

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 11 | DICIEMBRE 2021

MENÚ DEL MAR
PARA
AÑO NUEVO

Vitel toné

**PANETTONE
ITALIANO**

*Galletas
Navideñas*

NÚMERO ESPECIAL ENTERAMENTE DEDICADO A
NAVIDAD Y AÑO NUEVO

¡Navidad!

Como cantaba Andy Williams en 1962 "es la temporada mas maravillosa del año". Amo tanto la Navidad que empiezo a festejar a mitad de noviembre y termino sacando el árbol en febrero.

Justo ayer, después de preparar y decorar las galletas de Navidad (pág. 16), fuimos con Teddy a enviar la carta a Papá Noel (pág. 18). Según **Nuce_ink**... ¡Parece que ya la recibió!

Después fuimos a visitar a **Martina Dibernardo** que nos hizo probar unos deliciosos Cinnamon rolls veganos (pág. 12). Toda su casa olía a canela.

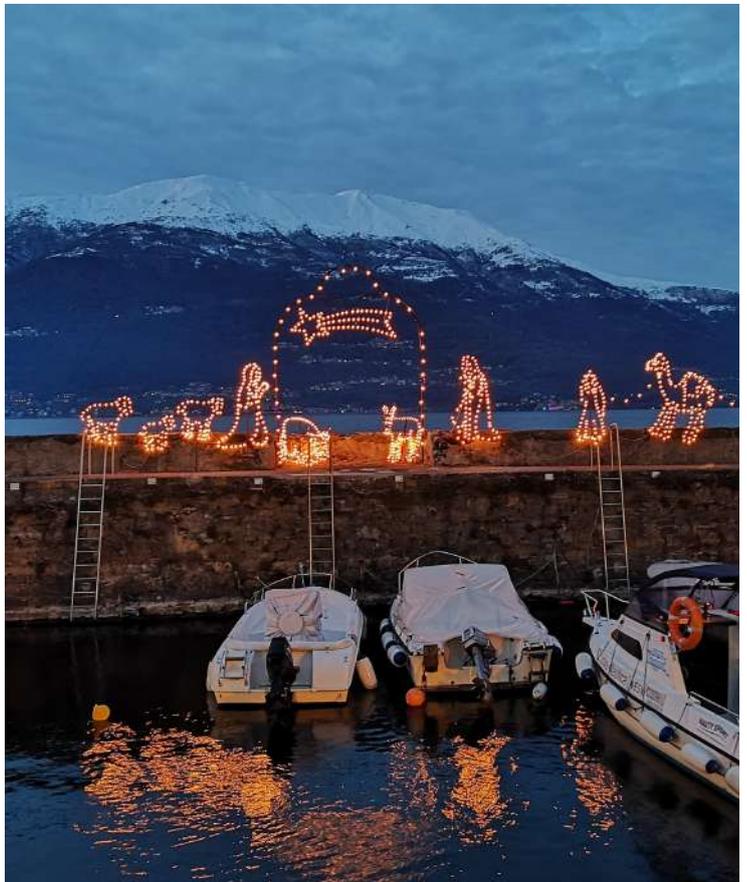
Néstor y **Carolina** me enviaron una carta desde la rivierra Maya (pág. 22), se la están pasado súper bien entre playa, historia y gastronomía.

¿Y ustedes que hacen por Navidad? Aquí en Italia, la noche el 24 es típico comer un menú de mar, en la pág. 4 pueden ver el menú completo que voy a preparar para mi familia. En cambio, la noche del 31 y el almuerzo del día 1 comemos carne. Les enseñaré a realizar el plato mas icónico de estas fiestas: el vitel tone (pág. 8).

En cada region de Italia hay costumbres y recetas Navideñas distintas. En mi pueblo por ejemplo no pueden faltar nunca las Pittule: pequeñas nubes de pasa leudada que **Massimo**, el Buengustero del mes, nos enseña a preparar paso a paso (pág. 26).

¿Y qué Navidad sería sin panettone? En la pág. 10, la receta para realizarlo en casa como es tradición.

Para mí, lo más bonito de estas fiestas es pasar el tiempo con quien amas. Claramente, la cocina puede ser una buena excusa para pasar tiempo juntos, como por ejemplo preparando y decorando galletas. Pero también puedes divertirte realizando pequeñas manualidades reciclando objetos que ya tienes en casa. A tal



Nacimiento, Bellano, Lago de Como 03/12/2021

propósito estoy orgulloso de anunciarles que, desde este mes, BUENGUSTEROS se enriquece con una nueva rúbrica dedicada al reciclaje creativo y a la sostenibilidad, realizada por **Serena Quarta**.

¿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!

Por Navidad y Año nuevo voy a estar en Lima Perú donde hemos realizado muchísimos eventos y cursos de cocina. ¡Felices fiestas! Nos vemos en febrero. ¡los quiero mucho!


MARCO GIANCANE
AUTOR



6 SPAGHETTI ALLO SCOGLIO
ELEGANTE Y REFINADO



8 VITEL TONE
UN CLÁSICO DE ESTAS FIESTAS



10 PANETTONE
EL TRADICIONAL ITALIANO

04 Menú de mar
-04 Salmón gravlax
-06 Spaghetti allo scoglio
-05 Brochetas de calamares

12 Cinnamon roll
deliciosos rollos de canela veganos

16 Galletas navideñas
cómo hacer la masa y cómo decorarlas

22 Riviera Maya
Aventura, playa y gastronomía

14 De temporada
Lo bueno de esta época

18 Comics de Teddy
Las aventuras del panda más famoso de YouTube

19 Corazón Navideño
hermoso detalle para la nueva rúbrica de reciclaje creativo y sostenibilidad

26 ¡Pittule!
Desde el Salento, Apulia, sur Italia

Menú de mar

- Salmón gravlax
- Spaghetti allo scoglio
- Pinchos de calamares



¿Quieres sorprender a tus huéspedes con un menú de mar? Asegúrate productos frescos, las recetas las pensamos nosotros

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

Salmón gravlax con remolacha

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 20 minutos (+48h reposar)

INGREDIENTES PARA 6/8 PERSONAS:

500 gr filete de salmón
100 gr sal
100 gr azúcar
150 gr de remolacha fresca
Un ramo de eneldo fresco
1 cda. semillas de hinojo
1 naranja (ralladura)
Pimienta negra

PREPARACIÓN

Elegimos la parte central del filete de salmón. Lavamos el filete y quitamos las espinas.

Ponemos en un bol sal, azúcar, eneldo, hinojo picado, una pizca de pimienta negra, ralladura de la cáscara de una naranja y la remolacha rallada finamente. Mezclamos bien.

Colocamos el filete en un plato plano con la parte de la piel para abajo. Cubrimos el filete con la mezcla recién preparada y tapamos con papel film.

Dejamos reposar el salmón durante 24/48 horas dentro de refrigerador.

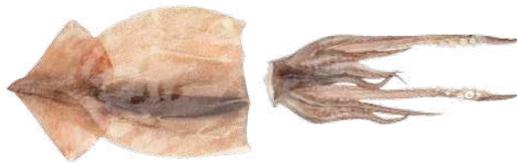
Quitamos el marinado y lavamos el salmón con agua fría. Cortamos en lonchas finas utilizando un cuchillo con buen filo. Quitamos la piel y servimos.



Brochetas de calamares

Crujientes, dorados y ligeros siempre conquistan a todos

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Composición de Fiorediz 



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 40 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

4 calamares medianos
una ramita de perejil
sal y pimienta
100 gr de pan rallado
medio diente de ajo
2 cdas. de vino blanco
4 cdas. de aceite
1 limón

PREPARACIÓN

Separamos cabeza y cuerpo del calamar, quitamos el cartílago, sus interiores, la piel, cortamos los ojos y quitamos su pico desde el centro de los tentáculos.

Abrimos los bolsos de los calamares con

una tijera, los lavamos con agua fría y cortamos en tiras de unos 2 cm de ancho. Escurrimos bien poniendo el calamar en un colador.

Batimos en un bol con un tenedor el aceite, jugo de limón y vino blanco. Añadimos los calamares y removemos dulcemente para que se integren con la emulsión preparada.

Dejamos reposar en el refrigerador durante unos 30 minutos. Durante este tiempo, sumergimos los palitos de madera dentro un vaso de agua para que se remojen bien y no se quemen durante la cocción.

Ponemos en un bol el pan rallado, agregamos perejil, ajo, sal y pimienta y removemos. Distribuimos el pan con los condimentos encima de una bandeja.

Pinchamos los trozos de calamar con los palillos, de forma alternada, dándole forma de serpiente.

Pasamos las brochetas por el pan rallado, presionamos bien para que se pegue el pan.

Colocamos las brochetas de calamar en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y rociamos con un chorrito de aceite.

Cocinamos en horno precalentado a 180 ° C durante unos 20/25 minutos. Servimos calientes acompañados con unas rodajas de limón.

TIPS: Son deliciosos también a la parrilla!



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

Spaghetti allo scoglio



"Scoglio" es una palabra italiana que se refiere a las rocas del mar donde se encuentran los mariscos

Texto de **EnLaCocinaConMarco** 
Composición de **Fiorediz** 

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

200 gr spaghetti
300 gr mejillones
300 gr almejas
200 gr calamares
4 langostinos
200 gr tomates cherry
4 cdas. aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo
1 ramita de perejil
½ vaso vino blanco
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Ponemos las almejas en un bol con 3 litros de agua fría y 180 gr de sal durante 3 horas. Renovamos la salmuera cada hora.

Lavamos el caparazón de los mejillones con esponja metálica. Jalamos las barbas de manera que se salga también la porción que está dentro de las conchas.

Sacudimos las almejas una a una sobre una tabla con la abertura de la cáscara hacia abajo: si sale arena, las desechamos. Calentamos el aceite en una sartén bastante grande y cuando esté caliente añadimos las almejas y los mejillones. Tapamos y esperamos a que se abran todas. Las que tardan más de 5 minutos, se desechan.

Quitamos las cáscaras guardando solo 2 mejillones y 2 almejas enteras por persona. Filtramos el líquido que ha quedado con un colador.

Cortamos en tiras los calamares después de haberlos limpiado. Eliminamos la cáscara que recubre el abdomen de los langostinos manteniendo la cabeza y las garras. Con un palillo eliminamos el intestino, el filete negro presente en la gamba.

Lavamos los tomates cherry y los cortamos en gajos. Doramos el diente de ajo con aceite y añadimos los

calamares junto con una pizca de sal.

Cocinamos durante 3 minutos y luego agregamos el vino blanco. Dejamos que el alcohol se evapore y agregamos los tomates cherry. Cocinamos por otros 5 minutos. Agregamos gambas, mejillones, almejas y su jugo.

Hervimos 3 litros de agua con 30 gr de sal. Cuando llega a hervir ponemos los spaghetti hasta que estén cocidos. Escurrimos los espagueti dos minutos antes del tiempo indicado en el paquete.

Ponemos los spaghetti en la sartén junto con ¼ de taza de agua de la cocción de los spaghetti. Agregamos sal y pimienta negra recién molida y dejamos cocinar del todo, hasta que el agua se evapore completamente. Cuando la salsa llega a una buena consistencia, apagamos el fuego y servimos. Decoramos con perejil picado fresco y servimos muy caliente.





Vitel tone

 GASTRONOMÍA



Un gran clásico italiano que nunca puede faltar en la mesa en días de fiesta

Texto de [EnLaCocinaConMarco](#) 
Fotos de [Fiorediz](#) 

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 130 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

800 gr ternera (magatello o girello)
1 tallo de apio
1 zanahoria
1 cebolla dorada
1 diente de ajo
250 gr vino blanco
1,5 lt agua
1 hoja de laurel
3 clavos de olor
3 cdtas. aceite de oliva extra virgen
½ cda. pimienta negra en granos
2 pizcas de sal

PARA LA SALSA

2 huevos duros
100 gr atún en aceite escurrido
3 filetes de anchoas en aceite
1 cda. de alcaparras saladas

PREPARACIÓN

Comenzamos cortando apio y zanahoria en trozos gruesos.

Ponemos estas verduras en una olla grande junto con un diente de ajo pelado, una hoja de laurel, los clavos de olor y los granos de pimienta negra. Sumamos la carne.

Agregamos vino blanco y agua fría asegurándonos de que el líquido sea suficiente para cubrir la carne. Añadimos media cucharadita de sal y el aceite.

Prendemos el fuego y esperamos que hierva. Mano a mano retiramos la espuma que sube a la superficie y. Tapamos y dejamos cocinar durante unos 45 minutos.

El tiempo exacto de cocción se calcula de esta manera: por cada 500 gr de carne se necesitan unos 30 minutos de cocción. Si tienes un termómetro de cocina puedes medir que el corazón de la carne llegue a 65° C.

Escurremos la carne cocida y la dejamos enfriar del todo. Normalmente demora entre 90 y 120 minutos.

Cogemos el caldo que ha quedado, le sacamos el laurel, la pimienta y los clavos, y lo cocinamos a fuego alto durante una media hora. Vamos a obtener un concentrado.

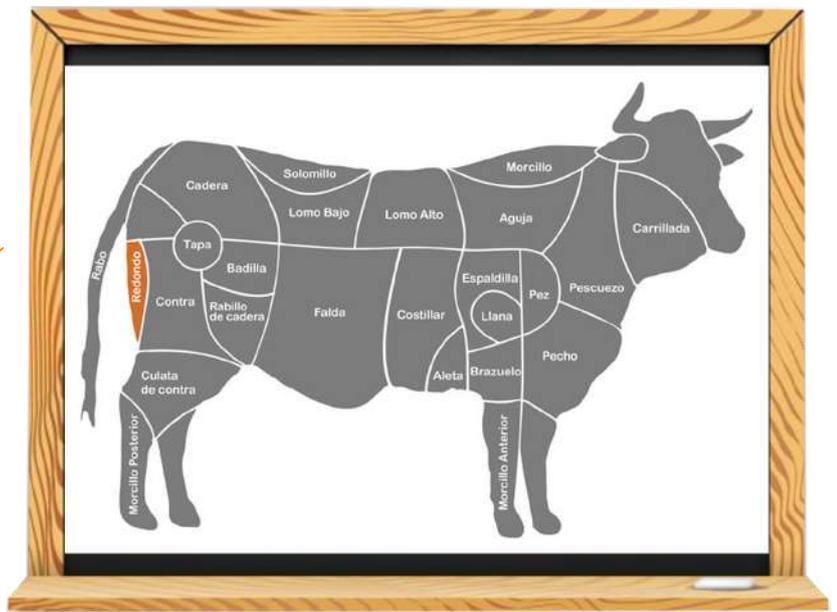
Ponemos en la licuadora las verduras utilizadas por el caldo, los huevos duros cortados en pedazos y el atún escurrido. Agregamos los filetes de anchoas, las alcaparras y 4 cucharadas de caldo. Licuamos hasta obtener una crema. Si es demasiado espesa puedes agregar más caldo.

Vertemos la crema obtenida en el centro de una fuente y colocamos alrededor la carne cortada en rodajas finas. Es recomendable utilizar un cuchillo de hoja lisa. Por último, decoramos con alcaparras.

Marco



El mejor corte para esta preparación es magatello o girello. En español sería "redondo" pero en cada país tiene un nombre distinto así que puedes mostrar esta imagen a tu carnicero de confianza.



Panettone

LA TÉCNICA

Soy sincero, hacer Panettone no es nada fácil. ¡Pero te dará una gran satisfacción!



DIFICULTAD: *Difficil*

TIEMPO: 3 días

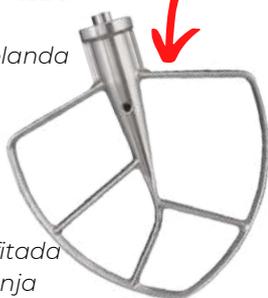
INGREDIENTES PANETTONE DE 1 KG :

PARA LA PRIMERA MASA

250 gr Harina de Manitoba
65 gr Masa madre
125 gr Agua (temperatura ambiente)
70 gr Mantequilla blanda
65 gr Azúcar - 2 gr Malta
50 gr Yemas

PARA LA SEGUNDA MASA

65 gr Harina de Manitoba
50 gr Azúcar
40 gr Mantequilla blanda
50 gr Yemas
150 gr Pasas
2 gr Sal
1 Vainilla
16 gr Miel de acacia
100 gr Naranja confitada
75 gr Pasta de naranja
30 gr Pasta de mandarina
20 gr Pasta de limón



PRIMERA MASA

Ponemos en un bol la malta, azúcar y agua a temperatura ambiente. Mezclamos hasta que el azúcar se disuelva y lo ponemos en batidora. Agregamos harina de manitoba y empezamos a amasar con gancho plano (a hoja) por 5 minutos.

Añadimos la masa madre fresca y seguimos amasando a velocidad moderada. Mientras, batimos separadamente en un bol la mantequilla blanda con la mitad de las yemas.

Agregamos la otra mitad de las yemas y seguimos batiendo hasta obtener una emulsión homogénea. Agregamos una mitad de esta emulsión a la batidora en funcionamiento.

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Fotos de Fiorediz 

Cuando la masa esté completamente seca y la mantequilla se haya absorbido por completo, añadimos la parte restante de la emulsión de mantequilla y yemas de huevo. Seguimos amasando hasta obtener una masa homogénea.

Transferimos la masa a una superficie de trabajo y le damos una forma esférica. Pasamos a un recipiente de vidrio, lo tapamos con papel film y lo dejamos reposar durante unas 12 horas a una temperatura de unos 26 °C. La masa tiene que triplicar el volumen. Mientras tanto, si quieres, puedes preparar la pasta de mandarina, naranja o limón en casa.



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

LA PASTA DE MANDARINA

Lavamos las mandarinas, les quitamos los dos extremos y, sin pelarlos las cortamos por la mitad y luego, en trozos pequeños.

Ponemos los trozos de mandarina en una olla pequeña, agregamos azúcar, removemos y dejamos descansar durante unos 20 minutos.

Prendemos la hornalla a fuego lento y cocinamos durante 40 minutos. Agregamos una cucharada de agua solo si notamos que se está quemando. Una vez cocido, dejamos enfriar y licuamos.

SEGUNDA MASA

Transferimos la masa leudada otra vez a la batidora. Agregamos harina de Manitoba y amasamos a velocidad moderada hasta que se absorba por completo. Luego agregamos las pastas aromáticas de naranja, mandarinas y limón. Agregamos la miel y las semillas de vainilla (o extracto). Amasamos con la batidora hasta que las pastas de agrios se absorban por completo.

Agregamos el azúcar y batimos durante unos 3 minutos y agregamos una pizca de sal. Preparamos la emulsión con 40 gr de mantequilla y 50 gr de yemas y la

agregamos siguiendo el proceso descrito por la primera masa.

Seguimos amasando, hasta que quede bien elástica. Para estar seguros de que la masa está lista apagamos la batidora, tomamos una porción y si la estiras con las manos quedará fina pero no se romperá fácilmente, significa que ha alcanzado la elasticidad adecuada.

Remojamos las pasas y cortamos en cubos la fruta confitada. Escurremos bien las pasas y las ponemos en un bol, añadimos la fruta confitada y mezclamos. Añadimos la mezcla de fruta confitada y pasas a la masa.

Amasamos hasta cuando la mezcla de fruta confitada y pasas esté bien incorporada. Apagamos la batidora, retiramos el gancho y dejamos reposar la masa durante unos 20 minutos cubierta con un paño.

Transferimos la masa a la mesa de trabajo y practicamos unos pliegues (como si estuvieras doblando una toalla). Dejamos reposar otros 30 minutos a temperatura ambiente. No te preocupes si la masa queda un poco pegajosa.

FORMAR Y COCINAR EL PANETTONE

Tomamos 1050 gr de masa, le damos forma esférica y la ponemos en un molde para panettone de 1 kg (las dimensiones exactas son 22 cm de diámetro y 8 cm de altura). Cubrimos el panettone con un bol volteado y ponemos el panettone en el horno con la luz aprendida durante 6-8 horas.

Quitamos el bol y dejamos el panettone a temperatura ambiente durante unos 30 minutos. Con un cucillo con filo, hacemos una incisión en forma de cruz en la superficie. Ponemos una nuez de mantequilla en el centro de la cruz y horneamos a 175 ° en modo estático durante 50 minutos.

Sacamos del horno el panettone y lo pinchamos con 2 brochetas, de acero o de madera, en la base. Tenemos que colgarlo boca abajo y dejarlo enfriar durante 8 horas.

Pasado el tiempo, le damos una vuelta, quitamos las brochetas y tu panettone estará listo para ser disfrutado!

Marco



ROLLOS de CANELA



VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 

Cada uno de nosotros tiene ese aroma y sabor que nos recuerda a la Navidad. Para mí son los Rollos de Canela. Aunque no son dulces de mi tradición, desde el primer bocado en las calles de Londres, se han convertido en uno de mis dulces favoritos. Su suavidad y su olor me recuerdan la Navidad, la nieve, la chimenea. ¡Hoy los haremos veganos!

DIFICULTAD: media

TIEMPO: Dos horas (descanso y cocción incluidos)

INGREDIENTES:

- 460 gr de harina 0
- 320 ml de bebida de soja (temperatura ambiente)
- 75 gr de mantequilla vegana (temperatura ambiente)
- 5 gr de extracto de vainilla
- Una bolsita de levadura seca
- 25 gr de azúcar de coco + Una cucharadita
- 25 gr de crema de coco
- 5 gr de canela
- Una cucharadita de sal

PREPARACIÓN

En un cazo calentar la bebida de soja, la mantequilla vegetal (hasta que se derrita), el azúcar y el extracto de vainilla, sin que hierva. Vierta en un tazón grande y

agregue la levadura.

Verter 400 gr de harina en la masa con media cucharadita de sal y mezclar con una cuchara. Cubra el recipiente con film transparente y un paño de cocina, y déjelo reposar durante una hora en un lugar cálido y oscuro.

Pasada una hora, añada a la masa los 60 g restantes de harina y media cucharadita de sal. Coloque la masa sobre una superficie enharinada y amase con las manos. Estirar la masa obtenida con un rodillo para formar un rectángulo.

Extienda la crema de coco en el rectángulo (Puede usar aceite de coco o mantequilla vegana) y espolvoree una cucharadita de azúcar y canela por encima. Si es goloso, puede aumentar la dosis de azúcar a su gusto. Enrolle la masa sobre sí misma y haga ocho rollos

(Puede obtener más si prefiere rollos de canela más pequeños). Colocar los rollos obtenidos en una bandeja de horno untada con aceite de coco y cubrir con film transparente.

Déjelos reposar por otros 30 minutos; Mientras tanto, encienda el horno a 180 grados estáticos. Después de 30 minutos, hornée durante media hora, hasta que estén dorados. Recomiendo encarecidamente probarlos calientes, son un placer.

Puede optar por rellenarlos con el clásico glaseado de azúcar en polvo y leche, o dejarlos naturales y saborearlos así: Sencillos, suaves y fragantes.

¿Listo para impresionar a sus invitados en Navidad con estos rollos de canela veganos?

Martina





RICOS
EN
MAGNESIO

SEMILLAS DE CALABAZA

Muchas veces se botan cuando se limpia la calabaza. Es una lástima porque se puede realizar un snack saludable de manera muy fácil. Solo se tienen que lavar, secar y hornear a 120°C durante 40 minutos.



KUMQUAT

Estos pequeños agrios son muy aromáticos porque se comen con toda la cáscara, rica en aceites esenciales. Ideales para realizar mermeladas, postres o para comerlos al natural. Son ricos en vitaminas A, C y magnesio

Produ
de **TEMPO**



ALCACHOFAS

Son deliciosas, fritas o al horno, y también en preparaciones más sencillas como hervido o en ensaladas. No solo son agradables al gusto, sino que también tienen excelentes propiedades nutricionales. Contrarrestan la hipertensión, el colesterol y mejoran la función hepática. Prueba la doble receta de buengusteros n°2



CENTOLLO

Es un cangrejo migratorio de gran tamaño. En esta temporada del año son más ricos y más carnosos. Su pulpa es dulce y delicada. La manera más sencilla de prepararlos es hervirlos y sazonarlos simplemente con aceite, limón, sal y pimienta.



JENGIBRE

Ok, ok... no es un producto de temporada... pero, si agregas un poco de jengibre rallado a las galletas de la página 15, verás que tomarán un sabor todavía más navideño.



NARANJAS

¡La reina del invierno! Sabrosa y rica en vitamina C, se puede utilizar tanto en platos dulces como salados. Mermeladas y pato a la naranja quizás son los platos más famosos, pero también se puede consumir en ensaladas. La ensalada más sencilla se prepara solo con naranja, cebolla, hinojo sal y aceite. Pruébala, ¡te encantará!



PASTINACA

A primera vista puede parecer una zanahoria, pero su sabor es más parecido al de las patatas, con un toque ligeramente más ácido e intenso. La raíz, rica en vitamina B, vitamina C y sales minerales, es capaz de estimular la actividad celular.

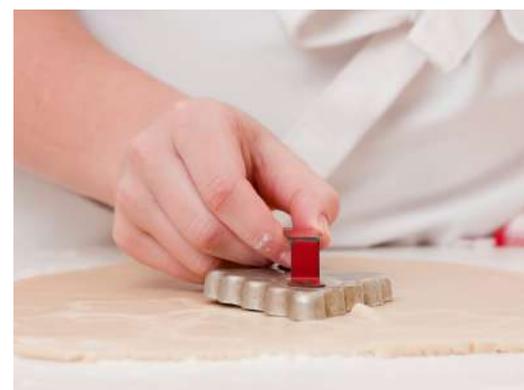


HINOJO

El hinojo se conoce principalmente como agente limpiador y digestivo. En estos días de fiesta, donde la comida suele ser mas pesada y grasosa, el hinojo puede ser un gran aliado. Pruébalo crudo o en ensaladas.



Galletas de navidad



Galletas navideñas clásicas

DIFICULTAD: Fácil.

TIEMPO: 2 horas

INGREDIENTES

Masa

280 gr de harina 00
90 gr mantequilla
90 gr azúcar glass
6 gr polvo de hornear
1 huevo mediano + 1 yema
vainilla

Preparación de la masa

Vertemos la harina tamizada, el polvo de hornear y el azúcar glass en un bol grande.

Hacemos un hueco en el centro y agregamos la mantequilla cortada en trozos pequeños, un huevo entero más una yema y tres gotas de extracto de vainilla.

Amasamos rápidamente hasta obtener una masa suave y homogénea. Envolvemos la masa en film transparente y la dejamos reposar media hora en el refrigerador.

Espolvoreamos la mesa con un poco de harina y estiramos la masa con un rodillo hasta obtener una lámina con un grosor de $\frac{1}{2}$ cm. Cortamos la masa con las formas cortadoras para galletas y colocamos cada galleta en una bandeja forrada con papel para hornear.

Horneamos las galletas de Navidad en un horno estático precalentado a 180° durante unos 13-14 minutos. La bandeja tiene que estar al centro del horno de manera que durante la cocción no se quemem ni se vuelven oscuras.

Texto de EnlaCocinaConMarco 

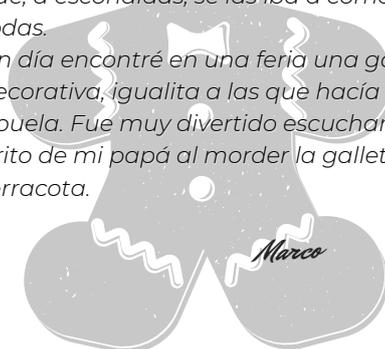
Fotos de Fiorediz 

Sacamos la bandeja del horno y dejamos enfriar completamente durante unos 90 minutos.

La anécdota de Marco

Cuando era niño, la Navidad para mí comenzaba al final de noviembre, cuando mi abuela empezaba la producción de galletas. Le encantaba colgarlas en el árbol de Navidad pero mi papá era tan amante de estas galletas que, a escondidas, se las iba a comer todas.

Un día encontré en una feria una galleta decorativa, igualita a las que hacía mi abuela. Fue muy divertido escuchar el grito de mi papá al morder la galleta de terracota.





Un clásico reversionado en clave moderna que sorprenderá y encantará a tus huéspedes

Como decorar galletas de Navidad

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 10 minutos

INGREDIENTES

PARA EL GLASÉ

- 250 gr azúcar glass
- 40 gr agua hirviendo
- colorante alimentario en gel

PARA EL ROYAL

- 30 gr de clara (1 huevo mediano)
- 150 gr azúcar glass
- 3 gotas jugo de limón 3-4
- colorantes alimentarios en gel

PREPARACIÓN GLASÉ

Mezclamos el azúcar glass con agua hirviendo.

Removemos hasta obtener una masa espesa y suave que vamos a dividir en tantos pots cuantos colores queremos realizar. Yo por ejemplo, por Navidad, realizo uno blanco (sin colorante), uno rojo y uno verde.

PREPARACIÓN ROYAL

Batimos la clara de huevo en un bol y, cuando esté firme, agregamos el azúcar glass tamizado y el jugo de limón poco a poco, siempre batiendo.

Ponemos los royales en tres mangas pasteleras distintas utilizando una boquilla lisa de 1 mm de diámetro.

LA DECORACIÓN

Pon un poco de glasé en el centro de la galleta y con un palillo estiramos hacia los bordes de la galleta cubriéndola por completo.

Cuando el glaseado esté seco, podemos decorar con glaseado real.

El glasé a base de agua es útil para **grandes superficies** y para realizar un fondo. Es fácil de expandir y es brillante y cubridor. El royal, en cambio, es útil para escribir y decorar porque **permanece firme** y en relieve. Ambos se secan en pocos segundos.

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Fotos de Fiorediz 

DECORAR EL ÁRBOL

Si quieres colgar tus galletas del árbol de Navidad tendrás que hacerles un hueco. El mejor momento para hacer el hueco es recién sacadas del horno. Cuando las galletas están calientes se pueden perforar sin romperlas.

Te puedes ayudar con un escarbadiante y, una vez frías, podrás pasarle una cinta roja.

Marco



MARCO Y TEDDY

By: Pedro Vera "NUCE"

VISITA LA PÁGINA
@NUCE_INK



CORAZÓN NAVIDEÑO

RÚBRICA DE
RECICLAJE CREATIVO
Y SOSTENIBILIDAD



VISITA LA
PÁGINA DE
SERENA

Texto y foto de
Serena Quarta 



En un mundo en el que las islas de plástico alteran el hábitat marino y ponen en peligro a las especies acuáticas, no nos damos cuenta de que gran parte de lo que compramos está envuelto en plástico innecesario. ¿Cuántas de las frutas y verduras que compramos a diario en el supermercado, por ej., están protegidas por una o varias capas de plástico? ¿Y el café en cápsulas de aluminio? ¿Adónde van a parar todos estos materiales de desecho? Veamos qué puedes hacer a tu manera para limitar tu impacto medioambiental.

Después de haber hecho unas estupendas recetas de BUENGUSTEROS y haber tomado una buena taza de café, puedes utilizar tus materiales de desecho para hacer hermosas creaciones. Este mes, en vísperas de la Navidad, nos asociamos con **YumiYo Creations** para crear originales adornos navideños utilizando cápsulas de café.

- un alfiler grueso y un alambre;
- un trozo de cuerda;
- una tira de tela roja con temática navideña;
- pegamento de perlas/super glue.

¿Preparados para hacer juntos un Corazón Navideño?

Esto es lo que necesitas:

- una cápsula de café vacía y limpia (o incluso papel de aluminio muy grueso);
- Alicates de bricolaje o similares (con puntas redondeadas y/o aplanadas);
- unas tijeras;
- un corazón con dos agujeros para introducir un alambre (si no lo tienes, puedes sustituirlo por otro trozo que te guste o recortarlo de una tela);
- una perla;



Paso 1: Después de limpiar la cápsula, corta la parte superior. Debe bajar al menos un par de centímetros por el lado con las tijeras (Foto 1 y 2).

Paso 2: Con los alicates redondos, haz movimientos como se muestra en la imagen, como si estuvieras haciendo un pequeño volcán (Foto 3 y 4).

Paso 3: Prueba a utilizar la mano desde arriba para hacer que el volcán se cierre sobre sí mismo siguiendo el curso de las curvas que has creado (Foto 4). El volcán debe cerrarse completamente y aplastarse sobre sí mismo (Foto 5). Si el volcán sigue siendo demasiado alto, vuelve a abrirlo suavemente con la mano y corta 1 o 2 centímetros de la cápsula como hiciste en el paso 1. El producto final debe ser una rueda.

Paso 4: Con los alicates de punta redonda, aprieta un poco el borde de la cápsula y por todo el borde, creando un dibujo dentado (Foto 5). El lado derecho de tu rueda será el plateado.

Paso 5: Con el alfiler haz un pequeño agujero en la parte superior de la rueda (Foto 6) e inserta el alambre doble en el agujero (Foto 7). Gira el hilo sobre sí mismo para cerrarlo e introduce primero la cuenta y luego el corazón (Foto 7). Para asegurar todo puedes poner dos gotas de pegamento entre la cápsula y la perla, y entre la perla y el corazón. También puedes hacer este paso de fijación al final de la pieza.

Si has creado el corazón a partir de un trozo de tela y, por tanto, no tiene los dos agujeros para alojar el alambre, puedes pegar el corazón que has creado directamente sobre el alambre.

Paso 6: Coge la tira de tela roja y dale la vuelta para crear casi un lazo o bucle y fíjalo girando la cabeza del alambre sobre tu lazo (Foto 9).

¡Tu Corazón Navideño está listo! Puedes utilizarlo para decorar tu árbol, colgarlo en tus ventanas o atarlo en tus paquetes de regalo para darle un toque único y ecológico.



Para ver más creaciones únicas, como **los Ángeles de Navidad** hechos con cápsulas de café, visita y pon un LIKE a la página de Instagram de **YumiYo Creations** (yumiyocreations). Recuerda que lo que es viejo siempre puede tener una segunda vida, sólo se necesitan algunas cosas y un poco de creatividad. Hasta la próxima creación y ¡Feliz Navidad!

Serena



"En YumiYo Creations nos gusta revivir lo antiguo creando nuevas piezas, como joyas o adornos. Utilizando materiales reciclados combinados con piedras preciosas en patrones originales y de diseño único". dice Serena, la creadora de YumiYo Creations.



Riviera Maya



Texto y fotos
de Nestor 
y Carolina 



VISITA SUS
PÁGINAS

Hola a todos, somos nuevamente Nestor y Caro ahora contándoles nuestra experiencia en la Riviera Maya.

Más precisamente Playa del Carmen y Tulum, pasando por otras hermosas playas y lugares arqueológicos únicos en el mundo.

Ahora sí, ¡¡¡vamos al paraíso!!!

La Riviera Maya se extiende geográficamente a lo largo de la costa de la Península de Yucatán desde la localidad de Puerto Morelos, al norte, hasta la localidad de Punta Allen al sur, unos 130 km de longitud. El relieve a lo largo de la costa es plano (con la excepción del yacimiento arqueológico de Tulum) y cubierto con un bosque semitropical seco o manglar bajo.

¿Qué hacer?

Snorkel: es la actividad más popular después del nado con delfines y el buceo. Descubre los secretos escondidos de la Riviera Maya Mexicana en una aventura que te llevará a explorar paisajes de ensueño y practicar snorkel en algunos de los más hermosos arrecifes del mundo.

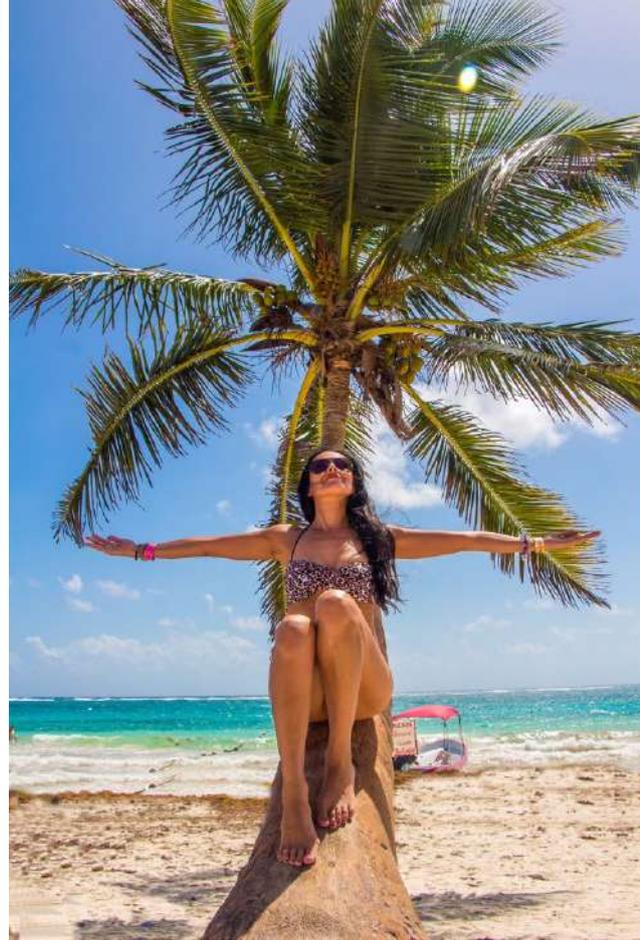
Compras: En Playa del Carmen, las

tiendas libres de impuestos, boutiques, perfumerías y joyerías ofrecen las mejores marcas y artículos. A lo largo de la Riviera Maya podrás encontrar artesanías a los mejores precios.

Restaurantes: La Riviera Maya tiene muchas opciones de restaurantes. Se ofrece una gran variedad de platillos desde la típica comida maya y famosas especialidades yucatecas, así como ricas variedades de la alta cocina mexicana e internacional.

Arqueología: Visita uno de los sitios arqueológicos más hermosos de México. Tulum combina la belleza de naturaleza con el misticismo de la cultura maya. La ciudad antigua está construida sobre un acantilado frente al Mar Caribe. Por otro lado, Cobá es una de las zonas arqueológicas de mayor dimensión, rodeadas de vegetación espesa y lagos que te hará soñar en medio de la selva con la gran civilización maya.

Cozumel. Visita la isla más grande de México, famosa por ser el paraíso de buceo y un importante destino de



cruceros. Descubre todos los tonos posibles del mar y una cultura llena de vida y alegría.

Parque Ecológico **Tres Ríos**. Ofrece visitas guiadas a caballo por playas y senderos en la selva, así como clases de equitación para diferentes niveles y edades.

Cenotes de **Pac Chen**, paraíso, Dos ojos y un montón más a lo largo de todo el recorrido. Se ubican cerca de la zona arqueológica de Cobá, a 42 Km. al noroeste de Tulum. En esta zona se encuentran el "Cenote de la Vida" y el "Cenote del Jaguar", ideales para practicar rapel y tirolesa. **Majahual**. Es un tranquilo pueblo de pescadores con cabañas ecológicas, que te permitirán descansar en medio de una abundante vegetación y olvidarte de tu vida agitada. Encontrarás aguas cristalinas ideales para el buceo. Descubrirás estrellas y caballitos de mar, delfines, tortugas, esponjas, entre otros.

Akumal. Es un pequeño poblado que **se encuentra** en un área protegida con hermosas playas y una caleta increíble para practicar snorkel. Es el lugar ideal para todos los que busquen un remanso de paz y momentos de tranquilidad. Parque Natural Aktun Chen. Entre Akumal y Xel-Há, **este parque se encuentra en el principal sistema de cavernas** en Quintana Roo, las cuales están abiertas al público. Además, y estando aquí como cita imperdible es conocer las ruinas mayas de Chichen Itza.

Bitácora de viaje

Día 1

Luego de un largo viaje haciendo escalas en Montevideo, Panamá y arribando al aeropuerto de Cancún nos fuimos directamente al hotel, Hacienda Real del Caribe, en la ciudad de Playa del Carmen, un hotel bien mexicano con toda la decoración y ambientación del lugar, a dos cuadras de la playa y a una de la 5 avenida (la peatonal de compras de playa del Carmen que se extiende por 2 km aproximadamente) Ese día solamente hicimos playa local y fuimos a almorzar a un bar típico mexicano El Ranchito de la 10 donde degustamos unos riquísimos tacos al pastor y un club sándwich con cervezas locales y coronados con un rico tequila reposado... por la noche un paseo por la 5 avenida y haciendo compras. Fuimos a cenar a Karen's un resto con música en vivo y gastronomía internacional, recomiendo plenamente los espaguetis con salsa de camarones, una delicia acompañada siempre con las cervezas locales

Día 2

Nos levantamos y por recomendación de la gente del hotel fuimos a desayunar a la cadena OXXO, son una serie de locales comerciales bien al estilo norteamericano donde se pueden comprar revistas, mapas, y comer ahí, todo es autoservicio y la verdad unos platos simples pero ricos. De allí nos tomamos un minibus y nos dirigimos a Tulum, ¡¡¡Dios mío que lugar!!! Primeramente, pasamos la mañana visitando las ruinas homónimas, un verdadero mimo a los sentidos, lo bien conservado y cuidado que esta todo, con guías que te asesoran y cuentan la historia del lugar, siempre acompañados con la flora y fauna de la zona. Lo más imponente es llegar a la cima y desde allí apreciar toda la imponencia del Mar Caribe con su color turquesa.... ¡¡¡Único!!!





Al mediodía nos dirigimos a la playa Paraíso.... El nombre habla por sí solo, fuimos al club de playa que se encuentra en el lugar y alquilamos un camastro con vista al mar, donde tenías servicio de almuerzo, nos pedimos unas quesadillas y unas fajitas de pollo, todo perfectamente cocido con una presentación y emplatado digno del lugar y paisaje donde nos encontrábamos. Por la noche y antes de hacer nuestro nuevo paseo de compras fuimos a cenar a "Don Mario Pizzeria", si van ahí y les gustan los sabores picantes no puedes dejar de probar la PIZZA MAYA. Pizza tradicional de mozzarella pero cubierta con jalapeños verdes, rojos, chile habanero y otros picantes, un verdadero fuego en la boca pero exquisita para los amantes de lo picante.... ¡¡¡Ultra recomendable!!!!



Día 3

Nuevamente nos levantamos temprano y fuimos a desayunar a la cadena Starbucks, donde el dato llamativo es que los sándwiches del desayuno vienen todos con chiles en su interior.

De allí, nos fuimos otra vez en minibús a las playas de Akumal a nadar con tortugas, ¡¡¡una experiencia única e irrepetible!!!. Luego de bajar, caminamos aproximadamente 1 km hasta llegar a la entrada de la playa donde alquilamos una palopa (una sombrilla hecha con tronco y hojas de palmera) tuvimos la oportunidad de hacer snorkel y no solamente nadar con tortugas y diversa cantidad de peces de colores, sino también disfrutar un inmenso y maravilloso arrecife de coral. Creo que durante el transcurso de la jornada fuimos más de 10 veces a nadar y bucear por esa zona, es algo imperdible y dan ganas de no irse jamás. Para el almuerzo comimos algo al paso, unos riquísimos tacos de estofado de pollo, de carne y al pastor. Al volver compramos copas llenas de frutas frescas tropicales, ¡¡¡para no perderselos!!



A la noche salimos a cenar y para seguir con la temática de lo bien picante y bien mexicano probamos calamares a la diabla.... ¡El solo nombre habla por sí mismo...picante pero un sabor único!!! Todo hecho con jalapeños y chiles habaneros en una rica salsa de tomate y cilantro.

Día 4

Este día teníamos una excursión única.... Tres paradas, tres momentos imperdibles y únicos, apenas salimos nos dieron un desayuno con café y panificados locales en el micro, ya que era un viaje largo.... La primer parada el cenote HUBIKU, un lugar impresionante, se llega caminando a la entrada del cenote (son ríos subterráneos de agua dulce con apenas una pequeña entrada de luz solar) donde pudimos nadar un largo rato y disfrutar de la maravillosa frescura del agua.

Dentro del complejo se encontraba el museo del tequila, donde aprendimos parte de la historia de esta bebida emblemática mexicana, y luego almorzamos en el resto del complejo, donde tuve la suerte de probar la ensalada de tomates cilantro y cactus.... fresca y de un sabor dulce al paladar, sin duda la repetiría una y mil veces...

Luego de un maravilloso almuerzo fuimos a la segunda parada, la estrella del paseo, las ruinas de CHICHEN ITZA, por algo está catalogado como una de las maravillas del mundo, es sentir desde el momento que entras que estás en parte de la historia de la humanidad. La conservación, la actitud de los guías para contar todo y dejarnos sin dudas, la inmensidad del lugar deja con la boca abierta al más incrédulo... Todo tiene su historia única que hace al conjunto del lugar un paseo imperdible, no se puede ir a México y perderse este lugar.

La última parada fue el pueblo de VALLADORID, si alguien quiere saber cómo es estar en el México verdadero, con su cultura, su folklore, su gastronomía, este es el lugar indicado, todo, pero todo es México:

la plaza, los grupos folclóricos bailando al compás de la música regional, los churros o helados de sabores únicos (los más ricos sabor choclo y sabor cactus) obviamente acompañados con los mejores tequilas en sus tres versiones, claro, medio y reposado.... (Sugiero este último ya que tiene un gusto más dulzón). Y donde probamos además unos brochetas de iguana, reconozco que al principio lo mire con cierto recelo pero al degustarlo con las salsas, ¡¡¡sencillamente me encanto!!!!. Al regreso y ya volviendo de noche pasamos por el resto MI PUEBLO donde comimos una combinación de fajitas de cerdo y res salteadas con vegetales y chiles acompañados con arroz condimentado.

Día 5

En nuestro último día fuimos directamente a disfrutar de un día en Playa del Carmen, donde pudimos nadar en ese Mar Caribe tan hermoso que invita a quedarse todo el día en el agua.

Nos alquilamos unas reposeras y sombrillas con acceso al bar en el club de playa EL FARO donde pasamos todo el día recostados y nadando, volvimos a probar el club sándwich pero esta vez con el agregado de frutos del mar. Un toque diferente, único y sabroso.... Más que recomendable esta adaptación a un clásico.

Por la tarde volvimos al hotel para disfrutar como todas las tardes de su hermosa pileta, ahora si tomándonos unos ricos y argentinos mates.

Por la noche salimos a la recorrida por la 5 avenida haciendo las últimas compras y cenamos en Parrilla Mexican Grill donde degustamos variedad de carnes asadas, con los condimentos y salsas bien mexicanas.... Un verdadero disfrute y mimo al paladar para todos aquellos que disfrutamos del turismo gastronómico



Al día siguiente nos dirigimos nuevamente a tomar nuestro vuelo de regreso prometiéndonos volver a este lugar donde ¡¡¡todavía nos quedan muchos lugares por descubrir y delicias por probar!!!!



¡Pittule!



Es un plato muy popular en mi Salento. Este era un plato que se comía en particular en la vigilia de la Inmaculada (7 diciembre) y el 24 de diciembre. La costumbre es prepararlos, freírlos y comerlos calientes.

DIFICULTAD: Media

TIEMPO: 20 minutos (más descanso)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Clásicas

- 500 harina 00
- 300 gr agua tibia
- 15 gr de levadura fresca
- Una cucharadita de Sal
- aceite de oliva

Pizzaiola

- tomates
- cebolla
- aceitunas negras
- alcaparras

PREPARACIÓN

En un bol agregamos harina, levadura y agua. Removemos hasta disolver completamente.

Tapamos con una toalla mojada y dejamos descansar un par de horas a temperatura ambiente. La masa tiene que doblar su tamaño.

Pasado el tiempo, agregamos la sal y amasamos nuevamente. Dejamos reposar otra media hora, tapado.

Ponemos el aceite dentro de una olla alta y prendemos el fuego a intensidad medio fuerte.

Mojamos una cuchara en un vaso con agua y recogemos una pequeña cantidad de masa (grande como una nuez).

Ponemos la masa dentro de aceite caliente y dejamos freír un minuto, el tiempo en que la pittula se vuelva bien dorada.

Freímos pocas pittulas a la vez y las escurrimos encima de papel absorbente.

Para hacer Pittule a la pizzaiola simplemente cogemos los tomates pelados, los cortamos en cubitos y los metemos en un colador para

escurrir. Cortamos las aceitunas verdes, y la cebolla en cubitos muy pequeños. Agregamos los tomates escurridos y las alcaparras. Añadimos sal y, si te gusta, una pizca de pimienta y guindilla.

Agregamos harina agua y sal y seguimos la preparación descrita antes.

Feliz Navidad a todos Buengusteros

Massimo







BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTOGRAFA – Fiorella Díaz @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.

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

Por publicidad y preguntas escribe a CocinaConMarco a:

marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3

20161 - Milán

Italia