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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 29 | OCTUBRE 2023

planea tu viaje a Transilvania

Recetas con calabaza

Cortes y cocciones de la carne

NOTA DEL AUTOR

Halloween

Se acerca Halloween, uno de los momentos del año que más me gustan. Me encanta su clima fresco, sus atardeceres neblinosos y grises, que suscitan un poco de misterio, nostalgia y melancolía a la vez. También son cautivantes las hojas otoñales de mil colores y las delicias gastronómicas que nos regala esta temporada, como los hongos silvestres, castañas y, sobretodo, ¡las calabazas!

En este número, encontrarás varias recetas con calabaza como ingrediente central. Pasta con calabaza (pág. 4), filete de pollo en crema de calabaza (pág. 16), pan de calabaza (pág. 13) y, por fin, los muffins de calabaza sin gluten (pág. 17). Con esta deliciosa receta, estamos felices de comunicarles que, desde este mes, vamos a inaugurar la rúbrica de recetas sin gluten de la mano de Adriana Duarte, ¡una verdadera experta en este tipo de cocina! Felicidades, Adriana, ¡no vemos la hora de descubrir todas tus recetas!

Volviendo a Halloween... ¿hay algo mejor que planear un viaje a Transilvania para conocer el castillo del Conde Drácula? En el viaje gastronómico de este mes (pág. 10), los guiaremos por esta hermosa región rumana, donde hermosos paisajes, antiguas ciudades medievales, nostálgicos castillos y una interesante gastronomía rural los enamorarán por completo.

Más allá de todas estas maravillas, Rumania es un país muy interesante a nivel enológico, aunque, todavía, quizás un poco minusvalorado en ese sentido. Nuestra sommelier, Rosy, nos guiará para conocer mejor esta lejana y antiquísima tierra del vino (pág. 19).

El chef Néstor, en la rúbrica de técnicas de cocina, nos cuenta de cortes y cocciones de carne, "relatándonos" tres recetas distintas con tres cortes diferentes (pág. 14).

¿La cocina rumana te ha caído un poco pesada? Martina Di Bernardo nos enseña a preparar una receta vegana que nos ayuda a integrar omega-3 de manera deliciosa y 100% vegetal: chía puddin (pág. 8).

Castillo de Bran, Transilvania.

En fin, como todos los meses, tenemos la receta del lector. La BUENGUSTERA del mes es Laura Quarta, desde Monteroni di Lecce, que nos enseña a preparar un sabrosísimo pan de higos (pág. 21).

¿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 pasen un hermoso octubre y un divertido Halloween. Nos vemos en noviembre.

MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE

6 De temporada
Lo bueno de cada época en todas las partes del mundo

10 Transilvania
Castillos, ciudades medievales y paisajes sugestivos. Un viaje gastronómico por la hermosa tierra de Vlad Tepes

13 Pan de calabaza
Una receta ideal para Halloween

14 Cortes y cocciones
Cuando cocinar carnes puede ser toda una experiencia

17 Muffins de calabaza
¡Una deliciosa receta sin gluten!

19 Vinos rumanos
Todo lo que tienes que saber sobre esta antigua región vitivinícola

21 Pan de higos
Típico postre otoñal

Pasta con crema de calabaza

VISITA LA PÁGINA DE MARCO

Receta de Cocina Con Marco
Composición Fioredíz

Una verdadera delicia al paladar. Cremosísima y sabrosa pasta, fácil de preparar y apta para todos los gustos.

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *45 minutos*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- *200 g Pasta farfalle*
- *300 g Pulpa de calabaza*
- *30 g Panceta ahumada*
- *1 Rama de Romero*
- *80 ml Caldo vegetal*
- *4 cdas. Aceite de oliva extra virgen*
- *30 g Requesón o queso crema*
- *½ Chalota (o ½ cebolla roja)*
- *Sal y pimienta*

PREPARACIÓN

Cortamos *un trozo grande de calabaza y lo lavamos. Pelamos la calabaza, eliminamos las semillas y los filamentos internos. Troceamos la calabaza en cubitos de aproximadamente 1 cm y reservamos.*

Cogemos *una loncha de panceta, la cortamos en cubitos y reservamos.*

Picamos *media chalota y la vertemos en una sartén junto con dos cucharadas del aceite de oliva. Cocinamos a fuego lento por un minuto y agregamos la panceta. Cuando esta empieza a tomar color, agregamos la calabaza troceada y esperamos a que se dore un poco (cuidamos que la cebolla no se queme).*

Agregamos *el caldo vegetal, una pizca de pimienta negra rallada, una rama de romero y seguimos cocinando durante 20 minutos.*

Hervimos *tres litros de agua en una cacerola, con un puñado de sal. Cuando el agua empieza burbujear, agregamos la pasta y la cocinamos al dente.*

Retiramos *la rama de romero, separamos dos tercios de nuestra calabaza con panceta y la pasamos a una licuadora junto con el requesón. Licuamos hasta que nuestro preparado llegue a ser bien cremoso.*
Ponemos nuestra crema en la sartén junto con lo que queda de la calabaza y la panceta. Removemos.

Escurrimos *la pasta al dente y la pasamos a la sartén. Mezclamos y seguiremos cocinando todo junto para que la pasta absorba la salsa.*

Ahora sí, ¡la pasta con calabaza está lista para emplatar y disfrutar!

¡Buen provecho!

Marco

Produ
de TEMPO

CANADÁ

CRANBERRY: a parte de tener un sabor único, tiene propiedades antibacteriales y antiinflamatorias

BRÓCOLI: muy apreciado en tartas saladas y salteado con otras verduras de temporada

BLACK CRAPPIE (Pomoxis nigromaculatus): uno de los pescados de agua dulce más apreciado. Carne clarísima, sabor fino, casi dulce

Felipe Britz

ARGENTINA

Néstor

CEREZA: se la puede comer como postre pero generalmente se la usa como agregado extra ya sea cruda, en almíbar, al marrasquino o en mermelada

REMOLACHA: se la come hervida y fría con ensaladas, se la usa para preparar risottos y también en formato dulce, como mermeladas

BESUGO: (Pagellus bogaraveo) se lo come al horno, empanado, con papas, a las brasas con abundante limón o grillado y acompañado con puré de boniato

ITALIA

CASTAÑAS: a la brasa, al horno, hervidas o en jarabe, son siempre una verdadera delicia

COLES: ¡de todos los colores! Aprovéchalos todos en una gran sopa minestrone

SEPIA (Sepiidae Keferstein): con su tinta hacemos los famosos espaguetis negros

JAPÓN

YUZU: es un antiguo cruce natural entre la mandarina silvestre china y la papeda de Ichang, una fruta cítrica similar al limón pero más pequeña

SATSUMAIMO: batata roja dulce que en Japón venden asadas en carretillas en esta época

SEMIEBI (Scyllarides squammosus): llamado gamba cigala por su aspecto. Es muy amado por los japoneses ya que tiene un sabor característico

...ctos
...ORADA

cocinaconmarco

Fouad

kumitalia

MAGREB

MANZANA: Marruecos es famoso por la producción de la manzana golden, y variedades de la manzana roja tipo Red delicious, Fuji, Braeburn y la Idared. Las manzanas dulces se utilizan para postres, y las más amargas para cocinar con carne o pollo

CALABAZA: las más famosas son las calabazas gigantes con piel verde que pueden llegar a pesar más de 10 kilos. Se estila comerla cada viernes en el cuscús y también en variedades de postre

LA BRECA O EL PAGEL (Pagellus erythrinus): Tiene una delicada y sabrosa carne blanca. Se estila cocinarlo al horno o en Tajine con "charmoula" y olivas verdes "meslala"

CHÍA PUDDIN

100% VEGAN

VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de Martina Dibernardo

Septiembre se fue y con él todas las buenas intenciones, la nueva rutina, los nuevos compromisos laborales y escolares. Para afrontar este nuevo mes desafiante, debemos cuidar nuestro cerebro: necesitamos Omega-3. Si no te gusta el pescado, o eres vegano como yo, este puddin es perfecto. Las semillas de chia son una excelente fuente de Omega-3 de origen vegetal.

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *5 minutos + 4 horas en la nevera*

INGREDIENTES
para la primera capa:

- *1 tarro de yogur vegetal*
- *15 g de semillas de chía*
- *1 taza de café largo*
- *Extracto de vainilla*
- *Azúcar/jarabe de arce o agave, si es necesario*
- *3-4 galletas*

PREPARACIÓN

En un bol, mezcla el yogur con el café, las semillas de chía, el extracto de vainilla y el azúcar (si es necesario). Rompe las galletas en un vaso pequeño y mójalas con café caliente: aplicar un poco de presión.

Vierte la mezcla de yogur sobre las galletas y deja reposar en la nevera al menos 4 horas o toda la noche.

Cuando el puddin esté listo, decora con chocolate derretido y polvo de frambuesa liofilizado; también puedes utilizar fruta fresca, frutos secos o coco.

Este puddin es perfecto para prepararlo por la noche para tenerlo listo por la mañana.

Para asimilar el Omega-3 de las semillas de chía es necesario masticarlas, por eso lo preparamos de esta manera: en contacto con el líquido las semillas se hinchan y ablandan, y así, son más fáciles de masticar.

¡Sígueme en Instagram para no perderte otras recetas veganas!

Martina

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

Transilvania

Texto de CocinaConMarco
Composición Fioredíz

VISITA SUS PÁGINAS

En la mochilla no olvides:

- ✓ *Zapatillas cómodas*
- ✓ *Chaqueta impermeable*
- ✓ *Ojos y agia bendita*

Nada mejor para esta temporada que planear un viaje a Transilvania para visitar el castillo de Drácula, conocer su ciudad natiwa y perderse en los maravillosos bosques de esta lejana región europea.

Transilvania, una región en el corazón de Rumania, conocida por su belleza natural, su rica historia y su misterioso pasado. Este artículo te llevará a un emocionante viaje a través de este lugar. Exploraremos los sitios relacionados con Vlad III, también conocido como Vlad el Empalador, así como los encantadores castillos y las pintorescas ciudades medievales Sighișoara, Brașov y Sibiu.

Al final de octubre 2022, mi esposa y yo hemos visitado Transilvania y nos ha encantado. Alquilamos un carro en el aeropuerto de Sibiu y nos dirigimos inmediatamente en dirección este para ir a recorrer la famosa ***Transfagarasan****, conocida como una de las carreteras más bellas del mundo. Lamentablemente, las autoridades rumanas habían elegido anticipar el "cierre invernal" a causa del mal tiempo, así que nos quedamos con las ganas de verla... y con una buena excusa para regresar.*

Creemos vivamente que la elección de alquilar el carro es una buena idea porque las carreteras de Transilvania son excelentes y permiten gozar de hermosos paisajes de montaña. Además, tienes la libertad de visitar todos los lugares que quieres y puedes cambiar de ruta para ir a descubrir pequeños pueblos o pararte a comprar un queso a los vendedores locales.

Regresamos al motivo principal que nos ha llevado hasta Rumania: Vlad III, el Empalador, alias: Conde Drácula.

Transfagarasan

Castillo de Bran

Peles

El Legado de Vlad III

Vlad III, conocido por su apodo siniestro "el Empalador," es una figura fascinante en la historia de Transilvania. Fue un príncipe valaco que gobernó en el siglo XV y está ampliamente asociado con la leyenda de Drácula, aunque su conexión con el famoso vampiro de la literatura es más una creación literaria que una realidad histórica.

Una parada esencial en tu viaje por Transilvania es el ***Castillo de Bran****, que, se dice, inspiró la leyenda. Aunque Vlad III nunca vivió allí, este castillo medieval es un lugar impresionante enclavado en los Cárpatos y ofrece una visión intrigante de la historia rumana. Explora las mazmorras, las torres y los pasadizos secretos mientras te sumerges en el rico pasado de Transilvania.*
Si visitas el castillo por la tarde, al salir, podrás gozar de un paisaje muy especial. Mirar el castillo desde abajo durante el anochecer es muy sugestivo.
No pierdas mucho tiempo en el mercadito... A los pies del castillo, encontrarás, casi exclusivamente, souvenirs para turistas pero tengo que admitir que he comido quizás la mejor berlinesa (o Krapfen) de mi vida. Hay un pequeño banco donde una señora fríe y rellena al instante sus deliciosas berlinesas con crema pastelera. Como te contaremos más adelante, la gastronomía rumana tiene mucha influencia alemana.

Otro castillo que no debes perderte es el majestuoso ***Castillo de Peleș****. Este palacio real, ubicado en Sinaia, es un ejemplo asombroso de la arquitectura renacentista alemana y alberga una impresionante colección de arte y antigüedades. Pasea por sus suntuosas salas y exuberantes jardines mientras te sumerges en la belleza y la opulencia de la época real rumana.*

Brașov, una ciudad enclavada entre los Cárpatos
Brasov es una ciudad hermosa que no puede faltar en tu visita a Rumania. Además, está a solo media hora del castillo de Bran y esto la hace una ciudad estratégica para dormir el día antes o después de visitar el castillo.
Admira la ***Biserica Neagră*** *(Iglesia Negra), una impresionante iglesia gótica que cuenta con la colección de alfombras orientales más grande de Europa. Desde la colina de Tâmpa, obtendrás una vista panorámica de la ciudad y las montañas circundantes. Además, no te pierdas la oportunidad de explorar las montañas cercanas y disfrutar de la belleza natural de los Cárpatos. Si estás interesado, te recomiendo reservar días antes de llegar para poder organizar todo de la mejor manera.*

Sibiu
Conocida por su belleza arquitectónica y cultural, es una de las ciudades más encantadoras de Transilvania.
Explora la Plaza Mayor y sus casas coloridas, visita el Museo Brukenthal y disfruta de la rica escena artística y culinaria de la ciudad.
Admira la forma peculiar de los techos... notarás que tienen unas ventanas muy particulares: parecen ojos. Te sientes un poco observado, ¿verdad?
Finalmente, gracias al aeropuerto que conecta Sibiu con la mayoría de las ciudades europeas es un buen lugar para quedarte la última noche del viaje, antes de regresar.

Sighișoara: La Cuna de Drácula
Sighișoara, la encantadora ciudad medieval donde nació Vlad III, en 1431, es un tesoro bien conservado del patrimonio rumano. Pasea por las calles adoquinadas del casco antiguo, descubre la ***Torre del Reloj*** *y visita la* ***casa donde nació Vlad****, que hoy en día alberga un pequeño museo dedicado a su vida y legado. Muy sugestiva también, la iglesia de la colina, o Biserica din Deal. Es una iglesia de estilo gótico en cuyo interior se conservan algunos fragmentos de frescos del año 1480.*

Biserica Neagră

Brasov

Torre del Reloj y casa de Vlad

Deal al Școlii

*Lo que me ha gustado mucho es que a esta iglesia se accede por una escalera cubierta de madera, conocida como Escalera de los Eruditos o "**Deal al Școlii**", en rumano.*
Les puedo asegurar que subir esos escalones después del anochecer, mientras baja una sutil niebla de otoño, es emocionante.
La iglesia en sí es uno de los monumentos más bonitos de la ciudad y es considerada una de las iglesias góticas más importantes de Transilvania.

Gastronomía de Transilvania
Después de tanto caminar, ha llegado el momento de sentarnos a la mesa y descubrir la cultura gastronómica de este hermoso país. Notarás una fusión de influencias húngaras, sajonas y rumanas que se manifiesta en platos deliciosos y auténticos. Vamos a conocer los más importantes.

***Sarmale:** son hojas de col rellenas de carne de cerdo picada, arroz y especias, cocidas lentamente en salsa de tomate. Este plato se sirve en celebraciones importantes y es un ejemplo perfecto de la tradición culinaria rumana.*

***Mămăligă:** es una especie de polenta hecha con maíz y se sirve con queso feta y crema agria. Es un acompañamiento común en la mayoría de las comidas rumanas y se asemeja a la polenta italiana, pero con un toque único.*

***Ciorbă:** Las sopas ácidas, conocidas como ciorbă, son un elemento básico de la cocina rumana. Hechas con ingredientes frescos como carne, verduras y hierbas, estas sopas se caracterizan por su sabor agrio, que proviene del uso de fermentos naturales o limón.*

Influencias Multiculturales
Transilvania ha sido históricamente un crisol de culturas, y esta diversidad se refleja en su gastronomía:

***Goulash**: Influenciado por la cocina húngara, es un estofado abundante y aromático que combina carne tierna con pimiento, cebolla y especias. Se sirve típicamente con mămăligă.*

***Sibiu Salami:** La ciudad de Sibiu es famosa por su salami, que se ha elaborado durante siglos. Este embutido se prepara con carne de cerdo de alta calidad y especias secretas transmitidas de generación en generación.*

***Strudel de Manzana:** La influencia sajona se hace evidente en postres como el strudel de manzana, una deliciosa masa fina rellena de manzanas, canela y nueces, que se sirve caliente con una pizca de azúcar glas.*

¡Buen viaje y... buen provecho!

Marco

Sibiu

Mămăligă con carne

Sarmale

Postres

Estatua de Rey Carlo I, jardín del Castillo de Peles

PAN DE CALABAZA

Texto de CocinaConMarco
Composición de Fiorediz

Te sorprenderás de lo bien que queda el sabor de la calabaza en la masa del pan. Además, la forma peculiar de este pan es ideal para la fiesta de Halloween.

DIFICULTAD: *media*
TIEMPO: *50 min. y 2 hs. de reposo*

INGREDIENTES
Para 5 panes

- *10 g Levadura de cerveza*
- *500 g Harina 00*
- *400 g Calabaza pelada*
- *20 g Aceite de oliva virgen extra*
- *8 g Sal*
- *2 cdas. Semillas de calabaza*
- *100 ml Agua a temperatura ambiente*
- *2 Ramitas de romero*

PREPARACIÓN

Cortamos *la calabaza en gajos y la cocinamos al vapor durante 30 minutos o hasta cuando quede blanda. Para comprobar la consistencia, puedes pinchar la calabaza con un tenedor: si el tenedor entra la calabaza, está cocida.*

Aplastamos *la pulpa de la calabaza con un tenedor hasta obtener un puré. En un bol, ponemos la harina y la levadura. Con las manos, vamos rompiendo la levadura y la vamos mezclando con la harina.*

Agregamos *el puré de calabaza y amasamos con las manos.*
Poco a poco, vamos agregando el agua y seguimos amasando. Cuando queda la última porción de agua, es decir los últimos 20 ml, disolvemos la sal e integramos el agua con sal a la masa. Cuando la masa llega a tener un poco de consistencia, transferimos la masa a una mesa de trabajo y seguimos amasando durante unos 10 minutos.

Agregamos *lentamente el aceite durante los últimos 2 minutos de amasado. Ponemos la masa en un bol, tapamos y dejamos descansar durante 20 minutos.*
Transferimos la masa a la superficie de trabajo, estiramos ligeramente y doblamos la masa sobre sí misma. Seguimos repitiendo el mismo proceso como si estuviéramos haciendo un paquete.
Sellamos la masa hasta obtener la forma de una bola. Colocamos la masa dentro de un bol grande, tapamos con papel film y dejamos reposar durante 3/4 de hora en un lugar cálido, hasta que doble su volúmen (un horno apagado es el lugar perfecto).

Enharinamos *la superficie de trabajo y allí apoyamos la masa. Realizamos nuevamente los pliegues. Formamos una bola bien sellada y dejamos descansar durante una hora. Con un cuchillo muy afilado practicamos 8 cortes desde el centro hacia afuera en la superficie de la masa para que parezca una calabaza real.*

Rociamos *un poco de agua sobre la superficie del pan y distribuimos las semillas de calabaza dentro de los surcos que hemos tallado.*

Cocinamos *el pan en un horno precalentado a 220 °C durante 20 minutos. Bajamos el horno a 180 °C y seguimos cocinando durante 40 minutos más.*

Esperamos a que el pan se enfríe antes de cortarlo y...

Bom proveito.
Marco

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

CORTES Y COCCIONES

TÉCNICAS DE COCINA

VISITA SU PÁGINA

Hola a todos, soy Néstor y, con este número, cumplo dos años de manera ininterrumpida escribiendo y aportando material para esta revista. Así que, en primer lugar, quiero agradecer infinitamente al que ya considero mi amigo, Marco, por darme este espacio y confiar en mí para así poder llegar a todos ustedes con notas escritas desde el corazón.

En este número te quiero contar algo diferente. Vamos a hacer un mix entre los diferentes cortes de carne vacuna y luego te voy a contar brevemente tres recetas que probé con personas queridas, utilizando diferentes tipos de cocción.

La carne vacuna, mas allá de los diferentes cortes, se puede agrupar en categorías, de acuerdo al nivel de dureza de la carne, así como, también, por la cantidad de nervios o grasa excedente.

Dentro de los conocidos como **primera categoría** tenemos el lomo, bife de chorizo, solomillo, bola de lomo, etcétera.

Dentro de la **segunda categoría** nos encontramos con picaña, vacío, entraña, entre otros. Por último, dentro de la **tercera categoría** nos encontramos con asado y falda, que requieren un mayor tiempo de cocción.

De los métodos de cocción más comunes, podemos nombrar los siguientes:

Freír: es cocinar un alimento sumergido en un medio graso (aceite, manteca, crema) a una temperatura de entre 180° y 200° C.

Sofreír: es similar a freír pero en este caso el alimento no se encuentra sumergido sino que la cantidad de materia grasa es mínima.

Hervir: es la cocción de alimentos sumergidos en agua o salsas, llevados al punto de ebullición.

Guisar: es la cocción de los alimentos en sus propios jugos, acompañados generalmente con agua y algún tipo de salsa.

Brasear: cuando la cocción del alimento proviene de una fuente de calor como leña o carbón encendidos sin producir llama.

Al vapor: los alimentos se cocinan al estar en contacto directo con vapor de agua.

Plancha: es la cocción por contacto con un elemento (bifera), expuesto en forma directa a una fuente de calor.

Hornear: se introducen los alimentos en un habitáculo cerrado que proporciona calor seco, el mismo puede ser producido por una llama de gas o resistencias eléctricas.

Quería aprovechar para darles una pequeña reserva de tres de estos métodos de cocción utilizando tres tipos de cortes diferentes. Los he probado con enorme placer junto con mi padre Néstor, mi amigo Francisco y mi suegra Ricarda.

Mi papá fue el que me enseñó a hacer el famoso y siempre bien prestigiado **asado argentino**. Y, la verdad, para mí siempre es, fue y será un placer cocinar este plato junto a él... porque nunca falta algo nuevo que aprender más allá de las grandes y fructíferas charlas sobre fútbol, vida cotidiana y familia, que se generan mientras cocinamos.
Últimamente se va incorporando mi sobrino Thiago que está haciendo sus primeras experiencias en el arte de asar carnes.
Como su nombre lo indica, el asado es la cocción de carnes de tercera categoría

por el método de braseo (puede ser con una parrilla o estaca). Cuando realizamos el plato, en general, salpimentamos las carnes previamente y las dejamos al menos media hora así la sal penetra en el corte. Con las achuras también realizamos un proceso de macerado. Por ejemplo, con los chinchulines: los dejamos en una preparación de limón, ajo y perejil fresco bien picado; con el riñón, en una preparación de vinagre blanco con rodajas de cebolla y con la molleja, una emulsión de limón y vino blanco.
Luego procedemos a poner las carnes y las achuras en la parrilla y las vamos girando en periodos de aproximadamente 30 minutos. Hay que tener en cuenta que son cocciones que demoran entre dos y tres horas. A su vez, vamos "pintando" la carne con una salmuera que preparamos el día anterior, con un litro de agua, sal gruesa, 2 hojas de laurel, 1 cucharada de ají molido, 1 ramita de romero fresco y perejil picado. Así, entre charla y charla, acompañados siempre con la mejor música folclórica de mi amado país, vamos dando vuelta los alimentos y rociando a las carnes con la salmuera. También vamos alimentado la parrilla de brasas en caso de que disminuya el calor.
Esta preparación la recomiendo no solo por el sabor de las carnes sino también por todo el proceso y tiempo que nos permite compartir cosas hermosas con nuestros seres queridos.

Mi amigo Francisco abrió un bar llamado Joseph Bar en la ciudad de Merlo, Buenos Aires.
Allí sirven una variedad de platos fritos, como milanesas, pollo crispy, rabas y también pizzas, pero su fuerte son las **hamburguesas caseras** ¡acompañadas con las infaltables papas fritas bastón!
Un lugar donde, además de compartir momentos con mis amigos, puedo disfrutar de la mejor música en vivo provista por las mejores bandas locales.
Mi experiencia surge un día que me invita a la cocina para colaborar en la preparación de las comandas y yo le pedí me deje ver sus secretos en la preparación de las hamburguesas.
Obviamente hicimos todo el proceso juntos, desde la selección de la carne molida a la que se le agregan sal, pimienta

y unos condimentos saborizantes.
En este caso utilizamos carnes molidas de primera categoría y procedimos a formar la masa de las hamburguesas y luego a porcionarla en pequeñas esferas para ser preservadas en frío hasta el momento de la cocción.
Llegado el momento, las cocinamos en la plancha, aplanándolas con una espátula con un poco de manteca para que se genere una capa crocante más sabrosa. Por otro lado, en la misma plancha, fuimos cocinando los adicionales. A mí me tocó la que llevaba queso azul con cebolla caramelizada y panceta (hamburguesa conocida como Blue Chesee) y, como segunda opción, preparé otra conocida como Fungo. Esta hamburguesa trae rúcula fresca, panceta crocante, queso tybo, hongos y mayonesa criolla (receta propia de mi amigo).
Mientras realizábamos los platos y procedíamos al armado y emplatado en un exquisito pan elaborado por ellos mismos, sonaban de fondo covers de Soda Stereo tocados por Tributo Stereo. Un placer haber podido realizar platos tan sabrosos y con una gran combinación de ingredientes que generan una verdadera explosión de sabor en el paladar. Te propongo que cada vez que puedas y desees cocinar hamburguesas, explores la combinación de ingredientes para ir encontrando los diferentes sabores.

Por último, pero no menos importante, quiero contarles mi experiencia cocinando **carne guisada con vegetales** de la mano de mi suegra Ricarda (una mujer oriunda de Salta, al norte de mi país), amante y practicante de la cocina casera. Todos los domingos, ella nos deleita con platos bien elaborados y sabrosos. Esos platos generan unión e interminables charlas de toda la familia que se junta en la mesa para compartir momentos únicos que nos regala la vida. Además, nunca falta mi cuñado Ricardo que, juntamente con Carolina y mi sobrino Agustín, apelan a su talento y tocan la guitarra para deleitarnos con buena música durante la cocción.
Esta vez me invitó a realizar un estofado para el cual, primeramente, sofreímos cebolla, pimiento rojo y ajo y luego le agregamos un corte conocido como tapa de asado (de tercera categoría, por lo cual, lleva un tiempo de cocción considerable). Cortamos la carne en porciones a fin de facilitar su cocción y su posterior emplatado. Una vez que la superficie de la carne se selló, procedimos a colocar sal, pimienta y pimentón a gusto para realzar los sabores, así como también una hoja de laurel. Luego, colocamos pulpa de tomate triturado y agua tibia y empezamos la cocción en forma lenta, controlando que no se evapore el líquido ni se queme en el fondo de la olla. Al cabo de aproximadamente una hora, le agregamos papas y batatas cortadas y continuamos con la cocción por 20 minutos más. Llegó el momento en el cual colocamos la pasta fresca y legumbres remojadas (en este caso arvejas) y cocinamos hasta obtener el punto deseado. Servimos y acompañamos con pan casero tostado.

Como habrás leído, cada plato que realizo viene acompañado de buena música, ya que soy un convencido de que van de la mano y la misma nos permite relajarnos y poner toda nuestra creatividad y amor en cada preparación.

Espero que les haya gustado esta nota, en la que, además de explicarles las técnicas de cocina, quise narrar mis experiencias y vivencias cocinando y, por sobre todas las cosas, mostrar el lado humano y afectivo que hay detrás de cada plato. En definitiva, ese es el condimento secreto que los hace únicos.

Muchas gracias por leerme siempre.

Néstor

Filete de pollo en crema de calabaza

Receta EnlaCocinaConMarco
Composicción Fiorediz

Durante la cocción, la calabaza desarrolla una deliciosa crema que envuelve completamente los filetes de pollo donándole un sabor y una consistencia increíble.

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *45 minutos*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- *400 g calabaza*
- *300 g pechuga de pollo*
- *200 ml leche*
- *50 g de harina común o maizena*
- *50 g mantequilla*
- *½ cebolla dorada*
- *2 cdas. aceite de oliva*
- *1 cda. paprika*
- *1 rama de romero*
- *Hojas de perejil*

PREPARACIÓN

Cortamos *un trozo grande de calabaza y lo lavamos. Pelamos la calabaza, eliminamos las semillas y los filamentos internos. Troceamos la calabaza en cubitos de aproximadamente 1 cm y reservamos. En una sartén ponemos el aceite y la mantequilla. Prendemos la hornalla y esperamos que la mantequilla se derrita completamente.*

Picamos *media cebolla en brunoise y la agregamos en la sartén junto con la rama de romero. Dejamos cocinar a fuego lento durante un minuto y agregamos la calabaza. Cocinamos a fuego lento durante un minuto más y sumamos una cucharada de pimentón en polvo o paprika.*

Agregamos *medio vaso de leche. Tapamos y dejamos cocinar durante 20 minutos removiendo de vez en cuando para estar seguros de que no se queme.*

Cogemos *nuestra pechuga de pollo y la cortamos en tiras. Las empanamos con harina o maizena y las agregamos a la sartén junto con la calabaza. En este momento aprovechamos para retirar la rama de romero.*

Agregamos *sal, pimienta negra y, después de un minuto, removemos bien. Agregamos otro medio vaso de leche, removemos y tapamos. Dejamos cocinar, siempre a fuego lento, durante otros 10 minutos.*

Decoramos *con hojas de perejil fresco picado y una ligera espolvoreada de pimentón. Servimos en la mesa directamente en la sartén.*

¡Buen provecho!

Marco

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

MUFFINS de CALABAZA

VISITA LA PÁGINA DE ADRIANA

Estoy segura de que es una opción fácil y deliciosa para compartir y hornear junto a los más pequeños en Halloween. A mis hijos les encanta esta idea, y a mi me encanta el dulce... Umm ¡será divertido ver lo que van a crear los niños!

DIFICULTAD: *Fácil*
TIEMPO: *45 minutos*

INGREDIENTES

- *220 g de mezcla de harinas sin gluten*
- *2 ctas. de polvo para hornear*
- *1 cta. de canela molida*
- *150 g de azúcar moreno claro suave*
- *100 g de puré de calabaza*
- *2 huevos grandes*
- *100 ml de leche, yo usé de almendras.*
- *60 ml de aceite vegetal*

La mezcla de harinas sin gluten es un preparado que se usa para panificados y otras preparaciones libres de gluten. Se puede comprar ya lista o prepararla en casa mezclando diferente harinas.

Hay distintas maneras de prepararla, una de las más sencillas y que más utilizo para mis recetas de postres es la siguiente.

Para un kg de harina sin gluten:

- *400 gr. de almidón de maíz*
- *300 gr. de fécula de mandioca*
- *300 gr. de harina de arroz*

PREPARACIÓN

Batir los huevos con el azúcar, hasta espumar bien, agregar el puré de calabaza con la leche y el aceite. Por último, mezclar los ingredientes secos: premezcla sin gluten, canela y polvo para hornear: incorporar con espátula hasta integrar bien.

Colocar la preparación en moldes para muffins, yo usé el de 10 cm , aquí puedes agregar chips de chocolate si te gustan.

Llevar a horno de 180° C por 25 minutos . Una vez cocidos, dejar enfriar.

Ahora has volar tu imaginación para la decoración, yo usé crema Chantilly. Hicimos unas mini calabazas con fondant para que queden divertidas y tentadoras para los peques. Pueden hacer arañas , fantasmas ¡y todo lo que les divierta!
Espero que pasen genial ...

¡A disfrutar sin gluten !
Adriana

Vinos Rumanos

Todo lo que debes saber

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas
Periodista y Sommelier

Rumania tiene una larga tradición en la elaboración de vinos que se remonta a la época romana. Te sorprenderán los diferentes estilos y la la buena relación calidad-precio.

Rumania cuenta con un clima templado y una gran variedad de suelos, lo que la convierte en un lugar ideal para el cultivo de la vid.
Los vinos rumanos se elaboran con una amplia variedad de uvas, tanto autóctonas como internacionales. Las variedades autóctonas más comunes son la Feteasca Albă, la Feteasca Regală y la Sarba. Las variedades internacionales más comunes son la Cabernet Sauvignon, la Merlot y la Sauvignon Blanc.

Dentro de su gama de vinos se pueden encontrar distintos estilos: desde vinos blancos secos hasta vinos tintos con cuerpo y, en general, estos vinos suelen ser asequibles y ofrecen una buena relación calidad-precio.

Algunos de los vinos más conocidos son:

- **Fetească Albă:** Un vino blanco seco con aromas a manzanas, peras y flores.
- **Fetească Regală:** Un vino blanco seco con aromas a cítricos, frutas tropicales y flores.
- **Sarba:** Un vino blanco seco con aromas a frutas blancas y flores.
- **Cabernet Sauvignon:** Un vino tinto con cuerpo y aromas a frutos rojos, especias y tabaco.
- **Merlot:** Un vino tinto con cuerpo y aromas a frutos negros, especias y chocolate.
- **Sauvignon Blanc:** Un vino blanco seco con aromas a cítricos, frutas tropicales y hierbas.

Regiones vitivinícolas
Rumania cuenta con varias regiones vitivinícolas, cada una con sus propias características de terroir y microclima. Entre las principales, encontramos:

Dacia: Región conocida por sus vinos blancos secos; se encuentra en el oeste de Rumania en la frontera con Hungría y Serbia. El clima de la región es templado y posee suelos variados que van desde arenosos hasta arcillosos.
Las variedades de uva más comunes en la región de Dacia son la Fetească Albă, la Fetească Regală y la Sarba. Estas variedades se utilizan para elaborar vinos blancos secos aromáticos.

Moldavia: Conocida por sus vinos tintos con cuerpo, es una región que se encuentra en el este de Rumania en la frontera con Ucrania. El clima de la región es continental, con veranos cálidos e inviernos fríos. Respecto a sus suelos, son ricos en minerales, lo que los hace ideales para el cultivo de la vid.
Las variedades de uva más comunes en la región de Moldavia son la Cabernet Sauvignon, la Merlot y la Pinot Noir. Estas variedades se utilizan para elaborar vinos tintos de buen cuerpo y aromas intensos.

Transilvania: Es la región más popular en cuanto a los vinos blancos dulces. Su ubicación geográfica se encuentra en el centro de Rumania. Posee un clima continental, que también se caracteriza por veranos cálidos e inviernos fríos.
Transilvania presenta suelos variados que van desde suelos arenosos hasta suelos arcillosos.
Las variedades de uva más comunes en la región de Transilvania son la Fetească

Albă, la Fetească Regală y la Tămâioasă Românească. Estas variedades se utilizan para elaborar vinos blancos secos y dulces, con aromas a manzanas, peras, flores y miel.

Además de estas tres regiones principales, Rumania cuenta con otras de menor importancia, como la región de Muntenia, en el sur del país, y la región de Dobrogea, en el sureste.

Si aún no has probado los vinos rumanos, pregunta en algún negocio local o pídelos por Internet. Te sorprenderás de la cantidad de estilos que puedes encontrar. Y lo mejor... suelen tener muy buen precio en relación al tipo de producto y, por lo tanto, son realmente asequibles.

¡Salud!

Rosy

PAN de HIGOS

VISITA LA PÁGINA DE LAURA

Hola a todos, Buengusteros, Soy Laura Quarta y sigo la revista desde su primera publicación. Además de disfrutar de las recetas, su contenido me ha ayudado a mejorar mi español. Estoy feliz y orgullosa de compartir con ustedes mi receta de pan de higos... ideal para esta temporada. Espero que les guste y la disfruten en casa.

DIFICULTAD: *Media*
TIEMPO: *1 h y 30 minutos*

INGREDIENTES
PARA UN MOLDE DE 20 CM

- *180 g de higos (con piel comestible)*
- *55 g de aceite de maní*
- *120 gramos de azúcar*
- *2 huevos*
- *190 g harina 00*
- *16 g de levadura en polvo (polvo para hornear)*
- *Ralladura de un limón*

PREPARACIÓN

Lavamos bien los higos y les quitamos los tallos si es necesario.
Licuamos los higos junto con su cáscara en la batidora y agregamos los huevos, el azúcar y el aceite vegetal. Seguimos batiendo.

Por último, añadimos la harina tamizada junto con la levadura (polvo para hornear) y la ralladura de un limón. Te recomiendo utilizar un limón orgánico para estar seguros de que la cáscara sea completamente natural.

Volvemos a triturar todo para obtener una mezcla lo más uniforme posible.

Untamos un molde de 20 cm de diámetro con una gota de aceite y vertemos nuestro preparado en el molde.

Horneamos a 170° C durante unos 50-55 minutos.

Retiramos del horno y dejamos enfriar completamente.

Decoramos con una ligera espolvoreada de azúcar glas y unos hermosos higos al centro.

¡Buen provecho!
Laura

¿Quieres ser el próximo protagonista de Buengusteros?
Envía tu receta a marco@cocinaconmarco.com

Nuevo store

Nuevo store en ETSY

NUEVO STORE EN ETSY.COM - NUEVO STORE EN ETSY.COM -

WWW.ETSY.COM/ES/SHOP/ENLACOCINACONMARCO

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 explícito 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 - Milán
Italia