuguesa (pág. 18). También tenemos dos recetas italianas: los linguini ai frutti di mare (pág. 4) y la parmigiana de calabacín, una deliciosa receta que nos ha enviado nuestra lectora Antonietta Laguardia desde Policoro (MT), Italia (pág. 19)

Martina di Bernardo este mes nos deleita con helado vegano de cacahuete y caramelo salado, ideal para refrescarnos en las calurosas noches de Faro (pág. 8)

El chef Néstor este mes nos explica en detalle todas las salsas madres. Una clase de alta cocina indispensable para los futuros chef y quienes quieran elevar sus conocimientos culinarios a otro nivel (pág. 14).



Cocinando en una antigua cocina del Algarve

¿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 tí mientras estás cocinando. ¡Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

Que disfruten de este hermoso julio y agosto, ¡nos vemos en septiembre!


MARCO GIANCANE
AUTOR



6 De temporada

lo bueno de cada época en todas las partes del mundo

16 ¿Vinos de verano?

descubre el encanto de los vinos blancos portugueses

19 Parmigiana de calabacín

Una deliciosa receta veraniega desde la Basilicata



10 Algarve

hermosas playas, caletas escondidas y tranquilas ciudades de pescadores donde comer deliciosos platos de mariscos y pescados

14 Salsas madres

para todas las preparaciones

18 Chorizo à portuguesa

un plato típico del Algarve con varias tipologías de carne, chorizos y verduras

Linguini ai frutti di mare



VISITA LA PÁGINA
DE MARCO

Receta de Cocina Con Marco 
Composición Florediz 

Todos los aromas del Mediterráneo se concentran en un solo plato, perfecto para una cena elegante de verano. Los linguini se terminan de cocinar dentro de la sartén, como un risotto, para absorber el sabor del pescado ¡y ser aun más apetitosos!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 400 g Linguini
- 400 g Mejillones
- 400 g Almejas
- 300 g Calamares
- 8 Langostinos
- 300 g Tomates cherry
- 4 cdas. Aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 rama perejil
- 40 g Vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Remojamos las almejas por 4 horas en agua salada cambiando el agua cada hora hasta cuando el agua salga completamente limpia.

Arrancamos el biso, es decir, la parte peluda que tienen pegada. Luego, limpiamos los mejillones: ayúdase con una lana de acero nueva.

Calentamos el aceite en una sartén bastante grande y cuando esté caliente, añadimos las almejas y los mejillones. Cubrimos con una tapa y esperamos hasta que estén completamente abiertos. Las conchas que no se abran en 5 minutos serán desechadas. Una vez que los mejillones y las almejas estén abiertos, retiramos la tapa, los vertemos en un bol y colamos el líquido de la cocción, filtrándolo para eliminar las impurezas y los residuos de arena.

Sacamos las almejas y los mejillones de su concha y reservamos algún marisco para decorar el plato. Limpiamos los calamares: quitamos la cabeza, las entrañas, quitamos la piel y luego los cortamos en tiras.

Limpiamos los langostinos: separamos la cabeza del cuerpo y eliminamos la coraza que cubre el abdomen. Con un

palillo eliminamos el intestino: el hilo negro presente en las gambas. Lavamos los tomates y los cortamos en gajos.

Doramos un diente de ajo en el aceite. Echamos los calamares junto con una pizca de sal y cocinamos durante 2 minutos. Agregamos el vino blanco y dejamos evaporar a fuego vivo. Retiramos el ajo, bajamos el fuego y agregamos los tomates. Cocinamos por otros 5 minutos.

Ponemos a hervir una cacerola con 4 litros de agua a fuego vivo y, en cuanto rompa a hervir, agregamos 40 g de sal y los linguini.

Añadimos las gambas a la salsa, sal y pimienta.

Escurremos los linguini 2 minutos antes del tiempo indicado, directamente en la sartén. Echamos el agua de cocción de los mejillones y las almejas.

Nota: Si durante este tiempo la salsa se espesa demasiado, podemos agregar un chorro de agua de cocción de la pasta. Añadimos los mejillones y las almejas con caparazón y sin.

Al final de la cocción, apagamos el fuego, sazonamos con el perejil picado y mezclamos por última vez.

Averiguemos si la salsa tiene la justa cantidad de sal y servimos. Servimos los linguini con mariscos bien calientes y ¡buen provecho!

TIPS: Hay infinidad de versiones de este manjar, te ofrecemos la nuestra, con almejas, mejillones y gambas, pero no dudes en añadir o sustituir los ingredientes por otras conchas, navajas, sepias, pulpos y deliciosas cigalas.

Es importante respetar las temporadas de los mariscos y las zonas geográficas. Esto no solo por respeto al planeta sino también por el sabor.

Un plato preparado con productos autóctonos, y en la temporada correcta, dará siempre un resultado final superior.

También es posible utilizar mariscos congelados siempre que sean de buena calidad y congelados frescos.

Los mariscos se tienen que descongelar lentamente, en el refrigerador, en contenedor bien tapado. De esta manera no irán absorbiendo olores del refrigerador y no sufrirán de shock térmico. Ambas cosas pueden afectar mucho al resultado final.

Marco



CANADÁ



ALBARICOQUE: Deliciosa y rica en vitamina C. Se utiliza mucho para realizar mermeladas



CHOCLO: Muy dulce y jugoso. Ideal a la parrilla con mantequilla y sal



SMALLMOUTH BASS (*Micropterus dolomieu*): pez de agua dulce, típicamente de color marrón y pocas espinas en los filetes



Felipe Britz

Producción
de **TEMPO**

ARGENTINA



CAQUI: rico en fibras y taninos. Ideal para saborear con yogur y como fruta de desayuno



REMOLACHA: se usa mucho en la gastronomía gourmet como puré o para risotto. Hervida y fría como en ensaladas, y hasta en mermelada



PEJERREY (*Odontesthes bonariensis*): pez de ríos, se lo consume asado a la parrilla, como chupín con abundante limón o en guisos con variedad de vegetales y salsa de tomate



Néstor

ITALIA



MELOCOTÓN: la justa temporada para saborear a lo máximo esta fruta tan dulce y succulenta



FLORES DE CALABAZA: rellenas, fritas, en risottos o encima de la pizza



PEZ ESPADA (*Xiphias gladius*): pruébalo a la plancha o en rollito pero siempre sin cocerlo demasiado

ctos
ORADA



cocinaconmarco



kumitalia

JAPÓN



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

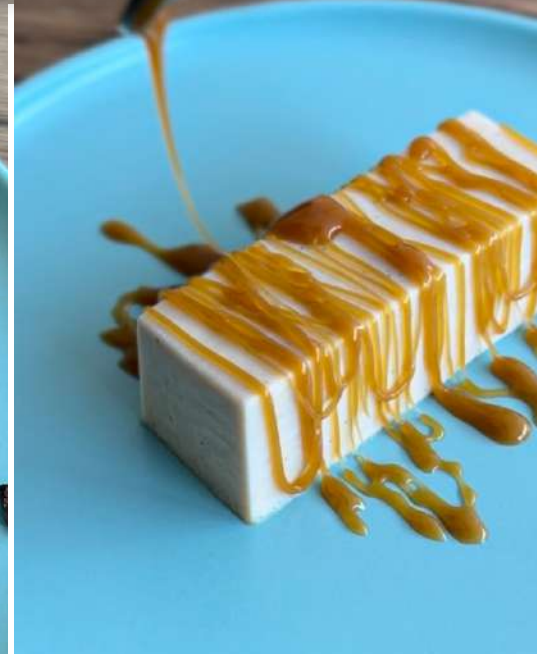


GOYA: el melón amargo es el superalimento de Okinawa que ayuda a reducir el azúcar en la sangre



TOBIUO (*Pasiphaea Japonica Omori*): pescado volador delicioso para comer con tataki o en sashimi

HELADO de CACAHUETES y CARAMELO SALADO



VISITA LA PÁGINA
DE MARTINA

Llegó el verano y, con él, el momento de apagar el horno y preparar postres frescos sin encender los fogones. Hoy preparamos este helado de cacahuets y caramelo salado.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 10 minutos + tiempo de espera

INGREDIENTES

Para cuatro porciones:

- 60 g de anacardos remojados
- 60 g de mantequilla de cacahuets
- 90 g lata de leche de coco (20% grasa)
- 35 g de sirope de agave
- Extracto de vainilla
- Cacahuets sin sal

Toppings:

- Caramelo salado
- Chocolate negro

Remojar los anacardos en agua durante 6-8 horas y meter la lata de leche de coco en la nevera sin agitarla.

Ecurrir los anacardos y ponerlos en una licuadora, junto con la mantequilla de cacahuets, el extracto de vainilla y el jarabe de agave. Luego, abra la lata de leche de coco y agregue solo la parte grasa.

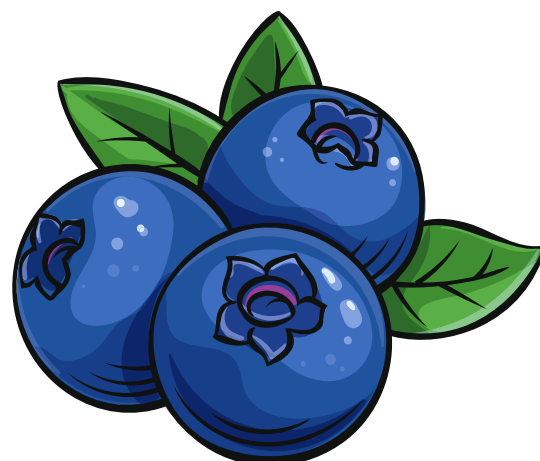
Cuando la mezcla esté suave y con cuerpo, agregue los cacahuets enteros.

Vierta la mezcla en el molde dedicado y coloque en el congelador durante 6 horas.

Retirar del molde y servir con el caramelo salado y el chocolate negro en escamas.

¡Buen verano!

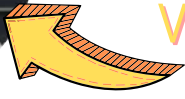
Martina





Algarve

Texto de CocinaConMarco 
Composición Fiorediz 



**VISITA SUS
PÁGINAS**

Playas doradas, caletas escondidas, grutas secretas y una cultura gastronómica rica de pescados y mariscos: todo esto es el Algarve, la región más al sur de Portugal

El Algarve, una región situada en el sur de Portugal, es un lugar que cautiva los corazones de los viajeros con su belleza natural y su rica herencia cultural. Con kilómetros de costa escarpada, encantadores pueblos pesqueros y una abundante vida salvaje, el Algarve ofrece una experiencia única para aquellos que buscan aventura y serenidad en igual medida. En este artículo, exploraremos algunos de los mejores lugares para visitar en el Algarve y descubriremos su deliciosa gastronomía, para garantizar una experiencia inolvidable.

Comenzando nuestro viaje por el Algarve, no podemos dejar de mencionar la encantadora ciudad de **Lagos**. Con sus calles adoquinadas y sus coloridas fachadas, Lagos evoca una sensación de encanto y nostalgia. Puedes pasear por las murallas del antiguo castillo y disfrutar de las vistas panorámicas del puerto y del océano Atlántico. Además, la Iglesia de San Antonio y el Mercado de

Esclavos son destinos imperdibles para aquellos interesados en la historia y la cultura local.

Continuando hacia el oeste, llegamos a **Sagres**, un lugar mítico en la historia de los descubrimientos portugueses. Aquí, el icónico **Cabo de San Vicente** nos espera con sus imponentes acantilados y su faro centenario. Este es el punto más suroccidental de Europa continental y ofrece vistas espectaculares del océano. Además, el Fuerte de Sagres, construido en el siglo XV, es un lugar fascinante para aprender sobre la interesante historia marítima de Portugal.

Si buscas un escape a la naturaleza, el **Parque Natural de Ría Formosa** es un destino que no debes pasar por alto. Este ecosistema protegido abarca lagunas, islas y marismas, y alberga una rica diversidad de flora y fauna. Puedes explorar la zona en kayak o en barco, para descubrir una gran variedad de



En la maleta no olvides:

- ✓ Zapatillas cómodas
- ✓ Gafas de sol
- ✓ Bloqueador solar



aves y disfrutar de las hermosas playas de arena blanca. La **Isla de Culatra**, una de las islas más grandes del parque, ofrece una experiencia auténtica y tranquila, alejada del bullicio turístico.

Las Mejores Playas

Con kilómetros de costa escarpada, aguas cristalinas y arenas doradas, esta región ofrece una amplia selección de playas impresionantes que harán las delicias de cualquier viajero. Te llevaremos a un recorrido por las mejores playas del Algarve, garantizando una experiencia de playa inolvidable.

Comenzamos nuestro viaje en **Praia da Marinha**, una playa que no te puedes perder durante tu visita al Algarve. Situada en Lagoa, Praia da Marinha es conocida por sus majestuosas formaciones rocosas, sus aguas cristalinas y su paisaje impresionante. Sus acantilados dorados y sus cuevas marinas hacen de esta playa un lugar perfecto para explorar y descubrir rincones ocultos. Además, la calidad del agua y el ambiente tranquilo la convierten en un paraíso para nadar y bucear.

Continuando nuestro recorrido, llegamos a la impresionante Praia de Benagil, famosa por su cueva marina icónica. Esta playa te dejará sin aliento con su impresionante arco de roca y sus aguas turquesas. Puedes embarcarte en un emocionante viaje en barco para explorar la cueva de Benagil y maravillarte con su belleza natural. No olvides tu cámara, ya que esta playa es un escenario perfecto para capturar recuerdos inolvidables.

Si buscas una playa más animada y vibrante, no puedes dejar de visitar la Praia da Rocha. Situada en Portimão. Conocida por su amplia extensión de arena dorada y sus aguas cristalinas, aquí encontrarás una gran variedad de bares, restaurantes y actividades acuáticas para disfrutar. Puedes relajarte bajo el sol, dar un paseo marítimo o disfrutar de

emocionantes deportes acuáticos como el surf y el jet ski.

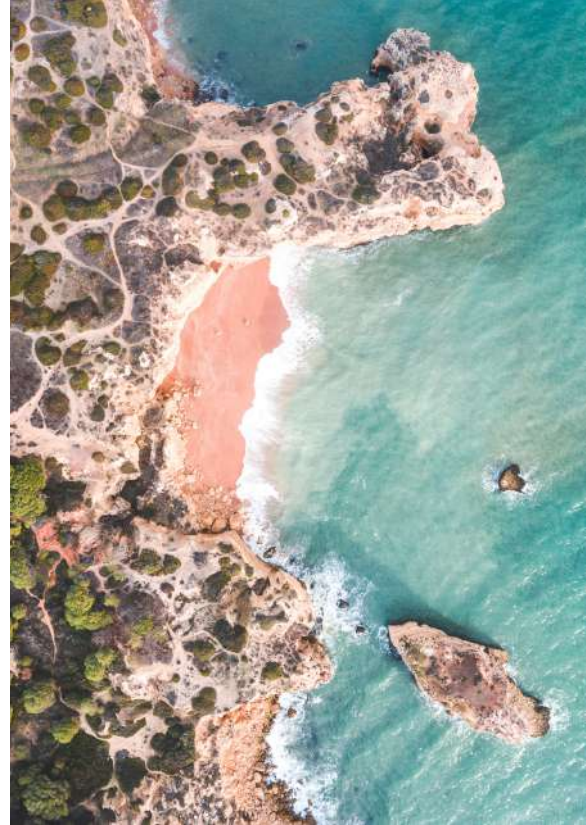
Otra playa que merece la pena visitar es la **Praia do Camilo**, una pequeña playa escondida entre acantilados y accesible a través de una escalera empinada. Una vez que llegues a la playa, serás recompensado con una vista impresionante y aguas cristalinas que invitan a un refrescante baño. Además, puedes explorar las cuevas y formaciones rocosas cercanas, creando una experiencia de playa única.

Por supuesto, no podemos olvidarnos de la espectacular **Ilha de Tavira**, una isla situada frente a la ciudad de Tavira. Para llegar a esta playa paradisíaca, debes tomar un corto viaje en barco, pero el esfuerzo vale la pena. Aquí encontrarás kilómetros de arena dorada, aguas cristalinas y un ambiente tranquilo y relajado. Es el lugar perfecto para escapar de las multitudes y sumergirte en la belleza natural del Algarve.

La Gastronomía Típica en el Mejor Restaurante de la Región

El Algarve, esa joya en la costa sur de Portugal, no solo es famoso por sus impresionantes paisajes y playas de ensueño, sino también por su deliciosa gastronomía. La región ofrece una amplia variedad de platos tradicionales que harán que tu paladar se deleite con cada bocado. En este artículo, nos sumergiremos en el mundo de la cocina típica del Algarve y te llevaremos al mejor restaurante de la región, donde podrás saborear auténticos manjares locales.

Cuando se trata de la gastronomía del Algarve, el pescado y marisco fresco son los verdaderos protagonistas. La ubicación privilegiada de la región junto al mar le brinda una gran variedad de productos marinos que se utilizan en la cocina local. Desde sardinas a la parrilla hasta calamares fritos, cada bocado es una explosión de sabor y frescura.



Cabo de San Vicente



Uno de los platos más emblemáticos y apreciados en el Algarve es el **"Arroz de Marisco"** (arroz con mariscos). Este plato, preparado con arroz cocido en un caldo de mariscos, se complementa con una variedad de mariscos frescos como camarones, almejas, mejillones y langostinos. Cada cucharada es una experiencia de sabor inolvidable.

Otro plato emblemático es la **"Cataplana de Marisco"** (encuentras la receta en BUENGUSTEROS nº 26). Este delicioso guiso se prepara en una cataplana, un recipiente de cobre que recuerda un tajine. En este plato se combinan camarones, almejas, mejillones y langostinos con una variedad de verduras y hierbas aromáticas. El resultado es un plato lleno de sabores intensos y texturas exquisitas que no puedes dejar de probar.

¿Y cómo no hablar del "Bacalhau à Algarvia"?

El bacalao es un ingrediente muy apreciado en la cocina portuguesa, y en el Algarve lo preparan de manera especial. Este plato consiste en bacalao desalado y cocinado con cebolla, pimiento, tomate y patatas. El resultado es un plato reconfortante y sabroso que refleja la tradición culinaria de la región.

Ahora que hemos despertado tu apetito, es hora de hablar sobre los mejores restaurantes donde podrás disfrutar de la auténtica comida del Algarve. Uno de los lugares más destacados es el Restaurante Adega da Marina, ubicado en Faro.

Este acogedor y auténtico restaurante ofrece una amplia

selección de platos típicos del Algarve, preparados con ingredientes frescos y de alta calidad. Desde mariscos frescos hasta platos de carne, cada bocado en Adega da Marina te transportará a la esencia culinaria de la región.

Otro restaurante imperdible es O Leão de Porches, ubicado en Porches. Este restaurante familiar ha sido un referente en la escena gastronómica del Algarve durante décadas. Aquí podrás disfrutar de platos tradicionales y caseros que te harán sentir como si estuvieras en casa. Su ambiente acogedor y su atención personalizada hacen que la experiencia culinaria sea aún más especial.

Si buscas una experiencia gastronómica sofisticada, no puedes dejar de visitar el restaurante Vila Joya, ubicado en Albufeira. Este restaurante con estrella Michelin combina la tradición culinaria del Algarve con técnicas innovadoras y sabores únicos. Aquí podrás disfrutar de una experiencia gastronómica de primer nivel mientras pruebas platos creativos que realzan los ingredientes locales.

En resumen, la gastronomía del Algarve es una delicia para los sentidos. Sus sabores auténticos y sus ingredientes frescos te transportarán a un mundo de placer culinario. Si estás visitando el Algarve, asegúrate de probar los platos típicos en los mejores restaurantes de la región. Desde la cataplana de marisco hasta el bacalao à Algarvia, cada bocado te hará apreciar la riqueza de la cocina de este maravilloso lugar.

¡Buen provecho!

Marco



Frango Piri-Piri



Sardinas a la parrilla



Puente 25 de abril

Calamares fritos

Pueblo de Ferragudo



ARROZ CALDOSO CON MARISCOS

Receta EnLaCocinaConMarco Turismo 
Composición Fiorediz 

Este arroz a base de pescado, marisco o pulpo es sin dudas uno de los platos más típicos del Algarve.

DIFICULTAD: media

TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 400 g de arroz redondo
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 100 g de guisantes
- 2 rodajas de merluza
- 1 rape
- 4 cigalas
- 8 langostinos
- 300 g mejillones
- 300 g almejas
- 200 g de calamares
- Unas hebras de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 tomates pelados
- Sal
- Aceite de oliva
- Culantro fresco

PREPARACIÓN

Remojamos las almejas por 4 horas en agua salada cambiando el agua cada hora.

Limpiamos los calamares y los cortamos en tiras.

Desfiletamos la merluza y el rape, los cortamos en tacos gruesos y los guardamos a un lado. Cabezas y espinas

servirán para el caldo y los filetes, para preparar el arroz.

En una olla grande ponemos las espinas y las cabezas de la merluza y del rape. Añadimos la sal y dejamos cocer unos 20 minutos a fuego suave.

Calentamos en una sartén un chorro de aceite a fuego vivo. Cuando la sartén esté caliente añadimos las cigalas, los langostinos los calamares y los trozos de la merluza y del rape. Removemos y dejamos cocinar un par de minutos. Pasado el tiempo, bajamos la potencia del fuego y retiramos del fuego los mariscos y el pescado.

Añadimos los pimientos y el diente de ajo bien picado.

Añadimos también los guisantes, mezclamos y dejamos cocinar unos 5 minutos a fuego suave. Añadimos los tomates pelados y los destrozamos con un cucharón de madera. Volvemos a mezclar y dejamos cocinar otros 10 minutos.

Añadimos el arroz y seguimos cocinando, salteamos y seguimos cocinando por un minuto. Agregamos el pimentón dulce y las hebras de azafrán. Sumamos un par de cucharadas de caldo y seguimos cocinando durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando.

Añadimos el caldo ya hecho y colado de las espinas y cabezas de los pescados. La cantidad correcta de caldo tiene que ser 4 veces la cantidad de arroz. Si hemos puesto 2 tazas de arroz pondremos 8 tazas de caldo.

Mezclamos todos los ingredientes y dejamos cocinar a fuego medio unos 20 minutos o hasta que el arroz esté casi al dente. Recuerda probar el caldo. Debe quedar un poco más salado.

Cuando faltan unos 10 minutos para que el arroz esté al dente, cogemos una sartén, calentamos un chorro de aceite y ponemos dentro las almejas y los mejillones.

Tapamos y cocinamos a fuego vivo hasta cuando se abran todas. Si después de 4 minutos vemos que algunas se quedan cerradas, las botamos. Añadimos almejas y mejillones al arroz y colamos su agua de cocción. Seguimos cocinando hasta que el arroz quede al dente.

Añadimos cilantro fresco picado

¡Y nuestro Arroz caldoso con frutos de mar está listo!

¡Buen provecho!

Marco

SALSAS MADRES



TÉCNICAS DE COCINA

VISITA SU PÁGINA

Escrito por:
Néstor Pereyra
Chef y escritor 

Hola a todos, soy el Chef Néstor Pereyra y hoy quiero compartir con todos nuestros queridos lectores un tema básico en la cocina tradicional que se sigue utilizando en los mejores restaurantes del mundo y en todos los hogares. Vamos a hablar de los fondos de cocción y salsas madres que son la base de la cocina.

Empecemos diciendo que los fondos de cocción son caldos que se preparan hirviendo durante un tiempo prolongado una serie de verduras y carnes de res o pollo y sirven para aportar una cuota de sabor muy importante a nuestras preparaciones. Yo los utilizo frecuentemente cuando hago guisados, sopas con pasta o arroz, o simplemente como sazón para las carnes al horno.

Una vez leí en una revista gastronómica una descripción de lo que para mí son los fondos de cocción y me encantó. Por eso, quiero compartirla con ustedes.

“Hay cosas que se complementan, que encajan, que se pertenecen. Como cuando nos enamoramos o conocemos a alguien e inmediatamente sentimos la conexión y sabemos que vamos a ser amigos. El clic, todo es químico, en la cocina también y cuando dos o más

ingredientes abandonan la individualidad y dejan paso a la unidad es algo que aportará un sabor único al resto de la preparación. Es rico, se complementa y por sobre todo.... Me gusta”.

Hay dos tipos de fondos de cocción:

FONDO OSCURO DE RES y FONDO CLARO DE AVE

Vayamos primero al fondo claro de ave. Sirven de base para diversas preparaciones: salsas, sopas, cocciones de carnes blancas, guisados, preparaciones de arroz, por citar algunos ejemplos. En mi caso particular lo utilizo mucho cuando preparo arroz hervido con vegetales y legumbres y aporta un sabor que, les juro, nos da ganas de repetir el plato más de una vez.

Por otro lado, el fondo oscuro de res se realiza con otro tipo de vegetales, y huesos de res, si bien la forma de

preparación es la misma, el fondo oscuro se utiliza más en salsas oscuras o rojas, como aderezo o realzador de sabor en las carnes bovinas al horno o asadas y también en guisados más bien potentes.

En mi caso lo utilizo siempre que hago salsas con carne tipo boloñesa, cuando hago uno de los platos más autóctonos de mi país que es el LOCRO o guiso de lentejas.

Ahora bien, quiero compartir con ustedes cómo se componen los fondos y cómo se preparan....

Primeramente, para ambas preparaciones utilizaremos una serie de hierbas aromáticas que se meten en la preparación en forma de atado: se compone de tallos y hojas de puerro, laurel, tomillo, perejil y apio. Y se lo conoce en gastronomía como BOUQUET GARNI.

Ahora sí, para preparar el fondo de ave herviremos durante dos o más horas huesos de pollo (yo generalmente utilizo la carcasa), el bouquet garni, cebolla, puerro, zanahoria y clavo de olor. Es de aclarar que los vegetales deben cortarse como más nos plazca ya que no los utilizaremos. Lo que nos importa es el líquido.

Una vez que empiece a hervir, iremos sacando con una espumadera las impurezas que empiecen a flotar. Luego de que pasó el tiempo de cocción, colamos la preparación con un colador y, en lo posible, con un paño fino, para que solamente nos quede el líquido, luego lo dejamos enfriar y ya podemos utilizarlo.

En el caso del fondo oscuro de res, el procedimiento es el mismo solo que en este caso utilizaremos huesos de res. Yo utilizo osobuco, bouquet garni, cebolla, pimienta roja, ajo, zanahoria y tomate.

Como tip adicional, les recomiendo hacer grandes cantidades y una vez que están a temperatura ambiente, ponerlas en recipientes en el freezer para poder utilizarlas cuando las necesitemos. Al contrario de lo que se piensa, la preparación no pierde sabor en el frío, sino que se incrementa.

Otro tema que quería compartir en este número son las salsas madres, las podemos definir como esas salsas que pueden usarse tal cual o sirven de base para elaborar a su vez, otras salsas. Se usan para darle más sabor, textura y armonía a las comidas. Son muy comunes y de fácil preparación. Estas salsas son:

Bechamel o salsa blanca: se prepara con manteca, harina y leche, en algunos casos les podemos agregar cebolla y nuez moscada. Yo la utilizo en pastas horneadas como canelones y lasagnas o bien la utilizo siempre combinada con brócoli para acompañar raviolos caseros, o algún pescado o pollo al horno. Como salsas secundarias que se desprenden de la bechamel podemos nombrar la salsa de cheddar, la salsa de queso o de crema.

Velouté: Se hace a base de un roux (manteca y harina) y un fondo claro de

ave, yo las utilizo para la preparación de pollo o milanesas al horno con el aditamento de cebollas caramelizadas. Como salsas secundarias podemos nombrar a la salsa de vino blanco, de champiñones o de espárragos.

Española: Está hecha a base fondo oscuro de res y un roux al que se le añade vino tinto y que da lugar a una salsa perfecta. Yo generalmente la utilizo como base en la preparación de la salsa boloñesa o para preparar carnes rojas guisadas con verduras. En sus derivados encontramos la salsa estragón y salsa bigarade.

Holandesa: es una emulsión elaborada con manteca y jugo de limón, con el agregado de yemas de huevo. Es una salsa que se prepara a fuego lento y lleva un tiempo considerable de preparación, lo que hay que tener en cuenta es que no se conserva en el tiempo por lo que debe consumirse cuando se la prepara, yo particularmente no la utilizo en mis preparaciones pero me pareció bueno compartirla. Se la utiliza para acompañar pescados y ensaladas.

De tomate: Es una de las más clásicas y a la que estamos más acostumbrados a consumir. Se elabora en base a la pulpa de tomates maduros con el aditamento de condimentos y especias. En mi caso la utilizo siempre en guisos de arroz, lentejas, como base para la salsa de la pizza y en muchísimas preparaciones más. Las salsas secundarias comúnmente hechas con salsa roja incluyen la salsa puttanesca, la salsa boloñesa y salsa de pizza.

Espero les haya gustado esta nota y por sobre todo que les sea de gran utilidad ya que todas las preparaciones que vimos, ya sean fondos de cocción o salsas madres, las utilizamos mucho en la cocina casera. Y no se olviden de mi tip de freezar los fondos para utilizarlos en un futuro.....

Néstor

Néstor

¿Vinos de Verano?

Descubre el encanto de los vinos blancos portugueses



VISITA
SU PÁGINA

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:

Rosybel Rojas 

Periodista y Sommelier 

En el mundo de los vinos, el verano es una temporada emblemática para degustar vinos blancos refrescantes y ligeros. Y en esta ocasión, nos vamos a Portugal a descubrir sus fascinantes vinos blancos, que son una elección perfecta para disfrutar durante los calurosos días estivales.

Los vinos blancos portugueses ofrecen características únicas que los distinguen de otros vinos blancos. En general, se caracterizan por su frescura, acidez equilibrada y sabores vibrantes. Además, la diversidad geográfica del país permite la producción de una amplia variedad de estilos de vino blanco para satisfacer a todos los gustos.

Durante el verano, es común buscar vinos blancos ligeros y afrutados que sean irresistibles al paladar. Los vinos blancos portugueses cumplen con esta expectativa al ofrecer notas frutales como cítricos frescos, manzanas maduras y melocotones jugosos. Estas características los convierten en la compañía perfecta para platos veraniegos como mariscos frescos, ensaladas ligeras y pescado a la parrilla. Además del sabor exquisito, otra razón por la cual elegir los vinos blancos

portugueses durante el verano es su excelente relación calidad-precio. Portugal ha ganado reconocimiento internacional por producir vinos de alta calidad a precios accesibles, lo que permite deleitarse con excelentes opciones sin romper el presupuesto.

En resumen, si buscas experimentar lo mejor en términos de vinos blancos durante el verano, no puedes dejar pasar la oportunidad de probar los increíbles vinos blancos de Portugal. Su frescura, diversidad y relación calidad-precio los convierten en una elección ganadora para disfrutar en esta temporada. Al momento de elegir hay una gran variedad en la zona de los Vinhos Verdes. Los vinos de esta zona son conocidos mundialmente y se exportaban desde el siglo XIV. Su fama comienza a extenderse desde Gran Bretaña cuando en esa época se establece una alianza militar y comercial con Inglaterra.

Entre las variedades de uva más conocidas tenemos Loureiro, Trajadura, Azalbranco, Esganoso, Pedern y la de máximo prestigio: la Alvarinho. También puedes elegir un Vinho Verde de una sola Quinta, vinos blancos jóvenes de Alentejo o vinos del Douro en donde el 60% de la producción aproximadamente va destinada a la elaboración de vinos ligeros.

Seguimos con los vinos de Bucelas (al norte de Lisboa) en donde se elaboran vinos blancos, principalmente de las variedades Arinto y Esgana C que poseen una elevada acidez por lo que son ideales para el verano.

Si eres de esas personas a quienes les gusta experimentar y probar cosas nuevas, te invito a que descubras Portugal a través de sus vinos.

Consejos para disfrutar de los vinos blancos en verano:

- Tómalo a baja temperatura, es decir, frío
- Sujeta la copa por el tallo para no calentarlo
- Elige vinos ligeros, aquellos que veas que se mueven ágilmente en la copa
- Apuesta por la acidez y la baja graduación alcohólica, ya que seguramente serán más versátiles de maridar
- Mantenlo siempre frío tratando de que no varíe de temperatura, y si te sobra, guarda la botella bien tapada en la heladera
- Y ahora sí, ¡a disfrutar del verano!

Rosy



CHORIZO à PORTUGUESA



Texto de CocinaConMarco 
Composición de Fiorediz 

Un delicioso cocido que lleva diferentes tipologías de carne y chorizos

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 2 horas + marinado

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 600 g de pierna de ternera
- 600 g de entrecot
- 600 g de tocino
- 2 orejas de cerdo
- 1/2 pollo troceado
- 1 chorizo de res
- 1 morcilla
- 1 farinheira (embutido)
- 1 lata grande de frijoles rojos
- 400 g de arroz
- 6 peras
- 6 papas pequeñas
- 3 zanahorias
- 1 pequeña col lombarda
- 1 col portuguesa pequeña
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 0,5 dl de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta en grano al gusto

PREPARACIÓN

Sazonamos la carne de cerdo con abundante sal y la dejamos reposar durante una noche en el refrigerador. Al día siguiente, enjuagamos la carne de cerdo en agua fría para eliminar la sal excedente.

Colocamos la carne de cerdo dentro de una olla grande o en una sartén alta junto a la carne de pollo, los chorizos, la morcilla y la farinheira (un embutido típico portugués). Agregamos agua hasta cubrir la carne, sal y pimienta en grano.

Cocinamos a fuego lento durante una hora y retiramos la carne. Dentro del caldo que ha quedado vamos a cocinar las coles troceadas, las zanahorias, las patatas y peras partidas por mitad. Hervimos el todo durante media hora y retiramos.

Medimos 800 ml del caldo que ha quedado, probamos si está bien de sal y y agregamos los frijoles rojos en el mismo caldo. Los llevamos a temperatura y retiramos.

Pelamos al cebolla y el ajo, los picamos finamente y los doramos en una sartén junto con el aceite. Añadimos el arroz, mezclamos bien y rociamos con el caldo. Removemos, tapamos y cocinamos a fuego lento hasta cuando el arroz esté cocido. El tiempo depende mucho de la tipología de arroz que utilizarán, para este plato sirve bien el arroz para paella o para risotto que se suele cocinar en 15 / 18 minutos.

Ponemos en una fuente los chorizos, la morcilla, la carne, las verduras, las peras, el arroz, los frijoles y servimos caliente.

Bom proveito
Marco



RECETA DE
ANTONIETTA LAGUARDIA



¡Hola Buengusteros! Soy Antonietta. Escribo desde Policoro. Soy lectora aficionada de la revista y la sigo desde su primera publicación. Estoy muy feliz de compartir con ustedes mi receta de parmigiana de calabacín: uno de mis platos fuertes de verano. ¡Espero que les guste!

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 120 minutos

INGREDIENTES

para 6 personas

- 1 kg de calabacín
- 1 libra de jamón cocido
- Mozzarella
- Parmesano
- 2 huevos
- 200 g de harina

Para la preparación de la salsa

- Puré de tomate
- Albahaca

PREPARACIÓN

Cortamos los calabacines a lo largo y los ponemos en un colador con un poco de sal para que pierdan parte de su agua de vegetación durante unos 10 minutos.

Mientras tanto, preparamos una salsa ligera de tomate y albahaca. Para hacer esto, ponemos el puré de tomate en una sartén, agregamos un chorro de aceite de oliva, una pizca de sal y unas hojas de albahaca previamente troceadas a mano. Cocinamos durante 15 minutos.

Lavamos los calabacines con agua fría para quitarles el exceso de sal.

Preparamos los huevos batidos en un bol y 3 cucharadas de harina en un plato.

Pasamos los calabacines primero por los huevos y luego por la harina.

Freímos los calabacines en aceite caliente y los ponemos en un plato con

papel absorbente para quitarles el exceso de aceite.

En una bandeja, ponemos un poco de salsa en la base y empezamos a colocar los calabacines para formar una capa.

Hacemos otra capa de jamón cocido, mozzarella, parmesano y la salsa de tomate. Seguimos creando varias capas.

Terminamos con salsa y queso parmesano.

Cocinamos en el horno durante 30 minutos a 180 grados.

*¡Buen provecho!
Antonietta*

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 Grupo CocinaConMarco. Ninguna parte de la presente publicación puede ser distribuida, reproducida o publicada otra vez en ninguna forma sin el permiso expreso del autor.

Para más información y contenidos exclusivos visita www.cocinaconmarco.com

Para publicidad y preguntas escribe a CocinaConMarco a:
marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3
20161 - Milan
Italia