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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 30 | NOVIEMBRE 2023

Tagliatelle con porcini

MINESTRONE DE VERDURAS

planea tu viaje a Brujas

Asado argentino

NOTA DEL AUTOR

El frío

Aquí en Europa ha empezado el frío. El otoño ha traído la primera nieve y los días veraniegos ya son un recuerdo lejano.
Hay mucha gente que se queja del frío pero yo, personalmente, soy de los que sacan provecho a todas las situaciones. ¿Por qué perder tiempo en pensar en las cosas que no nos gustan cuando, si te fijas bien, siempre hay algo de positivo?

Para entrar en calor, en esta temporada me encanta prepararme un rico minestrone lleno de verduras. Me gusta mucho el sabor que le da la col y el puerro... ¡mamma mia! (pág. 17).

Algunas ciudades dan lo máximo de sí en invierno... una de esta es Brujas (pág. 10). Es la ciudad mas romántica de Bélgica, el lugar perfecto pera saborear un rico conejo a la Kriek (pág. 13) disfrutando una rica cerveza belga.

¿Y por qué no aprovechar de la chimenea para preparar un rico asado? El chef Néstor, en la rúbrica de técnicas de cocina, nos cuenta todo a propósito del famoso asado argentino.

Perfectos para la parrilla son también los chorizos argentinos que nos enseña a preparar José Luis, el buengustero de este mes (pág. 22).

Y para seguir en tema con Argentina, nuestra sommelier Rosy nos cuenta un poco de historia, áreas geográficas y tipologías de vinos de ese lindo país.

Como postre este mes, tenemos dos deliciosas alternativas: un bizcocho vegano de calabaza preparado con la freidora de aire: una idea genial de Martina Dibernardo (pág. 8) y, por otro lado, un budín de limón sin gluten preparado por Adriana Duarte (pág. 18).
Yo, sin duda, ¡me voy a preparar ambos!

Recibiendo el frío en los Alpes.

¿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!

Bueno, pienso que te hemos dado unas buenas ideas para pasar un feliz y cálido noviembre así que no nos queda más que desearte un hermoso mes.

Nosotros regresaremos a la cocina para ir prepararando con tiempo las recetas navideñas. ¡Nos vemos en diciembre!

MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE

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

10 Brujas
Ciudad romántica que te enamorará con sus canales, platos típicos y cervezas deliciosas

13 Lapin à la kriek
Conejo a la cerveza con cerezas a la belga

14 El asado argentino
Una técnica para cocinar carne que se remonta a la tradición de los gauchos

18 Budín de limón
¡Riquísimo y apto para celíacos!

20 Vinos argentinos
Un paraíso vinícola al pie de la legendaria cordillera de los Andes

22 Chorizo casero argentino
Así es como se hace

Tagliatelle con hongos porcini

VISITA LA PÁGINA DE MARCO

Receta de Cocina Con Marco
Composición Fiorediz

Uno de los platos otoñales más elegante de la cocina italiana

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *20 minutos*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- *250 g hongos porcini*
- *160 g tagliatelle*
- *2 cdas. aceite de oliva extra virgen*
- *1 diente de ajo*
- *Un puñado de perejil*
- *Sal y pimienta*

PREPARACIÓN

Limpiamos *bien los hongos porcini, raspando la tierra con un cuchillo pequeño.*
Si las setas no están muy sucias, cepillamos con un cepillo chico de cerdas suaves, intentando dejarlas bien limpias.

Si en cambio tienen mucha tierra, las enjuagamos rápidamente bajo un chorro de agua fría. Nunca dejamos las setas en remojo (absorberán agua como una esponja y se arruinarán).

Cortamos *los hongos a lo largo, en rodajas de 3-4 mm de grosor.*
Ponemos en una sartén grande el aceite de oliva virgen extra junto con el diente de ajo machacado y dejamos que se dore.

Agregamos *los hongos y cocinamos a fuego medio por siete minutos y agregamos sal y pimienta.*
Mientras tanto, ponemos a hervir una olla con agua y sal y, cuando llega a hervor, agregamos los tagliatelle.

Escurrimos *cuando la pasta esté al dente y la añadimos a la sartén con los hongos porcini (no tires el agua de cocción de la pasta).*

Agregamos *un cucharón de agua de cocción de la pasta y removemos para mezclar el todo. Seguimos cocinando hasta cuando el agua se evapore completamente y tengamos en cambio una salsa muy cremosa.*

Apagamos *el fuego, añadimos el perejil finamente picado y servimos.*

¡Buen provecho!

Marco

TIP: *Si utilizamos hongos secos los tenemos que poner a remojar en agua fría durante 20 minutos. Esta se cuela y se agrega a la cocción de los hongos para aumentar el sabor.*

CANADÁ

CIRUELAS: fruta ideal para preparar mermeladas y para secarlas. Son muy saludables para el estómago

ALCACHOFA: un valioso aliado de nuestro hígado. Delicioso: relleno, al horno o simplemente hervido.

WALLEYE (Sander vitreus): muy común en Canadá, se capturan al final de la tarde en días ventosos o en la noche.

Felipe Britz

Produ
de TEMPO

ARGENTINA

Néstor

ARÁNDANO: se lo utiliza en mermeladas, como fruta acompañando ensaladas, en forma de crema helada o para decorar tortas

ESPÁRRAGO: se lo consume hervido y luego salteado en manteca, como aditamento de salsas cremas para pastas o en ensaladas

ALMEJA: (Amarilladesma mactroides) se las utiliza en guisados, a la marinera o, la más rica de todas, al ajillo

ITALIA

MAPO: es el primer cítrico en llegar. Un parecido entre pomelo y mandarina. Para los amantes de los sabores agrios.

HINOJO: ¿sabías que puede ser un valioso aliado si quieres bajar de peso? Aporta saciedad.

SEPIA (Loligo vulgaris): Relleno o frito en rodajas, es una verdadera delicia.

JAPÓN

NASHI: es la típica pera de Japón y esta época es la mejor para apreciarla.

SATSUMAIMO: vamos todos juntos al campo a recogerlas y los niños se lo pasan genial. Se ha convertido en un evento típico de otoño.

BORA (Mugil cephalus cephalus Linnaeus): el pescado utilizado en estos meses para preparar la botarga

ctos
ORADA

cocinaconmarco

Fouad

kumitalia

MAGREB

CLEMENTINAS: es un fruto cítrico proveniente de la hibridación entre mandarina y naranja amarga, de donde proviene ese característico sabor agrio, pero a la vez dulce. Se presenta como postre, cortado en rodajas y acompañado de canela.

CEBOLLA ROJA del Atlas - la más famosa. Se utiliza como base de prácticamente todos los platos y tajines de la gastronomía marroquí. Gracias al azúcar natural que contiene, es el aliado perfecto de las combinaciones agridulces.

PULPO (Octopus vulgaris) - se caracteriza el pulpo marroquí con sus colores brillantes y vivos. Es un pulpo de un tono blanquecino, y muy sabroso debido a la calidad de su alimentación, del agua y de las diferentes temperaturas en las que vive

BIZCOCHO DE CALABAZA
EN FREIDORA DE AIRE

100% VEGAN

VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de Martina Dibernardo

Por fin ha llegado el otoño y con él la necesidad de alimentos con sabores envolventes. Para mi este bizcocho de calabaza es perfecto para calentarse y acurrucarse en los días de lluvia. Se puede cocinar en una freidora de aire, para que sea aun más fácil.

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *35 minutos*

INGREDIENTES

- *45 g de calabaza cruda*
- *35 g de azúcar*
- *110 g de harina de trigo*
- *125 g de leche de soja*
- *30 g de aceite de girasol*
- *5 g de levadura instantánea*
- *2-3 g de canela*
- *30 g de chocolate picado*
- *Extracto de vainilla*
- *Una pizca de sal*

PREPARACIÓN

Licúa la calabaza cruda con el aceite, el azúcar, el extracto de vainilla, la canela y parte de la leche vegetal.

Tamiza la harina, la levadura y la sal sobre la masa líquida obtenida, y añade el resto de la leche vegetal.

Agrega el chocolate picado y vierte en un molde de 12 cm. Cocina en la freidora de aire (programa "postre") durante 25 minutos a 160 grados; también puedes cocinarlo en horno estático a 180 grados durante 35-40 minutos. Comprobamos la cocción con un palillo.

Disfruta del sabor otoñal de este bizcocho de calabaza junto con una bebida caliente y especiada.

Martina

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

Brujas

Texto de CocinaConMarco
Composición Fioreditz

VISITA SUS PÁGINAS

En la mochilla no olvides:

- ✓ *Chaqueta impermeable*
- ✓ *Guantes y bufanda*
- ✓ *Zapatos cómodos*

Brujas es la ciudad romántica por excelencia, enigmática y fascinante al mismo tiempo. Todo el centro histórico ha sido reconocido como patrimonio de la UNESCO. ¡Descubramos juntos todas sus maravillas arquitectónicas y gastronómicas!

Bélgica es un país que, a menudo, pasa inadvertido en las rutas turísticas europeas... pero esconde tesoros sorprendentes. Uno de estos tesoros es la ciudad de Brujas: conocida como "La Venecia del Norte" por sus encantadores canales y arquitectura medieval bien conservada. En este artículo, te llevaremos a un recorrido por esta ciudad belga, destacando los lugares más hermosos para visitar, la gastronomía local y los platos más interesantes que debes probar durante tu viaje.

Lugares más bonitos de Brujas

1. Plaza del Mercado (Grote Markt)

Este es el corazón de Brujas y uno de los lugares más pintorescos de Europa. Aquí, encontrarás el campanario Belfort, el Ayuntamiento y una serie de impresionantes edificios históricos con agujas puntiagudas y las casas de colores pastel que rodean la plaza.

En el centro de la plaza se encuentra el monumento dedicado a Jan Breydel y Pieter de Coninck, héroes de la batalla de las Espuelas de Oro en 1302, gracias a la cual los flamencos ganaron la independencia de los franceses.

2. El Belfort

Es el impresionante campanario de Brujas, construido en 1220 y reconstruido tres veces tras los incendios de 1280, 1491 y 1781. Es visible desde casi todos los puntos del centro histórico y durante siglos ha inspirado a artistas y poetas. Las campanas se accionan por un carillón manual y suenan cada cuarto de hora, siempre con una melodía diferente.

Grote Markt

Los canales de Brujas

Belfort

Una serie de 366 escalones te elevarán ochenta y tres metros de altura, desde donde podrás gozar del hermoso panorama que ofrece la cima del Belfort. Al subir la escalera de caracol, podrás aprovechar las diferentes estancias para recuperar el aliento. Una vez en la cima, la vista es realmente increíble y, cuando el cielo está despejado, incluso se puede ver el Mar del Norte a lo lejos.

3. Los canales de Brujas
Un paseo en barco por los canales te permitirá admirar la ciudad desde una perspectiva única y descubrirás por qué se le compara con Venecia.

4. La Basílica de la Santa Sangre (Basiliek van het Heilig Bloed)
Esta iglesia alberga una reliquia importante: una muestra de la sangre de Jesucristo. Además, su arquitectura gótica es impactante.

5. El Begijnhof
Un tranquilo patio interior rodeado de casas blancas donde solían vivir las beguinas. Es un rincón encantador y sereno.

6. El Museo Groeninge
Ideal para los amantes del arte, ya que este museo alberga una impresionante colección de pinturas flamencas, incluyendo obras de Jan van Eyck.

7. Hospital de San Juan
Construido en 1188 para hospedar a peregrinos y viajeros que necesitaban atención médica, el Sint-Janshospitaal es uno de los edificios hospitalarios más antiguos de Europa. La estructura estuvo dirigida por monjas y monjes durante diez siglos.
Hoy, el edificio ha sido transformado en museo y alberga las obras de algunos de los maestros flamencos más famosos. Mirando las pinturas que decoraban el hospital, podrás hacerte una idea de cómo funcionaba el sistema sanitario público hace unos siglos.

La Gastronomía Belga
La gastronomía belga es un auténtico festín para los sentidos. Bélgica, conocida por sus chocolate exquisitos, cervezas únicas y platos reconfortantes, ofrece a los viajeros una experiencia culinaria inolvidable. Te contaremos los platos y productos que no puedes dejar de probar.

Chocolate belga
Bélgica es sinónimo de chocolate de alta calidad. Las chocolaterías de este país son famosas en todo el mundo por su artesanía excepcional. Aquí, el chocolate se considera una verdadera joya. Desde pralinés rellenos de ganache suave hasta trufas exquisitas, la variedad de chocolates es inacabable. No dejes de visitar una chocolatería local para disfrutar de una degustación y llevar a casa algunos regalos dulces.

Cerveza belga: Un paraíso cervecero
En Bélgica, la cerveza no es solo una bebida, es una parte integral de la cultura y la vida cotidiana. Los belgas disfrutan de la cerveza con comidas, celebraciones y eventos sociales. Además, el país alberga una serie de festivales de cerveza a lo largo del año, donde se pueden probar cientos de variedades diferentes.
Bélgica es un país con una rica tradición cervecera que se remonta a siglos atrás, y su influencia en el mundo de la cerveza es innegable. A lo largo de los años, los belgas han perfeccionado el arte de elaborar cerveza, convirtiéndola en una verdadera experiencia culinaria inigualable.
Bélgica produce una amplia gama de estilos de cerveza, desde las refrescantes cervezas de trigo, como la Witbier, hasta las complejas cervezas trapenses, como la Westvleteren 12.
Cada cerveza tiene su propio carácter, sabor y aroma único, lo que la convierte en un paraíso para los amantes de la cerveza. Vamos a ver juntos los principales estilos.

Begijnhof

Basiliek van het Heilig Bloed

Sint-Janshospitaal

Chocolate belga

Trapenses y de abadía
Las cervezas trapenses son elaboradas por monjes de la orden trapense. En Bélgica hay cinco cervecerías trapenses: Westmalle, Westvleteren, Chimay, Orval y Rochefort. Las cervezas de abadía son conocidas por su complejidad y sus características notas afrutadas y especiadas. Los estilos de abadía más comunes son la "dubbel" (6 - 7%) y la "tripel" (7 - 9%). La "dubbel" (o doble) es una cerveza dulzona y oscura, con aromas a caramelo, pasas o regaliz, que puede tener un final ligeramente quemado. La rubia "tripel" es más fuerte y lupulada.

Witbier *(cerveza blanca) es una cerveza de trigo sin filtrar y, por tanto, turbia. Su carácter vivaz y refrescante se debe a la adición de cilantro y piel de naranja seca.*

Spéciale belge *(4,8 - 5,5 vol.%) auténtico estilo de cerveza belga creada en 1905 como respuesta a las Lagers alemanas y las Ales inglesas. Tienen color ámbar con un delicado sabor a malta y, a veces, un toque a nuez.*

Saison *es una cerveza campestre, originaria de la provincia belga francófona de Hainaut. Antiguamente se producía en los meses de invierno y luego lo bebían los trabajadores agrícolas en el verano. Es una cerveza típicamente seca, a menudo con notas lupuladas o especiadas, de color pálido a ámbar y que calma la sed debido a su contenido de alcohol relativamente bajo (5 - 6,5%).*

La comida belga
Bélgica es famosa por sus platos, que reconfortan el alma. Aquí tienes algunos clásicos que debes probar:

Lapin à la kriek*: es un plato tradicional belga en el que el conejo se cocina en una salsa hecha con Kriek (una cerveza lambic agria aromatizada con cerezas). Los ricos sabores de la carne combinan perfectamente con el Kriek agrio y dulce.*

Patatas fritas belgas (Frites)*: Son gruesas, crujientes por fuera y tiernas por dentro. Se sirven con una variedad de salsas como mayonesa, salsa andalouse o incluso salsa de mejillones.*

Moules-frites (mejillones y papas)*: Los mejillones se cocinan en una sabrosa salsa que varía desde el clásico vino blanco hasta el curry. Suelen acompañarlas con patatas fritas.*

Stoemp*: Un plato que combina puré de patatas y verduras, a menudo servido con salchichas o carne de res. Perfecto para calentar el estómago en los días más fríos.*

Waffles*: los waffles belgas son mundialmente famosos. Puedes elegir entre los waffles de Bruselas, más ligeros y crujientes, o los waffles de Lieja, más densos y dulces.*

Y con esto, hemos recorrido bastante de la ciudad... les deseo un ¡feliz viaje gastronómico por Brujas!

Marco

PD: antes de olvidarme, les dejo un listado de mis cervezas belgas favoritas:

Lapin à la kriek

Moules-frites

Stoemp

Waffles

LAPIN À LA KRIEK

El conejo a la cerveza kriek con cerezas es un plato tipico belga muy apreciado. Si en tu último viaje a Bélgica te quedaste con las ganas de probarlo, aquí tienes la receta para prepararlo en casa.

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

INGREDIENTES
Para 5 personas

- 1 conejo cortado en trozos
- 100 g de tocino cortado en tiras
- 2 cebollas moradas
- 1 zanahoria en rodajas gruesas
- 1 botella de cerveza Kriek de 250 ml
- 200 g de cerezas en almíbar
- 2 cdas de almíbar de las cerezas
- 4 cdas de aceite vegetal
- Pimienta negra
- Caldo vegetal
- 2 cdas de harina

PREPARACIÓN

Enharinamos *ligeramente los trozos de conejo. En una cacerola calentamos el aceite vegetal y empezamos a dorar los trozos de conejo. Una vez dorado el conejo, bajamos el fuego y agregamos las tiras de tocino. Cuando las tiras de tocino toman color, agregamos la cebolla, la zanahoria y cocinamos a fuego lento durante unos minutos.*

Agregamos *la cerveza Kriek, subimos el fuego y dejamos evaporar el alcohol. Sazonamos con sal y pimienta y agregamos el caldo vegetal. Seguimos cocinando a fuego lento durante 40 minutos.*

Retiramos *el conejo y las zanahorias de la salsa. Agregamos las cerezas escurridas y dos cucharadas de almíbar de cerezas (si utilizas cerezas frescas puedes agregar el azúcar de caña). Dejamos hervir a fuego lento hasta obtener una salsa espesa y luego la retiramos del fuego.*

Probamos *el sabor de la salsa y, si queda dulce, lo rectificamos con sal.*
Volvemos *a colocar la olla sobre el fuego, agregamos una cucharadita de harina para espesar la salsa, y removemos bien para no tener grumos.*

Colocamos *el conejo en la sartén, tapamos y reservamos.*

Servimos *con papas fritas.*

¡Buen provecho!
Marco

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

ASADO ARGENTINO

TÉCNICAS DE COCINA

Escrito por:
Néstor Pereyra
Chef y escritor

VISITA SU PÁGINA

Hola a todos soy el chef Néstor y hoy voy a contarles de uno de los platos más típicos de mi país: el famoso ASADO ARGENTINO, que juntamente con el mate y los alfajores son el trío culinario más emblemático de mi amada nación.

Aquí no solamente vamos a ver diferentes **tipos de cortes de carnes** rojas y blancas ya que en la parrilla se cocinan res, pollo, cordero, cerdo, pescado (además de gran variedad de vegetales), también veremos los diferentes **tipos de cocción**: braseado, cocción por calor indirecto, a gas, al carbón y a la leña.
Incluiremos unos pimientos rojos rellenos para que los puedas replicar en tu casa ya que son sencillos y sabrosos, y te aseguro que te lucirás como anfitrión.

Y como no podía faltar, te quería narrar el **último encuentro** que tuvimos con amigos y familia degustando este gran plato Argentino.

El asado puede realizarse de varias formas pero la más típica es la **cocción directa a la parrilla alimentado por carbón vegetal, gas o leña**. Cuando se opta por leña, cada tipo de madera aporta un sabor y aroma característico (las más utilizadas son espinillo, quebracho blanco y quebracho rojo).
También se lo puede cocinar a través del método de transmisión indirecta del calor: usando una **estaca** en la que se clavan las carnes y se las deja próximas a una fogata alimentada pura y exclusivamente por leña. Otro tipo de cocción es la conocida como **"asado al pozo"**: poner las carnes en una parrilla y colocar poco carbón en la parte inferior para luego tapar y cubrir la tapa también con brasas, lo que nos daría una cocción combinada entre **braseado y horneado**.

Pasando a los **cortes más comunes**, podemos nombrar: costillar, vacío, chorizo y morcilla además de las achuras como el chinchulín (tripas), riñón y mollejas.
Dentro de los **cortes de cerdo**, se consumen generalmente bondiola y pecho con manta.
Los **corderos**, así como también los **pollos y los pescados** (que pueden ser dorado, surubí o pejerrey), se cocinan completamente en la parrilla.
Y las **verduras** más comunes de cocinar son las papas, las batatas, los pimientos rojos y las cebollas.

Hoy quiero contarte de la cocción más frecuente: parrilla con leña.
Primero salamos, condimentamos la carnes y prendemos el fuego solo con papel y madera de espinillo que es la que más rápido enciende. Una vez que está prendida, agregamos madera de quebracho (enciende más lentamente) y dejamos que se formen brasas.

Una vez que tenemos las brasas, las movemos de a poco para que queden bajo la parrilla y dejamos que esta tome temperatura. Luego, incorporamos las carnes.

A tener en cuenta:

- En el caso del costillar, lleva más brasas que el resto y va con el hueso hacia abajo,
- El pollo va abierto al medio desde la pechuga y también se cocina desde la parte interna al principio.
- El resto de los cortes de carne y achuras se condimenta y se coloca distribuido: carnes por un lado y el resto por separado, con pocas brasas.

Hay que considerar que **el asado es una cocción lenta:** lleva, dependiendo del grosor de las porciones, entre dos y tres horas.

Cada tanto se rocía con **salmuera**: mezcla de agua, sal, orégano, ajo, ají molido y romero. Esta aporta sabor pero también humedad para que la carne no resulte seca.

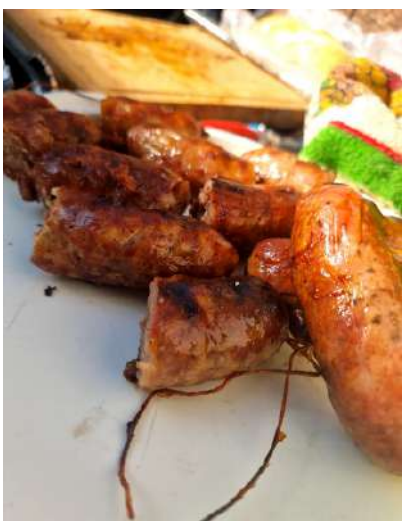
Por períodos, damos vuelta los cortes para que las cocciones sean parejas y podamos rociar con la salmuera de ambos lados. Cuando llegamos al **punto de cocción deseado** (jugoso, punto medio o bien cocido), porcionamos y servimos.

Ahora quería contarte de nuestra última juntada... Fue en mi casa, con mis amigos: David, Elmer y Gustavo (mi papá), mi cuñado y amigo Ricardo, mi sobrino Thiago (el asador designado) y José (mi cuñado amigo y papá de Thiago).
La noche empezó como siempre, encendiendo el fuego y, al momento de colocar las carnes en la parrilla, rompimos la espera con la famosa **picada parrillera** que consiste en una tabla con **salame de milán, queso fontina y aceitunas** acompañados por un vermouth rosso o un rico Fernet con Coca Cola. Durante la picada, risas y anécdotas de todo tipo a las cuales Thiago presta atención y mientras se divierte con las vivencias pasadas de todos los mayores.

En un momento, David saca su guitarra y empieza a entonar temas de nuestro **folclore**, lo secunda Ricardo (siempre nos deleita con su guitarra y voz en cada juntada en lo de mi suegra) y también se suma Elmer (el cantante del grupo).
Todos nos deleitan con un **repertorio de música típica de nuestro país** haciendo que la espera sea más amena y divertida.
Luego, como su cocción es más corta, con José y mi papá, nos pusimos a preparar los **pimientos rellenos:**
se elijen pimientos grandes a los cuales se les realiza un pequeño corte en la parte superior y se retiran las semillas.

- Uno lo rellenamos con queso provolone rallado, jamón crudo y hojas de rúcula, le volvimos a colocar la tapa y la cerramos con escarbadientes.
- El otro lo hicimos cortándolo al medio y colocamos en cada mitad panceta crocante, dos huevos crudos y queso parmesano rallado.

Pusimos los pimientos en la parrilla con **fuego mínimo** y dejamos que se vayan cocinando en forma lenta evitando que se queme demasiado la piel.
Con el correr del tiempo entre la picada y el mini recital que nos regalaron David, Ricardo y Elmer, nos dispusimos a poner



la mesa y a servir la comida, acompañada con la clásica **ensalada mixta** (lechuga, tomate y cebolla) un buen **vino tinto malbec mendocino** y el **infaltable chimichurri** (una mezcla de especias con sal, aceite y vinagre), las voces y la guitarra se callaron dando paso a la música de fondo que hacía contraste con las innumerables anécdotas provistas por el que les escribe, Gustavo, mi papá y José, cada uno dándole su toque personal a las narrativas (mi papá nos recrea cosas de cuando éramos chicos y José con Gustavo acompañan sus relatos con ademanes de manos y brazos haciendo más divertido el relato)... siempre ante la mirada atenta de Thiago que escucha todo lo que se va contando.

Luego de degustar cada corte, llega el momento de la **sobremesa**: seguimos con las charlas y risas para luego comer el postre. Como no podía ser menos, elegimos algo también bien argentino: el **Vigilante:** una porción superpuesta de queso fresco y dulce de batata.

Para terminar la noche, tuvimos otro mini recital de David, Ricardo y Elmer

Estos son los momentos únicos que nos regala la vida. Si hacemos una mirada profunda, vemos que estamos compartiendo una mesa con mi papá, mis amigos de toda la vida que son parte de la familia y la nueva generación encarnada esta vez por mi sobrino Thiago y es así como nos damos cuenta de por dónde pasa la felicidad y de que **somos verdaderamente ricos**.

Néstor

Minestrone de verduras

Ha llegado la temporada de las sopas, caldos y menestras... y entre de ellas, ¡no puede faltar su majestad el minestrone! Un plato rico en sabor y verduras: ¡el perfecto "comfort food" del invierno!

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *1 hora y 20 minutos*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- *80 gramos zanahorias*
- *80 g cebollas rojas*
- *¼ col*
- *330 g patatas*
- *60 g apio*
- *350 g tomates cobrizos*
- *200 g frijoles*
- *250 g calabaza limpia*
- *4 cdas aceite de oliva virgen extra*
- *150 g puerros*
- *300 g coliflor limpia*
- *200 g guisantes*
- *1 ramita romero*
- *2 hojas laurel*
- *1 lt agua*
- *Sal y pimienta negra*

PREPARACIÓN

Empezamos *lavando y secando las verduras. Luego tomamos la calabaza y le quitamos la piel exterior. Retiramos las semillas y los filamentos internos utilizando una cuchara. Cortamos la pulpa en cubitos de 1 cm de grosor.*

Cortamos *la col en rodajas y reservamos. Cortamos por mitad el coliflor y separamos los pequeños floretes. Pelamos la parte central más dura y la rebanamos.*

Eliminamos *las hojas más verdes y duras del puerro, botamos la extremidad verde oscura y lo cortamos en rodajas finas. Pelamos las papas y las cortamos en cubitos de 1 cm.*

Quitamos *el tallo de los tomates y los cortamos en cubitos de 1 cm. picamos finamente la cebolla, el apio y las zanahorias.*

Ponemos *en una olla grande el aceite, dos hojas de laurel, el romero y una pizca de pimienta negra. Prendemos el fuego, hacemos calentar por un minuto y agregamos apio, zanahoria y cebolla. Dejamos dorar con el fuego al mínimo durante 20 minutos.*
Agregamos el puerro, removemos y dejamos dorar unos minutos más.

Agregamos *el tallo del coliflor, la col y removemos. Pasados unos cinco minutos, agregamos un litro de agua y dejamos cocinar durante diez minutos.*
Agregamos las papas, la calabaza, los tomates y las legumbres. Estas últimas pueden ser congeladas o bien hay que hervirlas anteriormente.

Tapamos *y cocinamos durante 25-30 minutos manteniendo un hervor muy suave.*
Agregamos sal y pimienta y, si te gusta, puedes agregarle ají. Seguimos cocinando durante diez minutos. Retiramos la ramita de romero y ahora el minestrone está listo.

Servimos *y agregarnos, en cada plato, un chorrito de aceite de oliva.*

TIP*: en Italia, de vez en cuando, le agregamos un puñado de pasta en los últimos minutos de cocción.*

Marco

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

BUDÍN de LIMÓN

Hola Buengusteros, hoy les traigo una receta muy fácil para compartir con la familia o amigos, ¡un delicioso budín de limón con nueces y pasas sin gluten!

DIFICULTAD: *Fácil*
TIEMPO: *45 minutos*

INGREDIENTES

- *150 gr. manteca pomada*
- *150 gr. azúcar*
- *2 cda. miel*
- *2 huevos*
- *1 limón, su cáscara rallada y jugo*
- *1 cta. polvo para hornear*
- *300 gr. mezcla de harina sin gluten*
- *180 cc. leche*
- *Nueces y pasas o lo que tú desees*

Para el glasé:

- *150 gr. de azúcar glas*
- *Jugo de medio limón.*

PREPARACIÓN:

Batir la manteca con el azúcar hasta formar una crema. Agregar la miel y los huevos, de a uno. Cuando se hayan integrado, agregar la ralladura de limón y el jugo.

Tamizar la premezcla con el polvo para hornear.

Alternando con la leche, integrar los secos con los demás ingredientes.

En este momento, agregar las nueces y pasas de uvas.

Colocar en un molde enmantecado y enharinado con harina de arroz. Llevar a horno precalentado a 170° C durante 40 minutos.
Recomiendo usar un molde de 25 cm.

Puedes revisar la cocción con un cuchillo o palillo.
Sacar, dejar enfriar y decorar con glasé: para hacerlo, solo debes mezclar el azúcar glas con el jugo de limón.

Tips:

- *Puedes hacer este budín con trozos de chocolate, arándanos o usar naranja en lugar de limón.*

- *Mezcla los frutos secos con una cucharada de almidón de maíz, así no se van al fondo de la preparación.*

Como siempre digo, has volar tu imaginación y, sobre todo,

¡A disfrutar sin gluten !

Adriana

¡Saludos desde Argentina !
Envía fotos si lo preparas y etiqueta a Buengusteros y a Adriana sin gluten.

¡Nos Vemos!

Vinos argentinos

Todo lo que debes saber

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas
Periodista y Sommelier

Argentina , uno de los principales productores de vino de Sudamérica, goza de una gran riqueza en variedades de uva: Chardonnay, Merlot, Cabernet Sauvignon, y, por supuesto, Malbec: su variedad de uva emblemática. Sube a la altura, al pie de la legendaria cordillera de los Andes, y descubre los vinos considerados los más antioxidantes del mundo... ¡Disfruta de tu degustación!

La historia de los vinos argentinos se remonta al siglo XVI, cuando los conquistadores españoles llevaron las primeras cepas de vid a América. Las primeras plantaciones de la vitis vinífera se realizaron en la provincia de Santiago del Estero, en el norte de Argentina.
En los siglos siguientes, la vitivinicultura en Argentina se desarrolló lentamente. Las condiciones climáticas y de suelo del país eran ideales para el cultivo de la vid pero la falta de tecnología y de conocimiento especializado limitó la producción de vinos de alta calidad por aquel entonces. Sin embargo, todo estaría por cambiar en el siglo XIX, cuando inmigrantes europeos, principalmente italianos y españoles, llegaron a estas tierras y trajeron consigo nuevas técnicas de cultivo y elaboración de esta bebida. Esta época marcó un punto de inflexión en la historia de los vinos argentinos.

Los inmigrantes también introdujeron nuevas variedades de uva, como el Malbec, que se adaptó perfectamente a las condiciones climáticas y de suelo de la nación.

Ya para principios del siglo XX, la vitivinicultura argentina experimentó un crecimiento significativo. La producción de vino aumentó, y se exportaron vinos argentinos a todo el mundo y actualmente continúa creciendo y desarrollándose. En 2022, Argentina fue el quinto productor mundial de vino, con una producción de 3,2 millones de hectolitros.

Pero, ¿qué caracteriza a los vinos argentinos?
Diría que *la personalidad*. En este país, los vinos tienen mucha personalidad... se caracterizan por su intensidad de sabor y aroma, su cuerpo y su estructura. Los vinos tintos suelen ser ricos en frutos rojos, especias y roble mientras que los vinos blancos suelen ser frescos y afrutados, pero siempre muy distintivos y auténticos en sabor. Y es que en su vitivinicultura encontramos:

- **Una amplia gama de variedades de uva:** tanto tintas como blancas. Las variedades tintas más importantes son el Malbec, el Cabernet Sauvignon y el Syrah. Las variedades blancas más importantes son el Chardonnay, el Sauvignon Blanc y el Torrontés. Pero sin duda, sus vinos más famosos son de Malbec y Torrontés.

- **Un clima continental con veranos cálidos y secos**: El clima continental con veranos cálidos y secos es ideal para el cultivo de la vid.

- **Una geografía diversa:** incluye desde las montañas de los Andes hasta las llanuras del Gran Chaco. Esta diversidad de paisajes permite cultivar uvas en una amplia gama de condiciones climáticas y de suelo.

...

Y... **¿Cuáles son las regiones vitivinícolas más importantes de Argentina?**

- **Mendoza:** La provincia de Mendoza es la región vitivinícola más importante de Argentina. Representa el 70% de la producción total de vino del país. Mendoza se encuentra en el oeste de Argentina, en la región de Cuyo, y cuenta con un clima continental con veranos cálidos y secos. Las principales variedades de uva cultivadas en Mendoza son el Malbec, el Cabernet Sauvignon y el Syrah.

- **Catamarca:** La provincia de Catamarca se encuentra en el noroeste de Argentina, en la región de Cuyo. Cuenta con un clima continental similar al de Mendoza y es conocida por sus vinos de alta calidad, especialmente, la variedad Torrontés.

- **La Rioja:** La provincia de La Rioja se encuentra en el norte de Argentina, también en la región de Cuyo. Comparte el tipo de clima y también es conocida por sus vinos de alta calidad, especialmente de las variedades Malbec y Cabernet Sauvignon. Esta zona suele confundir a los consumidores con la D.O. Rioja de España, en todo caso, cuando tengas esta duda, busca en la etiqueta el país de procedencia.

- **San Juan:** La provincia de San Juan se encuentra en el oeste de Argentina. Pertenece a la misma región: Cuyo. San Juan cuenta con un clima continental y es conocida por sus vinos de gran nivel, especialmente de las variedades Malbec y Cabernet Sauvignon.

- **Salta:** La provincia de Salta se encuentra en el noroeste de Argentina, en la región de los Valles Calchaquíes. Al tener clima similar a las anteriores, cuenta con veranos cálidos y secos, y se conoce por sus vinos de alto nivel, en particular la variedad Torrontés.

También hay otras regiones con vinos de excelente calidad como Neuquén, Río Negro, y Entre Ríos.

Además de identificarse por las variedades de uva y las regiones, los vinos argentinos también pueden diferenciarse en función de su **denominación de origen**. Las denominaciones de origen son áreas geográficas que se consideran aptas para la producción de vinos de alta calidad. En Argentina, existen las siguientes denominaciones de origen:

- **Denominación de Origen Controlada** (DOC): son las más estrictas. Los vinos con denominación de origen controlada deben cumplir con unos requisitos específicos en cuanto a la variedad de uva, el método de elaboración y el envejecimiento.

- **Indicación Geográfica (IG):** de menor rango que las DOC. Los vinos con indicación geográfica deben cumplir con unos requisitos menos estrictos que los vinos con denominación de origen controlada.

En todo caso, no dejes pasar la oportunidad de probar los vinos de este país que cuenta con **más 1.200 bodegas productoras**, ¡de seguro hay uno esperando a ser descubierto por tí!

¡Salud!
Rosy

CHORIZO ARGENTINO CASERO

VISITA LA PÁGINA JOSE LUIS

Hola a todos, ante todo me presento: soy José Luis, oriundo de Buenos Aires, Argentina. Soy un apasionado por el asado criollo y cada vez que puedo deleito a familia y amigos con esta comida tan típica de nuestro país. En todo asado hay un elemento infaltable: el chorizo. Este puede ser 100% de carne de cerdo o mezcla (carne de cerdo y res). Hoy me gustaría compartirles mi receta de chorizo casera. Espero que les guste y lo puedan hacer en sus casas ya que no es muy complicada. ¡Se las recomiendo!

INGREDIENTES
PARA 3 kg de CHORIZO

- *2 kg jamón de cerdo*
- *½ kg Roast beef*
- *½ kg de tocino*
- *1 cda. de ajo en polvo*
- *1 cda.de semillas de hinojo*
- *1 cda.de orégano*
- *1 cda. de ají molido*
- *2 cebollas de verdeo (solo la parte verde)*
- *Sal y pimienta a gusto*
- *1 tripa de cerdo curada en salmuera*

PREPARACIÓN

Primeramente, cuando vamos a comprar las carnes, le pedimos al carnicero que las pique en un punto medio. Una vez picadas, las colocamos en una fuente grande, ocupando todo el largo del recipiente.
Ahora, le colocamos todos los ingredientes y mezclamos, amasando, durante al menos 15 minutos, se debe integrar muy bien todo y llegar al ***punto de ligue****. El punto de ligue es cuando colocamos un poco de la preparación en la palma de la mano y, al poner la mano boca abajo, la preparación no se cae.*
La dejamos reposar por 15 minutos en heladera.

Mientras tanto, procedemos a lavar con agua la tripa de cerdo de ambos lados y cuando ya está lista y transcurrió el tiempo de reposo, colocamos la mezcla en la máquina de embutir y en la saliente de la embutidora, la tripa totalmente enrollada.
Mientras vamos girando la palanca, vemos que por el extremo de salida va se va llenando la tripa con el relleno que expulsa la máquina. ***Es importante acompañar con una mano a la tripa cuando se va rellenando para así tener un control de grosor del chorizo y además para irlo colocando en una fuente enrrollado en forma de espiral.***

Una vez armado todo el chorizo atamos el extremo y listo.

Llegó el momento en que lo podemos poner a la parrilla para cocinarlo. ***Va a fuego directo en parrilla*** *que puede ser a carbón o leña durante 10 minutos por lado.*
Sacamos de la parrilla y lo cortamos por la mitad, a lo largo.
Se lo puede consumir al plato directamente, o bien, la forma más típica: en formato de sándwich (el famoso ***choripán****).*
Se lo acompaña por encima con ***salsa criolla****: tomate, cebolla, ajo, pimiento verde y perejil picados muy finos y mezclados, salpimentados y a los cuales se les coloca hasta el tope del recipiente aceite de girasol y vinagre de alcohol.*

Por supuesto que este momento marida con una rica ***copa de vino tinto****.*
Espero que les haya gustado mi receta y puedan hacerla y disfrutarla tanto como yo cuando agasajo a mis invitados.

¡Bom apetite!
José Luis

¿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:
marco@cocinaconmarco.com
Via Zanoli, 9/3
20161 - Milán
Italia