

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 22 | FEBRERO 2023

*Vinos para
San Valentín*

Castagnole

Todos los
Canavales
de Italia

BAGHRIR

crepes con mil agujeros

RECETAS QUE ENAMORAN

IDEAS PARA TU CENA ROMÁNTICA

En carnaval está todo permitido

En la encantadora ciudad de Bologna hay un sitio, llamado "teatro anatómico" donde, en 1631, se hicieron los primeros estudios anatómicos bajo el control de un cura.

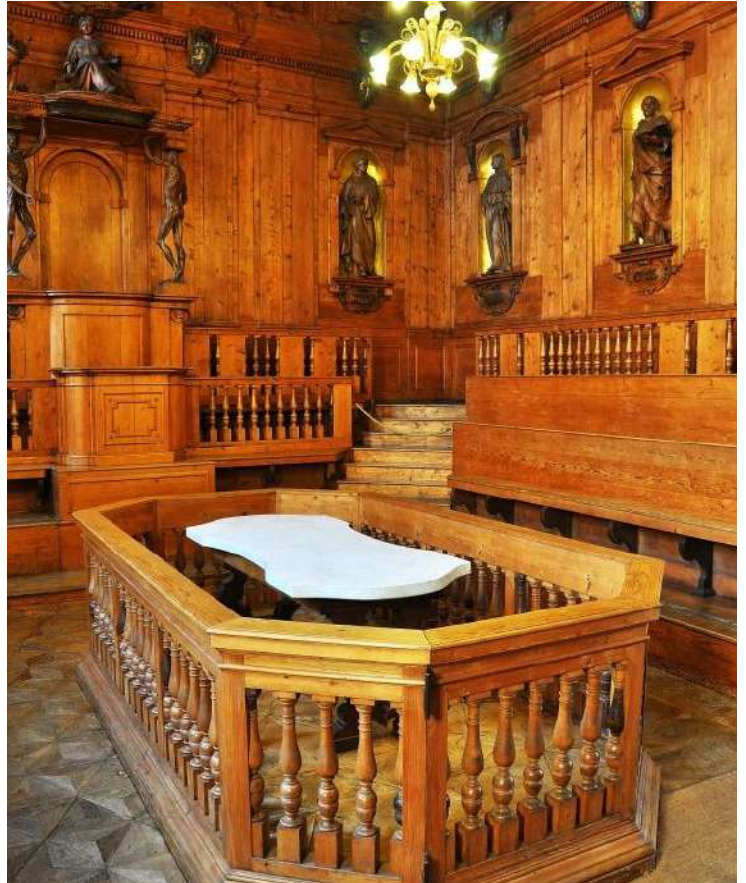
Por aquella época, era algo revolucionario porque, hasta este momento, la Iglesia estaba en contra de abrir un cuerpo humano con fines investigativos. El cardenal Lambertini, después conocido como papa di Benedetto XIV, permitió estos estudios solo en los meses de enero y febrero. Esta elección fue por varios motivos: en primer lugar, los cuerpos analizados se conservaban mejor con el frío fuerte de estos meses, pero también porque es época de carnaval: un momento del año donde hay bromas, muchas cosas no se toman en serio... En cambio, después de carnaval, llega la cuaresma donde todos los fieles deben hacer penitencia.

Más leo la historia y más me doy cuenta de qué importante era el carnaval a nivel social... y gastronómico. En la página 12 puedes leer mi artículo de viaje cultural donde te cuento más sobre este evento tan especial y te sugiero los carnavales más increíbles de Italia.

El año pasado hemos publicado las recetas de las chiacchiere; este año te compartimos otra receta italiana de carnaval: las castagnole (pág. 8) y la pasta de carnaval (pág. 4). Por esta delicia originaria de Catania quiero agradecer a Maria, una persona muy especial que me contó la antigua historia de este plato.

Siguen recetas muy especiales como el tartar de salmón gravlax, y el Baghrir marroquí de Souki (pág. 10).

También hemos pensado en San Valentín con unas galletas veganas que esconden en su interior un mensaje de amor (pág. 8) y una



Teatro anatomico, palazzo del Archiginnasio de Bologna

selección de vinos para enamorarse explicada divinamente por nuestra sommelier Rosy.

En fin, tenemos una buena idea para un aperitivo romántico: unas croquetas de mijo y espinacas realizadas por Lele, la buengustera del mes.

¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros?
¡Entonces envíame tu receta!! Mándame los ingredientes y los pasos de tu receta a marco@cocinaconmarco.com
Toma fotos del plato y de ti mientras estás cocinando. ¡Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

¡Feliz carnaval a todos!


MARCO GIANCANE
AUTOR 

ÍNDICE



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

12 Carnaval en Italia
todos los eventos más importantes

16 Vinos para enamorarse
Guía rápida para San Valentín

19 Croquetas de mijo y espinacas
sanas, crujientes y deliciosas

10 El BAGHRIR
unas "crepes con mil agujeros" para la mesa "ramadanesca" de Marruecos





15 Comic
el último boceto de Nuce.

18 Castagnole
dulces típicos del carnaval italiano

Pasta de carnaval con 5 hoyos de Catania



VISITA LA PÁGINA DE MARIA

Receta y fotos de 
Cucina.Serafina 

La pasta de carnaval de 5 hoyos es una especialidad que se ha transmitido durante siglos en mi tierra. La leyenda narra que la pasta de 5 hoyos nació de un error: un fabricante de pasta en honor a las fiestas de Santa Agata, patrona de Catania que se celebra el 5 febrero, tuvo que preparar una buena cantidad de macarrones. Se equivocó en las dimensiones y tuvo la idea de crear una nueva pasta. La pasta nacida de un error no podía unirse con Santa Agata y pasó a llamarse Pasta de Carnaval. Desde entonces, este tipo particular de pasta solo se puede encontrar en las tiendas durante el periodo de Carnaval

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 90 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 salchichas de cerdo
1 cebolla
1 costilla de apio
2 zanahorias
Aceite de oliva virgen extra
360 g pasta 5 hoyos
750 ml Pulpa de tomate
Sal al gusto
Chicharrón de cerdo (opcional)
1/2 copa de vino tinto
250 g de ternera picada

PREPARACIÓN

Vierte el aceite de oliva virgen extra en una cacerola y agrega la cebolla picada, las zanahorias y el apio.

Fréir unos minutos y añadir la ternera picada y 2 salchichas desmenuzadas. Continúa cocinando la carne durante unos segundos y vierte el vino blanco.

Por último añadir el puré de tomate. Sazona con sal y añade los aromas y especias que sueles añadir al ragú, como pimienta negra, nuez moscada, laurel.

Si quieres, también puedes agregar al ragú salchichas enteras y chicharrón.

Cocina durante al menos una hora a fuego lento, cubriendo la sartén con una tapa.

Cuando el ragú de cerdo esté listo, cuece la pasta de 5 agujeros Carnival en una cacerola grande con abundante agua con sal.

Cocina según los tiempos de cocción indicados en el paquete.

Ecurrir la pasta y sazonar con abundante ragú de cerdo.

Servir todo y colocar una salchicha y una corteza en cada plato.

Llevar a la mesa acompañando la pasta con un buen queso rallado.

Maria





CANADÁ



Manzanas McIntosh: Descubierta en 1811 en Canadá por John McIntosh. Estas manzanas tienen un color rojo vivo salpicado de rubores verdes brillantes y manchas blancas. Estas manzanas en otoño son agri dulces mientras que, en esta temporada, se vuelven más dulces. La textura de la pulpa es crujiente y jugosa.



NABA: muy típico en esta temporada. Tiene un ligero sabor a nuez, recuerda un poco al rábano pero es más dulce, se puede hornear, freír, asar a la parrilla, hervir y hacer puré.



ARTIC CHAR (*Salvelinus alpinus*): La pulpa es de copos finos y medianamente firme. El color es entre rosa claro y rojo intenso, y el sabor es como algo entre trucha y salmón. Delicioso a la parrilla



Felipe Britz

Producción
de **TEMPO**

ARGENTINA



Durazno: alcanza su punto justo para febrero donde toma más dulzor y sabor. Se lo consume directamente como fruta, se preparan en almíbar y como mermelada



Pimiento rojo: la época donde están a punto, se lo consume asado, rellenos con quesos y huevos para cocinarlos al carbón o también se lo consume como conserva



Merluza rubia (*Merluccius hubbsi*): en esta época se acerca a la costa y es típico pescarla directamente de la playa. De carne blanca, pocas espinas, ideal para ceviche, fritas y al horno



Néstor

ITALIA



TAROCCO: Las famosas naranjas de Sicilia. Equilibrada y aromática



CAVOLO ROMANO: parecido al brócoli pero más fino. Ideal para el minestrone



PEZ DE SAN PEDRO (Zeus faber): es reconocido como uno de los mejores

Productos
ORADA

JAPÓN



PONKAN: imaginen una naranja, mucho más dulce y sin amargor. Deliciosa para preparar jugos.



MYOGATAKE: conocido como jengibre japonés, es más delicado y crujiente. Ideal crudo y salteado.



ZUWAI KANI (Merluccius hubbsi): su pesca solo está permitida entre el 19 de febrero y el 20 marzo. Si pasas por Japón ¡tienes que probarlo!



cocinaconmarco



sabordemora



kumitalia

MARRUECOS



MANZANAS: Midelt es la región más famosa con sus manzanas verdes, rojas y golden. En esta época del año, se usan tanto para postres como para platos dulces/salados



HABAS: fuente alta de proteína vegetal, se cocinan mucho en Marruecos como entrante a la charmoula y limón confitado



MEJILLONES (Mytilus galloprovincialis): la manera más famosa de comerlos aquí, es el famoso Tajine de Bouzroug, un plato hecho con mejillones sin carcasa, en salsa de tomate picante y sabor fuerte de cilantro

GALLETAS CON MENSAJE DE AMOR



VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 

¿Qué es el amor para ti?

*Para mí es amor preparar buena comida para la persona que amo.
Es amor respetar a los animales y animar a otras personas a hacerlo.*

Es amor apoyar a un amigo.

Es amor tomarme tiempo para mí, llamar a mi familia los domingos.

Cualquiera que sea tu idea del amor, no la reprimas.

Hoy preparamos unas galletas con un mensaje de amor dentro.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 90 minutos

INGREDIENTES PARA 2 COPAS

- 140 g de harina de espelta blanca
- 55 g de mantequilla vegana
- 50 g de azúcar de coco
- 4,5 g de levadura en polvo
- 30 g de leche de almendras a temperatura ambiente
- Una pizca de canela y jengibre
- Medio gramo de sal
- La ralladura de un limón

PREPARACIÓN

Deshacer el azúcar en la mantequilla derretida. Agregue la ralladura de

limón, la canela, el jengibre y la leche. Obtenida una crema sin grumos, incorporar la harina, el polvo de hornear y la sal en tres tiempos.

Crear una bola y envolverla en una envoltura de plástico; dejar reposar en la nevera durante 30-40 minutos.

Encender el horno a 180 grados estáticos.

Extienda la masa entre dos hojas de papel y use el molde para crear las galletas. Si no tiene un molde con una ranura para mensajes, puede aplicar presión con los dedos. La mitad deben tener la ranura y la otra mitad deben ser simples.

Hornear durante 12-15 minutos.

Cuando las galletas estén completamente frías, pincelamos la galleta con ranura con la crema de avellanas; inserte el mensaje en la ranura y cierre con la galleta simple.

Da tu mensaje de amor, señalándolo a quienes lo comen ♥



EL BAGHRIR

UNAS "CREPES CON MIL AGUJEROS"



VISITA LA PÁGINA DE SOUKI

Texto y foto de 
Sabor de Mora 

¡Felices fiestas para la comunidad musulmana!

Si, aquí estamos de fiestas hasta la llegada del mes de sagrado de Ramadán, así que todas las familias están ya empezando a preparar comidas típicas para estas celebraciones. Hoy os vamos a presentar el famoso Baghrir, unas "crepes con mil agujeros" imprescindibles para la mesa "ramadanesca" de Marruecos, sin embargo, son una maravillosa delicia para meriendas de excepción. Además, se preparan rápidamente así que fíjate en la receta para sorprender a tu familia y a tus invitados.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 20 minutos

PARA: 6 personas

Ingredientes:

- o 2 vasos de sémola de trigo (250 g)
- o 3 vasos de agua tibia (450 g)
- o 1 sobre de levadura química Baking powder (15 g)
- o 1 cda. de levadura de panadería seca (7 g)
- o 1 cdita. de sal
- o Topping: AOVE y miel al gusto.

Preparación:

1) En la jarra de nuestra licuadora ponemos el agua tibia y las levaduras. Mezclamos y dejamos reposar unos 5 minutos.

2) Añadimos la sémola de trigo y la sal, y batimos durante 3 minutos.

3) Dejamos al lado la mezcla unos 10 minutos y mientras tanto, calentamos nuestra sartén a fuego medio alto.

4) Empezamos a verter la mezcla en la sartén como para hacer crepes, y listo, en seguida los agujeros empezarán a formarse.

5) Dejamos cocer durante un minuto y sacamos de la sartén a un paño limpio. La idea es que se seque la crepe antes de sacarla de la sartén.

¡Ojo, el Baghrir se hace únicamente de un lado, y al sacarlo caliente no se pueden

poner uno encima del otro hasta que se enfríe completamente!

6) A la hora de servir, colocamos nuestro Baghrir en un plato y vertemos encima nuestro topping: la mezcla de miel y AOVE caliente al gusto.

*¡Buen Provecho!
Souki*



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA



Carnaval en Italia

Texto de CocinaConMarco 
Composición Fiorediz 



**VISITA SUS
PÁGINAS**

¿Cómo nació el Carnaval? ¿Por qué cada año cambia de fecha? ¿Cuáles son los eventos más importantes en Italia?

El carnaval es una celebración conectada al mundo cristiano, pero **sus orígenes** son de épocas mucho más remotas, cuando la religión dominante era la pagana. De hecho, la tradición tiene su origen en las Saturnales de la antigua Roma o en las fiestas dionisiacas del período clásico griego.

Durante estas festividades estaba permitido soltarse, liberarse de obligaciones y compromisos para dedicarse a bromas. **Las máscaras** también permitían "nivelar" las clases sociales haciendo irreconocibles a ricos y pobres. En la Edad Media, por ejemplo, la gente común podía divertirse sin pensar durante unos días y sentirse otra persona: ¡hasta el "tonto" del pueblo podía llevar una corona!

La **palabra** "carnaval" deriva del latín *carnem levare* o "eliminar la carne", ya que en la antigüedad, siendo imposible congelar la carne, era importante consumir toda la carne disponible antes de que

empezara el período de abstinencia y ayuno dictado por la cuaresma que llega inmediatamente después del carnaval. Por esta razón el carnaval no tiene una fecha fija en el calendario: cada año depende de cuándo cae Semana Santa.

Carnaval comienza el primer domingo de los nueve que preceden a la Pascua. Alcanza su momento más importante el Jueves de Carnaval, que en Italia llamamos *Giovedì grasso* (jueves gordo) y termina el martes siguiente (*martedì grasso*), es decir, justo el día antes del Miércoles de Ceniza, el comienzo de la Cuaresma. Este año, Carnaval comenzará el **domingo 5** de febrero y terminará el **martes 21**.

En la provincia de Milán se observa el **rito ambrosiano** donde la Cuaresma comienza el domingo. Por esta razón la fiesta de carnaval dura 4 días más terminando, de hecho, el sábado después de las cenizas.



En Italia, cada ciudad celebra el Carnaval en manera distinta, cada una con una tradición muy antigua. Vamos a ver, día por día, cuáles son los eventos más interesantes.

Putignano: Empieza todo con la *Festa delle Propaggini*, para la cual, desde hace 629 años, cada 26 de diciembre marca el comienzo del Carnaval más largo de Italia y el más antiguo de Europa: el Carnaval de Putignano.

El primer desfile ha sido el 26/12 y sigue con las siguientes fechas: 4, 12, 19, 21, 25 de febrero.
<https://www.carnevaldiputignano.it/>

Venezia: Se celebra uno de los "Carnavales" más famosos del mundo, donde reina el esplendor y los bellos trajes, legados de una tradición centenaria

- 4 de febrero: Fiesta de inicio de Carnaval. Juegos de luces, música y muchos espectáculos flotantes que tomarán vida en el Gran Canal
- 5 de febrero: Procesión del agua, una tradición veneciana única con barcos típicos e históricos que desfilarán por las aguas de la laguna. Uno de los eventos más esperados.
- 9 de febrero: En los orígenes del miedo: máscaras, música, contrastes visuales de luces y sombras del cine expresionista.
- 11 de febrero: se presentan al público las 12 Marías del Carnaval de Venecia 2023. Las chicas más bellas de la provincia de Venecia con trajes históricos desfilarán en una góndola por el Gran Canal.
- 11, 12, 17, 20, 21 de febrero: el desfile. Las calles venecianas se poblarán de juegos, animaciones y máscaras en un espectáculo itinerante.
- 21 de febrero de 2022: final del concurso "12 Marias" en Piazza San Marco.

Viareggio: los famosos desfiles de carros alegóricos tendrán lugar el 4, 12, 16, 19, 21, 25 de febrero.

Fano: las fechas de celebraciones y desfiles están previstas para los días 5, 12 y 19 de febrero.

Acireale: Es el Carnaval más importante de Sicilia con diferentes eventos, fiestas y desfiles que dislocan entre el 4 y el 21 de febrero.

Mamoiada: en Sardeña, destaca por su originalidad. Los típicos Mamuthones vestidos completamente negros, lucen caras tristes, visten pieles de oveja negra y máscaras negras. Las fechas importantes son 19, 20, 21 de febrero

Ivrea: El Carnaval histórico de Ivrea tiene sus raíces en la Edad Media. Conocido por la espectacular Batalla de las Naranjas que se extiende durante tres días en las principales plazas de la ciudad. Los eventos empiezan el 5 y terminan el 22 con la típica polenta y merluza del día de las cenizas. Este año las batallas se tendrán el 19, 20 y 21.

¡Que tengas un hermosos carnaval donde sea que elijas pasarlo!

Marco



Ivrea

Viareggio





Mamoiada



TARTAR DE SALMÓN

TÉCNICA



Texto de EnLaCocinaConMarco 
Composición de Fiorediz 

La entrada perfecta

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 40 minutos más 2 horas de descanso

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 200 g Salmón
- 300 g Batata
- 300 g avocado
- 1 cda semillas de cilantro
- 1 cda sal
- 1 cda azúcar
- 1 naranja (cáscara)
- 1 granada
- 1 betarraga

PREPARACIÓN

Cortamos el salmón en cubitos de 1 cm y los ponemos en un bol. Agregamos la ralladura de la cáscara de una naranja, una betarraga rallada, una cucharada de sal, una de azúcar y una de semillas de cilantro molidas. Removemos el todo, tapamos con papel transparente de cocina y guardamos en el refrigerador por 2 horas.

Lavamos bajo abundante agua fría hasta haber eliminado todos los aderezos y secamos el salmón con papel de cocina.

Hervimos la batata en agua durante 40 minutos. Tiene que estar cocida pero al mismo tiempo conservar cierta consistencia.

Dejamos enfriar, la pelamos y la cortamos en cubos de un centímetro

Partimos en dos el aguacate, eliminamos la semilla y lo pelamos. Cortamos la pulpa en cubos de un centímetro y removemos dentro de un bol junto con una pizca de sal y el jugo de medio limón.

Elegimos el punto exacto del plato donde poner nuestro tartar y ubicamos nuestro aro de acero para emplatar. Empezamos poniendo el aguacate, aplastamos dulcemente con una cucharadita y seguimos poniendo la batata y, finalmente, el salmón.

Levantamos dulcemente el aro de acero y decoramos nuestro tartar con flores comestibles y brotes, semillas y hojas de diferentes colores.

Distribuimos en el plato unos granos de granada. Su sabor agrisado marinará divinamente

Comer pescado crudo

El pescado crudo puede estar contaminado y transmitir peligrosos parásitos. Estos parásitos mueren cuando son expuestos a temperaturas superiores a 60°C y bajo los 20 grados.

Mientras las temperaturas elevadas matan rápidamente los parásitos, las bajas temperaturas demoran más tiempo.

En los restaurantes existen aparatos que alcanzan temperaturas por debajo de los -20°C. A estas temperaturas serán necesarias 24 horas para obtener un pescado seguro.

Un buen congelador de casa alcanza los -18°C. A esta temperatura serán necesarias 96 horas. O sea 5 días.

En los comercios existen pescados garantizados a pesar de ser consumidos crudos. Si el producto es de confianza, será una manera segura pero al mismo tiempo más cara, de preparar nuestra receta.

Marco

HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA



MARCO Y TEDDY



Vinos para enamorarse

Guía rápida para San Valentín



RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas
@lavinotecaderosy
Periodista y Sommelier

Si estás buscando el regalo perfecto para el día de San Valentín, entonces deberías considerar comprar algún vino delicioso. Los vinos son un gesto romántico atemporal que recuerda a alguien su día especial.

Ya sea que elijas un vino tinto de Francia, España o Italia o del Nuevo Mundo, tomar una copa durante la cena ayudará a crear un ambiente mágico y muy especial. Desde vinos afrutados y secos hasta vinos con cuerpo y roble, todos son válidos para celebrar el amor. Piensa en esas cosas que te gusta compartir con tu ser querido y pon en tu mesa un vino para enamorarse.

Para un toque extra especial, selecciona la botella que mejor refleje tu relación o capture sus emociones. Los vinos tintos a menudo se asocian con el romance y la pasión, así que piensa en los diferentes tipos de tintos y elige el que mejor se adapte a tu gusto.

Si estás buscando algo especial, ¿por qué no probar una botella de cabernet sauvignon, el clásico vino tinto? Es de cuerpo completo, con ricos sabores de frutos negros y un toque de especias. Combina bien con carnes rojas como el

lomo de res y es una excelente manera de demostrar tu amor por esa persona especial. Otras opciones de tintos de buen cuerpo son Merlot, Shiraz, Monastrell y Tempranillo.

Pero, ¿Cómo saber si un vino tiene mucho o poco cuerpo?

No te preocupes, la idea es que puedas aprovechar la ocasión para descubrirlo. Puedes saber el cuerpo que tiene un vino por cómo sabe. Si llena el paladar o aporta un sabor fuerte, la sensación será de mucho cuerpo, lo cual es completamente diferente a un vino más ligero, afrutado y fresco. Los vinos de cuerpo medio son más complicados de definir, porque intervienen otros factores, sin embargo, lo van a sentir menos envolvente en boca y un poco más ligero que los que tienen mucho cuerpo. Aprovecha esta ocasión especial y cuando descorches el vino, cátaelo, disfrútalo y tómate un momento para

apreciar su textura y su cuerpo. Recuerda siempre que el cuerpo de un vino se determina en gran medida por la variedad de la uva y la zona de producción, ya que los factores climáticos tienen gran incidencia en el desarrollo de las características de la uva. En este sentido, las uvas que son más bajas en taninos, como Pinot Noir y Cabernet Franc, Garnacha o Carmenere tienden a producir vinos de cuerpo ligero o medio. Cabernet Sauvignon, Shiraz, Merlot y Monastrell, como te comenté, producen vinos con mucho cuerpo, ya que tienen más taninos.

Otra gran opción para el Día de San Valentín es optar por un vino de Pinot Noir. Es un varietal clásico que se originó en Francia pero ahora se produce en varias regiones vitivinícolas de todo el mundo y además es el comodín ideal para introducir a las personas en el mundo del vino. Los vinos de esta variedad suelen ser de cuerpo ligero, con una textura suave y aterciopelada y delicados aromas

a frutos rojos, con notas de fresa silvestre, cereza, frambuesa, arándano y hierbas. Este vino es perfecto para una cena íntima o una noche romántica en casa.

Si a tu amor le gustan los vinos blancos, pueden probar una botella de Chateau Ste. Michelle Cold Creek Chardonnay. Es un blanco ligero y refrescante, con aromas a manzana, pera y cítricos. En boca tiene sabores a frutas tropicales, miel y un toque de roble. Si se quieren divertir y probar algo un poco diferente, compren una botella de Francis Coppola Diamond Collection Sauvignon Blanc. Es un blanco ligero y refrescante, con aromas a melón y cítricos. En boca tiene sabores a maracuyá, durazno y un toque de notas herbales.

Para aquellos que prefieren algo un poco más dulce, ¿por qué no probar una botella de zinfandel? Este vino de cuerpo medio tiene un sabor dulce y especiado y es perfecto para beber después de la cena.

Y por último, no podemos dejar de pensar en las burbujas como un vino ideal que exalta no solo las papilas gustativas sino también los corazones. Bien sea un Prosecco, Asti o Brachetto Italiano; un Crémant; Vouvray o Champagne Francés, un Cava, Corpinnat o Classic Penedés Español, o un Sek Alemán, todos son más que bienvenidos para celebrar el amor.

Mis amigos, no importa qué vino elijan para este día especial, no puedes equivocarte con una botella de vino. Ya sea rojo, blanco, espumoso o algo un poco diferente, seguramente será un éxito en el Día de San Valentín. ¡Así que levanta una copa y brinda por tu amor con una botella de vino este día tan especial!



CASTAGNOLE



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

Las castagnole son unas pequeñas bolitas típicas del carnaval, originarias de la región Emilia Romagna

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 180 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 40 g Mantequilla
- 200 g Harina 00
- 2 huevos
- 50 g Azúcar
- Ralladura de ½ limón
- Licor de anís 1 cucharada
- 1 pizca de Sal
- 8 g Polvo para hornear
- 3 gotas de concentrado de vainilla

Además necesitas

- 20 g Azúcar para espolvorear
- 1 l Aceite de maní para freír

PREPARACIÓN

En un bol tamizamos la harina junto al polvo para hornear. De esta manera estaremos seguros de que esté uniformemente distribuida. Agregamos el azúcar, las gotas de vainilla, los huevos y los mezclamos con un tenedor.

Agregamos la mantequilla a temperatura ambiente, la ralladura de

limón, el licor de anís, una pizca de sal. Una vez combinados todos los ingredientes, pasamos a amasar a mano.

Una vez obtenida una mezcla uniforme, la transferimos a una superficie de trabajo ligeramente enharinada y seguimos amasando hasta obtener una masa tersa y suave.

Calentamos en una olla un litro de aceite de maní hasta alcanzar una temperatura de 170° C. Esta es la temperatura perfecta para dorar las castagnole por afuera y cocinarlas bien por dentro. Cogemos un poco de masa y la estiramos encima de la mesa de trabajo ligeramente enharinada.

Cortamos trozos de masa que pesen aproximadamente 12 g. Con esta cantidad de masa vamos a obtener unas 30 bolitas. Con la mano le damos forma de esfera.

Sumergimos en aceite caliente unas pocas bolitas a la vez. De esta manera el aceite no se enfría mucho y las castagnole se cocinarán bien.

Removemos las castagnole a menudo con una cuchara para asegurarnos una cocción uniforme. Cuando estén doradas podremos sacarlas ayudándonos con una espumadera.

Escurremos bien las castagnole y las ponemos encima de unas hojas de papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Ponemos azúcar en un bol y, mientras las castagnole aún estén calientes, las pasamos por el azúcar.

Las castagnole están listas para ser disfrutadas. ¡Buen provecho!

Marco



Hace un año habíamos preparado las "chiacchiere", otro dulce italiano típico de carnaval. Encuentras la receta en el **n° 12 de**

BUENGUSTEROS



CROQUETAS DE MIJO Y ESPINACA



VISITA LA PÁGINA DE LELE



☆☆ ¡Hola a todos! Me llamo Lele, soy mamá, socióloga y docente. La cocina es mi refugio Cocino como terapia y por amor. Hoy les comparto una de mis recetas favoritas: las croquetas de mijo y espinacas, espero que les guste! ☆☆



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES PARA 2-3 PERSONAS PARA EL HUMMUS

- 1 taza de mijo
- 1/2 taza de harina
- 15 hojas de espinaca cocidas
- Condimentos

PREPARACIÓN

Mijo: podemos remojarlo la noche anterior, 4 horas o solo enjuagarlo muy bien. Sea cual sea la opción que elijas



hay que lavarlo bien abajo de la canilla.

Lo cocinamos en una proporción de 3 de agua 1 de mijo.

Cuando hierve el agua bajamos a fuego mínimo por 10 minutos, hasta que absorba el agua. Apagamos el fuego, destapamos la cacerola y dejamos en reposo el mijo 5 minutos.

Dejamos que se enfríe el mijo y mezclamos con la harina que hayamos elegido, los condimentos y agregamos la espinaca.

Hacemos pelotitas de tamaño parejo, aplastamos y llevamos a sartén

precalentada y aceitada a fuego mínimo 5 minutos de cada lado.

Las podés servir con alguna salsa.

¡Buen provecho!

Lele



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

BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTÓGRAFA – Fiorella Diaz @Fiorediz 

CORRECTORA – Rosario Palau

Buengusteros es una revista del Gruppo CucinaConMarco. Ninguna parte de la presente publicación puede ser distribuida, reproducida o publicada otra vez en ninguna forma sin el permiso explícito del autor.

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

Por publicidad y preguntas escribe a CucinaConMarco a:
marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3
20161 - Milán
Italia