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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 34 | ABRIL 2024

Bizcocho de limón con fresas

Pollo a la Siciliana

CALAMARATA AL CARTOCCIO

Viaje gastronómico Holanda

NOTA DEL AUTOR

Bienvenidos

A un nuevo número de Buengusteros, ¡la revista de cocina para curiosos y hambrientos que te inspira a explorar sabores de todo el mundo!

Este mes de abril, nos embarcamos en un viaje culinario que nos llevará desde las costas de Sicilia hasta los encantadores canales de Ámsterdam. ¿Qué delicias nos esperan? Desde el exquisito **calamarata al cartoccio**, pasando por los tentadores **calamares rellenos** y el reconfortante **pollo a la siciliana**, hasta llegar al dulce placer del **pan de plátano vegano** y el refrescante **bizcocho de limón con fresas** sin gluten.

Pero no solo nos enfocamos en recetas; también nos sumergimos en el mundo de la gastronomía con artículos que exploran las tradiciones culinarias de diferentes lugares. Desde un fascinante viaje gastronómico por las calles de Ámsterdam, hasta el misterioso mundo del Jenever y un análisis detallado de los cuchillos más indispensables en la cocina. Estamos aquí para enriquecer tu conocimiento y pasión por la buena comida.

Y como siempre, no podemos olvidar a nuestros fieles lectores, quienes nos inspiran cada día. En nuestra sección "Receta del Lector", Margreet Zomerdijk comparte desde Raalte su deliciosa receta de **Stamppot**, llevándonos a su hogar y ricas costumbres.

¿Quieres ser el próximo/a lector que se publique en la revista? 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!

El tiempo está cambiando en Porto Cesareo

En este mes de abril, mientras algunos disfrutan el inicio de la primavera en el hemisferio norte, otros dan la bienvenida al otoño en el sur. Sea cual sea tu estación, te deseamos momentos llenos de sabor y alegría en tu cocina.

Buen provecho,

El Equipo de Buengusteros

MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE

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

10 Ámsterdam
Un viaje culinario por los canales de la ciudad

13 Pollo a la siciliana
Ingredientes mediterráneos sencillos y sabor auténtico en un plato que te conquistará

14 Cuchillos
Qué saber para un uso más eficaz y seguro

18 Bizcocho de limón con fresas
La receta perfecta para darle la bienvenida a la primavera

20 Descubriendo el Jenever
El licor de Ginebra típico holandés

22 Stamppot
El plato de verduras típico holandés

Calamarata

VISITA LA PÁGINA DE MARCO

Receta de Cocina Con Marco
Composición Fiorediz

La calamarata es una receta típica italiana que se prepara al cartoccio. Esta técnica de cocina permite resaltar los sabores sin secar la salsa. Una verdadera emoción al abrir cada paquete.

DIFICULTAD: *media*
TIEMPO: *30 minutos*

INGREDIENTES para 2 personas:

- *200 g pasta calamarata*
- *300 g calamares (para limpiar)*
- *1 diente de ajo*
- *1 guindilla*
- *1 ramita perejil*
- *250 g tomates cherry*
- *40 g vino blanco*
- *15 g concentrado triple de tomate*
- *Sal y pimienta negra*
- *4 cdas. aceite de oliva virgen extra*

PREPARACIÓN

Empezamos *pelando un diente de ajo. Cortamos la guindilla en rodajas finas. Si quieres un plato poco picante puedes eliminar por completo las semillas o agregar solo una parte de ellas para tener un picor intermedio.*

Lavamos los tomates cherry y los cortamos en cuatro.

Escurrimos *los calamares con agua corriente fría. Luego, tiramos del cabezal para separar la parte interna. Eliminamos el cartílago que lleva en su interior, retiramos los ojos y apretamos para eliminar el pico.*

Quitamos *la piel utilizando un cuchillo de cocina y finalmente enjuagamos de vuelta con agua fría. Cortamos los calamares en aros de unos 2 cm de espesor.*

Calentamos *a fuego lento cuatro cucharadas de aceite dentro de una sartén junto a un diente de ajo y la guindilla picada durante un par de minutos.*

Subimos *la temperatura y doramos los calamares a fuego fuerte durante 30 segundos.*

Agregamos *un cuarto de vaso de vino blanco y esperamos a que se evapore por completo el alcohol. Sumamos los tomates cherry y el concentrado de tomate.*

Añadimos *la sal, bajamos el fuego y dejamos que se cocine durante unos diez minutos. Al final de la cocción, espolvoreamos con perejil picado.*

Ponemos *a hervir tres litros de agua con 30 g de sal en una olla. Cuando el agua empieza a hervir, ponemos la pasta a cocer. La cocinaremos la mitad del tiempo indicado en el paquete.*
Luego añadimos un cucharón de agua de cocción de la pasta dentro de la sartén.

Escurrimos *la pasta sin botar el agua y agregamos la pasta dentro de la sartén.*
Mezclamos y seguimos cocinando

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

por un minuto.
Si la salsa se seca, vamos agregando agua de cocción de la pasta.

El cartoccio.
***Cortamos** una hoja de papel de aluminio grande de aproximadamente 30 cm por 40 cm. Colocamos encima una hoja de papel para hornear del mismo tamaño. Repetimos la preparación para poder armar dos paquetes.*

Ponemos mitad de la pasta en el centro de la primera hoja y la segunda mitad en la segunda. Cerramos el papel de horno como si fuera un caramelo y luego el de aluminio.

Colocamos los paquetes en una bandeja para hornear y cocinamos en horno estático, ya caliente a 200 °C, durante unos 10 minutos.

Servimos un paquete de calamarata por cada persona y ¡a disfrutar!

Marco

CANADÁ

RUIBARBO: una planta amarga que se utiliza mucho en mermeladas y para preparar la famosa Tarte à la Rhubarbe.

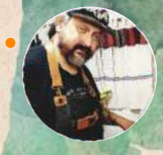
PASTINACA: es una raíz que utilizamos muchísimos para darle sabor a guisos y sopas.

WALLEYE (Sander Vitreus): Estos peces se capturan al final de la tarde en días ventosos o en la noche. En Canadá hay muchas empresas que los crían.

Felipe Britz

Productos de TEMPORADA abril

ARGENTINA



Néstor

Ubajay: Tiene un color amarillento y hasta cinco centímetros de diámetro. Tiene aspecto parecido al durazno. Pulpa anaranjada, es muy jugoso y ligeramente agrio. Se lo utiliza como fruta en conservas o mermeladas

Mandioca: verdura de raiz, se la consume en guisados, fritas o en puré... de exquisito aroma y sabor que tiende a dulce

Tenca: pez de río, se lo consume generalmente como buñuelos, o empanados enteros a las brasas o fritos, acompañados con un buen aliño de limón, ajo y romero

Productos de TEMPORADA abril

ITALIA

FRESAS: esta deliciosa fruta alegra la llegada de la primavera.

ESPÁRRAGOS: en los campos no cultivados, cerca de los muros de piedras, podrás encontrar esta deliciosa verdura silvestre.

ANCHOAS (Engraulis encrasicolus): un pescado extremadamente humilde pero delicioso.

cocinaconmarco

Fouad

JAPÓN

BIWA: nosotros lo conocemos como níspero. Pocos saben que es un fruto originario de Japón.

NIRA: conocido como cebollino, cebolla de hoja o cebolla china, es una hierba muy aromática.

SAWARA (Scomberomorus niphonius): en el pasado se pescaba solo al principio de abril y por esto en Japón lo llamamos "el pescado de primavera".

kumitalia

MAGREB

RAMADÁN. En abril estamos terminando el mes sagrado. Por esto he pensado compartir las comidas típicas de esta temporada tan especial

DÁTILES: se comen muchísimo en el mes de Ramadán ya que se rompe el ayuno con dátiles y un vaso de leche.

HARIRA: su alto poder nutritivo la hace especialmente apreciada para el iftar del Ramadán.

FRUTOS SECOS: Almendras, nueces, cacahuetes, pasas de uva.

PAN DE PLÁTANO ESPECIADO

VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de Martina Dibernardo

El 17 de abril es el Día del plátano y quiero celebrarlo así: con mi Pan de Plátano especiado (el más delicioso que haya hecho nunca). Lo he preparado con los famosos y dulces plátanos canarios, pero puedes hacerlo con los que tengas, cuando estén bien maduros. He utilizado leche con café porque me gustaba la idea de darle un ligero aroma a café, pero puedes usar solo leche de soja si lo come un niño o si simplemente no te gusta el café. ¡Vamos a prepararlo!

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *60 minutos*

INGREDIENTES:

- *180 g de plátano*
- *60 g de aceite de oliva v. extra*
- *100 g de azúcar de coco (o normal)*
- *10 g de levadura en polvo*
- *Especias (canela, jengibre, nuez moscada, clavo de olor) al gusto*
- *100 g de café con leche de soja (o solo leche de soja)*
- *175 g de harina de espelta*
- *50 g de chocolate negro en escamas*

PREPARACIÓN

Tritura los plátanos y mézclalos con el aceite de oliva (60 g) en un bol.

Agrega el azúcar de coco (100 g), la levadura en polvo (10 g) y las especias al gusto, mezclando bien.

Incorpora el café con leche de soja (100 g) y la harina de espelta (175 g), mezclando hasta obtener una masa homogénea.

Añade las escamas de chocolate negro (50 g) a la masa y mezcla nuevamente.

Vierte la mezcla en un molde para Plumcake y hornea en horno estático precalentado a 180 °C durante unos 45 minutos, colocando el molde en la rejilla central del horno.

Una vez cocido, deja enfriar el Pan de Plátano antes de servir. ¡Corta en rebanadas y disfruta!

Siguiendo estas medidas e instrucciones detalladas, obtendrás un delicioso Pan de Plátano especiado que seguramente encantará a todos los que lo prueben.

¡Buen provecho!

Martina

¡Sígueme en Instagram @martinadibernardo para no perderte más recetas veganas!

Ámsterdam

Un Viaje Culinario por los Canales de la Ciudad

Texto de CocinaConMarco
Composición Fioreditz

VISITA SUS PÁGINAS

Ámsterdam, la encantadora ciudad de los canales, los tulipanes y una rica historia, ofrece mucho más que sus icónicos paisajes.
Para los amantes de la gastronomía, este destino holandés es un paraíso culinario que combina influencias internacionales con delicias locales.

En este artículo, nos aventuramos a través de los rincones gastronómicos de Ámsterdam, explorando sus mercados bulliciosos, cafeterías acogedoras y restaurantes estrella que deleitarán los sentidos de cualquier viajero ávido de sabores auténticos.

Mis tres lugares favoritos de Ámsterdam

Antes de adentrarnos en las experiencias culinarias, tómense un momento para explorar estas tres maravillas de Ámsterdam.
Situado en Museumplein (la plaza de los museos), el Museo Van Gogh alberga la mayor colección de obras del famoso pintor neerlandés y ofrece una ventana única al mundo interior y el talento artística de este genio. A pocos pasos de distancia, el majestuoso Rijksmuseum cautiva a los visitantes con sus impresionantes exhibiciones de arte e historia, que incluyen obras maestras de Rembrandt, Vermeer y otros maestros holandeses. Y para aquellos que buscan un respiro tranquilo en medio de la bulliciosa ciudad, el Vondelpark ofrece un oasis verde donde se puede pasear entre árboles frondosos, lagos serenos y esculturas artísticas, disfrutando de un momento de tranquilidad y contemplación antes de regresar a la vibrante vida urbana de Ámsterdam.

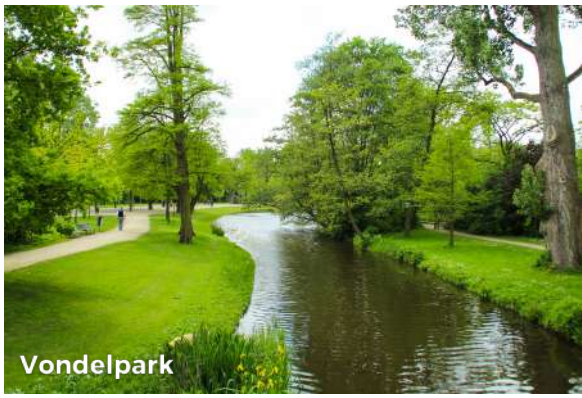
¿Tanta cultura y el largo paseo por el parque tu dieron hambre? ¡A ver como resolver esto!

Desayuno en los Mercados de Ámsterdam

Empecemos el día en los vibrantes mercados de Ámsterdam, donde los aromas tentadores y los productos frescos nos invitan a experimentar. El mercado Albert Cuyp es un lugar

Van Gogh Museum

Museo Rijksmuseum



Vondelpark

emblemático que ofrece una amplia variedad de opciones para el desayuno. Desde los tradicionales ***stroopwafels*** (galletas de sirope) hasta los exquisitos quesos holandeses, aquí encontrarás un festín para el paladar.
No se pierdan los ***poffertjes***, pequeños panqueques esponjosos servidos con mantequilla y azúcar impalpable.

Explorando las Cafeterías de Ámsterdam
Después de un sustancioso desayuno, es hora de sumergirse en la acogedora atmósfera de las cafeterías de Ámsterdam.
Estos lugares pintorescos no solo ofrecen una amplia gama de cafés de especialidad, sino también una variedad de pasteles y bocadillos que complementan perfectamente la bebida caliente.
Prueben el ***appeltaart***, un pastel de manzana holandés servido con crema batida, mientras disfrutan del ambiente relajado y contemplan el bullicio de la vida urbana que pasa frente a ustedes.

Almuerzo a la Orilla del Canal
Nada encapsula la esencia de Ámsterdam tan bien como un almuerzo a la orilla del canal. Les recomiendo buscar un acogedor café o restaurante con vistas al agua y sentarse para disfrutar de una comida deliciosa mientras observan pasar los barcos. Prueben los ***croquettes***, rollos crujientes rellenos de carne, o el ***broodje haring:*** sándwich de arenque marinado, cebolla y pepinillos.
Un plato muy peculiar son los ***Biterballen***, unas croquetas sin papa, hechas con carne molida muy finamente y bechamel hasta formar una masa casi cremosa.
Combinar la comida con una cerveza local o un vaso de Jenever, (un licor tradicional holandés) es ideal para tener una experiencia auténtica.

Si quieres saber más sobre el Jenever, puedes leer el artículo de Rosy en la página 20 de este número de BUENGUSTEROS.

Ideas para una cena memorable
Para una experiencia gastronómica verdaderamente excepcional, reserven una mesa en uno de estos lugares.

De Kas: Una Experiencia Culinaria en un Invernadero
Ubicado en un antiguo invernadero, De Kas ofrece una experiencia gastronómica única donde los ingredientes frescos se cosechan directamente del jardín adjunto. Prueben el menú de degustación, que destaca los sabores frescos y vibrantes de la cocina holandesa con un toque contemporáneo. No se pierdan el plato estrella: ***el pescado del día con hierbas frescas y verduras de temporada***, una delicia que captura la esencia misma de la cocina sostenible.

Bussia: Elegancia Italiana en el Corazón de Ámsterdam
Para una experiencia culinaria más internacional, diríjanse a Bussia, un elegante restaurante italiano ubicado en el corazón de Ámsterdam. Entre otras excelencias, encontrarán la ***burrata fresca*** con tomate y albahaca y ***pasta casera*** como el tagliolini con trufa negra.

The Seafood Bar: Frescura del Mar
Si eres amante de la comida de mar, no puedes dejar de visitar The Seafood Bar, un paraíso para los que saben disfrutar del pescado y los mariscos. Prueba las ***ostras frescas***, directamente del Atlántico, o el ***ceviche de salmón***, marinado en lima y cilantro. Para platos principales, opta por el ***platillo del día***, que garantiza la frescura y la calidad de los productos marinos.

Restaurant BAK: Innovación Gastronómica en un Ambiente Relajado
Para una experiencia gastronómica innovadora en un ambiente relajado, visiten Restaurant BAK, donde la cocina creativa y la atención al detalle se combinan para crear platos extraordinarios. Prueben el ***menú de temporada***, que presenta ingredientes locales en combinaciones inesperadas y

Stroopwafels

Poffertjes

Appeltaart

Proodje haring

Croquetas

sabores sorprendentes. No se pierdan el postre, donde la imaginación del chef brilla con creaciones dulces que deleitarán sus sentidos.

Brouwerij 't IJ: Cerveza Artesanal y Comida Holandesa de Calidad
Para una cena informal con auténtico sabor holandés, visiten Brouwerij 't IJ, una cervecería artesanal ubicada en un antiguo molino de viento. Disfruten de una selección de cervezas locales, elaboradas en el lugar, junto con platos clásicos de la cocina holandesa.

Cerveza Artesanal Holandesa
La tradición cervecera en los Países Bajos se remonta a siglos atrás, aunque, en los últimos años, la cerveza artesanal holandesa ha experimentado un auge extraordinario, cautivando los paladares más exigentes con una amplia gama de estilos y sabores innovadores. Atrás quedaron los días en que la cerveza holandesa se limitaba a las pilsners industriales... Ahora, cervecerías artesanales de todo el país están desafiando las normas y creando cervezas excepcionales que compiten con las mejores del mundo.

Brouwerij 't IJ y Oedipus Brewing:
Pioneros de esta revolución en Ámsterdam, Brouwerij 't IJ y Oedipus Brewing se han convertido en pilares de la escena cervecera artesanal holandesa. Brouwerij 't IJ, fundada en 1985, fue una de las primeras cervecerías artesanales del país y es conocida por sus cervezas clásicas y experimentales, como la Natte IJPA y la Zwarte IJ Porter.

***Oedipus Brewing**, por otro lado, se ha hecho un nombre con sus cervezas lúdicas y atrevidas, como la Maneschijn (cerveza de trigo con lúpulo Amarillo) y la Oedipus Matt (negra con café).*

*Fuera de Ámsterdam, la escena cervecera artesanal holandesa continúa floreciendo con cervecerías únicas que ofrecen experiencias memorables. En Haarlem, **Jopenkerk** se encuentra dentro de una antigua iglesia del siglo XIV y ofrece una atmósfera única para disfrutar de sus magníficas bebidas, como la Jopenkerk Witte (blanca belga) y la Jopenkerk Zwart (negra holandesa). En Bodegraven, **De Molen** se ha ganado la reputación de ser una de las mejores cervecerías del mundo, gracias a sus cervezas complejas y equilibradas, como la Buren (belga fuerte) y la Dubbel (negra belga).*
***Moersleutel**, con sede en Eindhoven, es una cervecería relativamente nueva que ha ganado rápidamente popularidad por sus cervezas innovadoras y atrevidas.*
***Frontaal**, ubicada en Utrecht, es otra cervecería emergente que se destaca por sus cervezas frescas y de alta calidad, como la Hazy IPA (indian pale ale turbia) y la Witbier (cerveza blanca belga).*

Ojalá disfrutes de tu viaje gastronómico en Ámsterdam y, si ya la conocías, espero haberte dado un nuevo motivo para visitar esta hermosa ciudad.

Marco

Brouwerij 't IJ

Jopenkerk

De Molen

Frontaal

POLLO A LA SICILIANA

Aceitunas negras brillantes, sabrosas alcaparras, jugosos tomates cherry y fragantes ramitas de romero: estos son los sabores mediterráneos que encontrarás en el pollo siciliano, un segundo plato que te encantará por su genuina sencillez.

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *60 min*

INGREDIENTES Para 4 personas

- *1 kg pollo troceado*
- *1 pimiento rojo mediano*
- *150 g tomates cherry*
- *50 g aceitunas negras*
- *30 g alcaparras en escabeche*
- *2 dientes de ajo*
- *1 guindilla fresca*
- *Romero*
- *200 ml vino rosado*
- *Aceite de oliva virgen extra al gusto*
- *Sal y pimienta negra*

PREPARACIÓN

Lavamos *los tomates cherry y los cortamos en 4. Troceamos la guindilla en rebanadas finas y eliminamos las semillas si no quieres un plato muy picante.*

Calentamos *el aceite de oliva en una sartén, añadimos los dos dientes de ajo en camisa (con cáscara) y ligeramente aplastados.*

Doramos *por un par de minutos a fuego dulce y agregamos el pollo.*

Subimos *el fuego y doramos los trozos de pollo junto a una rama de romero, hasta cuando tomen color por todos lados.*
Mientras tanto, lavamos el pimiento rojo, eliminamos la tapa verde, las semillas y lo cortamos en tiras sutiles.

Desglasamos *con vino y esperamos que el acohol se evapore completamente.*

Agregamos *el pimiento rojo a la sartén y dejamos dorar durante un minuto. Añadimos los tomates cherry, el ají, las aceitunas y las alcaparras.*

Sumamos *sal y pimienta, un vaso de agua, tapamos y dejamos cocinar a fuego lento durante 30 minutos.*

Destapamos *la sartén, eliminamos la rama de romero y dejamos cocinar durante 15-20 minutos a fuego medio, revolviendo de vez en cuando.*

Cuando la salsa esté bien espesa, retiramos los dientes de ajo en camisa y rectificamos de sal si es necesario.

¡Buen provecho!

Marco

Cuchillos

TÉCNICAS DE COCINA

VISITA SU PÁGINA

Escrito por: Néstor Pereyra
Chef y escritor

Hola nuevamente a todos, soy el Chef Néstor y en este número quiero contarles sobre un aliado especial para todos los que amamos la cocina... Un objeto que cuidamos más que a nada y que los cocineros más celosos ni siquiera lo prestan... ¡Sí! ¡Adivinaste! Vamos a hablar de los cuchillos: tipos, usos y su mantenimiento para que siempre tengan el filo adecuado.

Intentar filetear un pescado, cortar una cebolla en cubitos o una pieza de asado sin la cuchilla adecuada es como intentar escribir sin bolígrafo. El cuchillo, en muchos sentidos, es el pincel de un chef.

Con el tiempo, el humilde cuchillo ha evolucionado y varias culturas han añadido su toque distintivo, creando una amplia variedad, cada uno con su propósito.
Aunque son herramientas aparentemente simples, tienen una anatomía compleja que contribuye a su eficiencia y eficacia. Al comprender los materiales y las piezas que constituyen un cuchillo, obtendrás una apreciación más profunda y eso puede mejorar significativamente tus habilidades de corte.

A continuación vamos a ver las diferentes características a tener en cuenta a la hora de ver y analizar un cuchillo.

Materiales de la hoja
· Acero inoxidable
· Acero carbono
· Cerámico

Partes de un cuchillo
• **Cuchilla:** La parte cortante del cuchillo. Su diseño, desde la curva hasta el filo, afecta al funcionamiento.

• **Mango:** Donde agarras el cuchillo. Debe ser cómodo y antideslizante. El material puede variar desde madera hasta compuestos sintéticos.

• **Espiga:** La continuación de la hoja que corre hasta el mango. Las espigas completas, que se extienden a lo largo del mango, ofrecen un mejor equilibrio y fuerza.

·**Columna vertebral:** La parte superior de la hoja, opuesta al borde. Por lo general, es gruesa y agrega peso al cuchillo.

A medida que la cocina evolucionaba, los cuchillos se han ido adaptando. El cuchillo adecuado no solo garantiza precisión, sino también, seguridad.

Los más comunes son:
Cuchillo del chef o cuchilla de cocina: Posiblemente el cuchillo más esencial y más querido por los cocineros, con una hoja ancha que se estrecha hacia arriba, puede desde picar hasta cortar.
Su peso y equilibrio lo hacen perfecto para trabajos pesados, mientras que su punta afilada permite cortes más finos. Cuando imaginas un cuchillo de cocina, probablemente esto es lo que te viene a la mente.

Cuchillo de oficio: Pequeño pero poderoso, el cuchillo de pelar es perfecto para tareas complejas y un indispensables en cualquier cocina. Su pequeña hoja brinda precisión, por eso es ideal para pelar, recortar y crear guarniciones así como para tallar pequeñas verduras. Si el cuchillo del chef es el actor principal de la cocina, el de oficio es su actor de reparto.

Otros modelos:

① **Cuchillo para el pan:** Con su borde dentado, es el indicado a la hora de cortar pan para no aplastarlo.

② **Cuchillo para deshuesar:** Diseñado para separar la carne de los huesos, tiene una hoja estrecha y una punta afilada.

Cuchillo para filetear: Una variante del cuchillo para deshuesar pero más flexible.

Cuchillos especiales: generalmente los identificamos con un tipo de preparación particular. Por ejemplo:

③ **Santoku:** Cuchillo japonés multiuso. Muy dúctil para rebanar, cortar en cubitos y picar.

④ **Cuchilla de carnicero:** Con su hoja ancha y pesada, es ideal para cortar huesos y cortes de carne duros.

⑤ **Nakiri:** Un cuchillo japonés diseñado para picar verduras. Su fina hoja de doble cara garantiza cortes finos y precisos.

Quiero además contarte cómo mantenerlos de la mejor manera, así podemos darle mayor durabilidad y eficiencia.

Afilado: Este proceso elimina el material de la hoja para darle un borde nuevo y afilado. Se puede lograr usando una piedra de afilar, un afilador eléctrico o un afilador manual.

Bruñido: A diferencia del afilado, el bruñido no elimina material de la hoja. En cambio, endereza los dientes microscópicos del borde, que se deforman con el uso regular.

Limpieza: Lavar siempre a mano con jabón suave y agua tibia, secar inmediatamente con paño suave para evitar manchas de agua u oxidación.

Almacenamiento: Guardalos en un sector para cuchillos, una tira magnética o en protectores de hojas.

El mantenimiento regular no sólo garantiza la longevidad de tu cuchillo, sino que también proporciona una experiencia de corte más segura y eficiente. Al fin y al cabo, un cuchillo bien cuidado será tu mejor aliado en la cocina.
Y como nunca esta demás ya que es muy importante la seguridad, quiero darte algunos **tips** para que tengas en cuenta a la hora de manipularlos:

Mantené siempre su hoja afilada: un cuchillo afilado es más seguro que uno sin filo.

Sostenerlo correctamente: Utilizá la empuñadura, sujetando la hoja entre el pulgar y el índice, mientras el mango descansa en la palma de la mano.
Cortá siempre sobre una superficie estable: Asegurate de que la tabla de cortar esté estable. Si se tambalea, colocá un paño húmedo (valeriana) debajo para evitar que se mueva.
Nunca intentes atrapar un cuchillo que cae: Dejalo caer. Da un paso atrás para evitar que te lastime.

Almacenarlos de forma segura: Mantené los cuchillos fuera del alcance de los niños.

En mi experiencia personal, podría recomendarte **dos marcas de cuchillos que son de primer nivel**. Si bien los costos no son los más económicos, vale la pena la inversión por la calidad de cuchillo:
Global: de origen japonés, hechos de una sola pieza y con un filo quirúrgico realmente exquisito, mis preferidos, sin dudas.
Arbolito: de origen español, con mango de madera o plástico de alto impacto, son muy sólidos y fáciles de manejar.

Espero que hayas disfrutado de esta nota tanto como yo y te sea útil la información. Como consejo adicional, te diría que tengas la mayor variedad de cuchillos posible. No dejes de innovar con los de cerámica, si bien son frágiles si se caen, tienen un filo excepcional y una versatilidad única.

Nos vemos en el próximo número y, como siempre, trataré de llevar los mejores temas para que puedas disfrutar mes a mes de un nuevo aliado o técnica en la cocina.

Néstor

CALAMARES RELLENOS

Me encanta esta receta porque el calamar queda dorado por fuera y sabroso por dentro. El relleno es muy sencillo y resalta el sabor delicado de este pescado. ¡Una receta que te dejará sin palabras!

***DIFICULTAD**: fácil*
***TIEMPO**: 50 minutos*

INGREDIENTES

- *500 g calamares*
- *40 g vino blanco*
- *2 dientes de ajo*
- *2 ramas de perejil fresco*
- *100 g pan rallado*
- *5 anchoas en aceite*
- *1 huevo*
- *30 g queso parmigiano para rallar*
- *40 g vino blanco*
- *Sal y pimienta*
- *6 cdas. aceite de oliva virgen extra*

PREPARACIÓN

***Empezamos** limpiando los calamares. Para hacer esto puedes seguir los pasos de la receta de calamarata al cartoccio que está en la página 5.*

***Picamos** finamente los tentáculos con un cuchillo y reservamos.*

***Retiramos** la corteza del pan y cortamos la miga en cubos pequeños. Lavamos una rama de perejil y lo picamos finamente.*

***Calentamos** el aceite en una sartén, añadimos el diente de ajo, los filetes de anchoa y cocinamos a fuego lento.*

***Agregamos** los tentáculos picados y salteamos durante tres minutos. Añadimos el vino blanco, dejamos evaporar y luego, el pan rallado.*

***Removemos** con una espátula para que todos los trozos de pan absorban bien el sazón. Transferimos la mezcla a un bol y dejamos enfriar. Añadimos el parmesano rallado, el perejil picado, el huevo, sal y pimienta.*

***Mezclamos** bien para uniformar la mezcla y, con la ayuda de una cuchara, vamos rellenando cada calamar.*

Ten cuidando al rellenar los calamares: deja un par de centímetros libres hacia el borde.

Doblamos los bordes y cerramos con un palillo. Repetimos la operación con cada calamar

***Calentamos** tres cucharadas de aceite con un diente de ajo y colocamos dentro los calamares rellenos.*

***Cocinamos** unos treinta segundos los calamares a fuego alto para dorarlos ligeramente por fuera. Añadimos el vino blanco y, en cuanto se haya evaporado el alcohol, salpimentamos.*

***Tapamos** y dejamos cocinar a fuego medio durante cinco minutos. Apagamos el fuego y añadimos el perejil picado. ¡Servimos nuestros deliciosos calamares rellenos!*

Marco

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

BIZCOCHO de LIMÓN CON FRESAS

VISITA LA PÁGINA DE ADRIANA

FREE Gluten

¡Hola Amigos!

En Europa ha llegado la primavera y les confieso que para mí es la mejor estación del año, todo se llena de colores y flores y comienzan a nacer los frutos... Amo esta estación y por ello les traigo esta receta refrescante y deliciosa . Todos van a querer disfrutarlo igual que Mista, mi gatita.

DIFICULTAD: *Fácil*
TIEMPO: *35 minutos*

INGREDIENTES

- *3 huevos*
- *90 g de azúcar*
- *120 g premezcla sin gluten*
- *5 g polvo para hornear*
- *Ralladura de limón*
- *Un poco de jugo de limón*
- *Una pizca de sal (refuerza el sabor)*
- *25 g manteca derretida.*

PREPARACIÓN:

Hagamos magia, primero prendemos el horno a 180 °C.

Enmantecamos y enharinamos un molde de 20 cm.

Colocamos el azúcar y los huevos en la batidora. Comenzamos a batir hasta que llegues al punto letra, es un punto sostenido, puedes comprobarlo levantando el batidor, dibujar una letra y ver que no se desarma rápidamente.

Ahora agregamos la ralladura de limón, la manteca derretida y un poco de jugo, y batimos por un minuto más. Sacamos y con un cernidor agregamos los secos con movimiento envolvente, de a poco. Cuida que no se baje la preparación: hacerlo en forma lenta y suave.

Colocamos en el molde la preparación y llevamos al horno durante 35 minutos. Es importante que no abras el horno antes de que pasen 25 minutos.

Comprobamos si está bien cocido introduciendo un palito de brochet en el medio o un cuchillo y debe salir limpio y seco.

Una vez cocido, desmoldamos y dejamos enfriar, yo lo rellené con crema Chantilly y pulpa de frutilla.

Agregamos trozos de frutillas picados, el relleno y la decoración es a tu imaginación y gusto, pero estoy segura de que lo vas a disfrutar mucho.

Si lo haces, envía fotos y etiquétanos en nuestras redes. Espero que disfrutes de esta primavera y de todo lo bonito que llega con ella , yo aquí, en Argentina, disfrutaré del otoño, un abrazo fuerte y besitos.

Adriana

BIZCOCHO DE LIMÓN CON FRESAS

Descubriendo el Jenever

El licor típico holandés

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas
Periodista y Sommelier

En el mundo de los licores, hay algunas joyas ocultas que merecen ser descubiertas y apreciadas. Entre ellas se encuentra el Jenever, un destilado con raíces profundas en los Países Bajos que ha cautivado los paladares durante siglos. En este artículo, exploraremos la rica historia y el distintivo sabor de este espíritu tradicional.

El Jenever, también conocido como "ginebra holandesa", tiene sus raíces en el siglo XVI, en los Países Bajos. Originalmente concebido como una medicina herbal, pronto se convirtió en una bebida popular en toda Europa. Su nombre proviene del término holandés "jeneverbes", que significa enebro, una de las principales hierbas utilizadas en su destilación.

Elaboración y Características
El Jenever se elabora a partir de una mezcla de granos, principalmente cebada, centeno y maíz, que se fermentan y luego se destilan con una combinación de hierbas y especias, incluido el enebro. Este proceso le confiere un sabor único, que combina notas herbales, terrosas y ligeramente dulces.

Existen dos estilos principales de Jenever: jonge (joven) y oude (viejo).
El Jenever jonge es más ligero y suave, con un perfil de sabor más neutro, mientras que el Jenever oude es más complejo y robusto, con sabores más pronunciados de enebro y especias.

Al igual que muchos licores, el Jenever puede envejecer en barricas de roble, lo que le confiere sabores adicionales y una mayor suavidad. Los Jenevers envejecidos suelen tener notas más complejas y redondeadas, con matices de vainilla, madera y especias.

Un Espíritu Versátil
El Jenever es una bebida versátil que se puede disfrutar de diversas formas. Tradicionalmente se sirve solo, a temperatura ambiente o ligeramente frío, para apreciar plenamente su complejidad de sabores. También es un ingrediente clave en cócteles clásicos como el Gin Tonic y el Martinez.

Reviviendo una Tradición
A pesar de su rica historia, el Jenever ha experimentado un resurgimiento en los últimos años, gracias a una nueva apreciación por los licores artesanales y tradicionales. Destilerías boutique y bares especializados están reintroduciendo esta joya olvidada a una nueva generación de bebedores, quienes buscan explorar y disfrutar de la diversidad de sabores que ofrece el mundo de los licores.

El Jenever ha dejado una marca indeleble en la cultura popular de los Países Bajos y Bélgica, apareciendo en obras literarias, pinturas y canciones. Incluso existe un museo dedicado al Jenever en Schiedam, Países Bajos, que ofrece una visión fascinante de su historia y fabricación.

El Jenever ha desempeñado un papel importante en la cultura y la historia de los Países Bajos y Bélgica. Ha sido parte de celebraciones y eventos sociales durante siglos, y su consumo está asociado con la camaradería y la convivencia.

Variedades Regionales
Aunque el Jenever es originario de los Países Bajos, también se produce en Bélgica, donde se conoce como "Jenever", en flamenco y "Genièvre", en francés. Cada región tiene sus propias variaciones en la receta y el proceso de elaboración, lo que resulta en perfiles de sabor únicos.

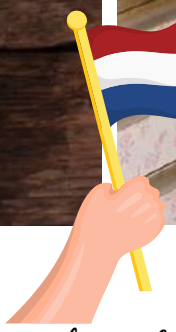
Degustación
Al igual que el whisky o el vino, el Jenever se puede disfrutar en catas organizadas, donde los expertos guían a los participantes a través de una experiencia de degustación que destaca los diferentes sabores y aromas presentes en el licor.

Espero que este artículo sobre el Jenever te haya contado algo interesante, que quizás no sabias, sobre la cultura de los holandeses.

¡Salud!
Roxy

Stamppot

MARGREET ZOMERDIJK



¡Hola a todos, buengusteros! Me llamo Margreet, soy lectora aficionada de la revista y los leo desde Raalte, Holanda. Hoy les enseño mi receta de Stampoot, un plato típico holandés a base de patatas y verduras, a menudo servido con salchicha ahumada o albóndigas. Es un plato sencillo y contundente, perfecto para los fríos días de invierno. ¡Espero que les guste!

DIFICULTAD: *Fácil*
TIEMPO: *50 minutos*

INGREDIENTES
PARA FAMILIA DE 4 PERSONAS

- *1 kg de patatas*
- *500 g de verduras a elegir (zanahorias, coles de Bruselas, chucrut, etc.)*
- *1 cebolla*
- *100 g de mantequilla*
- *Leche*
- *Sal y pimienta*
- *4 salchichas (opcional)*

PREPARACIÓN

1) Pelar y cortar las patatas en dados de igual tamaño.

2) Limpiar y cortar las verduras. Para esta receta puedes utilizar las verduras que más te gustan. Las que más utilizamos son zanahorias, coles de Bruselas, churut o un mix de ellas.

3) Picar finamente la cebolla.

4) En una olla grande, derretir la mantequilla a fuego medio.

5) Añadir la cebolla y sofreírla durante unos minutos, hasta que esté transparente.

6) Añadir las patatas y las verduras y cocinar durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.

7) Añadir la leche suficiente para cubrir las patatas y las verduras y salpimentar al gusto.

8) Cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las patatas estén blandas.

9) Aplastar las patatas y las verduras con un pisa papas hasta obtener un puré grueso.

10) Servir el stamppot con salchicha ahumada o albóndigas.

Consejos:

- *Se pueden añadir otras verduras al stamppot, como col rizada, nabos o remolachas.*
- *Para un sabor más intenso, se puede añadir un poco de nuez moscada o queso rallado al stamppot.*

Eet smakelijk!
Margreth

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

Nuevo store

Nuevo store en ETSY

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