

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 15 | MAYO 2022

*Recetas para
el día de la
mamá*

VINOS
ESPUMOSOS
PARA CELEBRAR
CON MAMA

*TIRAMISÚ
VEGANO*

La ruta de
EMILY IN PARIS

CARBONARA SIN HUEVO

EL CHEF MARCO GIANCANE COMPARTE SU RECETA DE LA
CARBONARA MÁS CREMOSA Y ELEGANTE DEL MUNDO

¡La mamma!

La mamá es la persona que está a tu lado siempre, te quiere, te toma a chancletazos y te enorgullece para toda la vida.

Poco importa si tienes 5 años o 50... para ella siempre eres un bebé que proteger de las dificultades y la vida.

Quiero dedicar este número de BUENGUSTEROS a todas las mamás de mundo para agradecerles por todos los milagros que cumplen cada día para permitirnos vivir de la mejor manera posible.

Fuente de inspiración y de amor eterno. ¡Gracias por todo!

¿Qué podemos hacer nosotros hijos para agradecerles todo esto? Quizás ser los hijos que siempre quisieron no será siempre tan fácil... pero por lo menos ¡podemos prepararles un buen platillo para hacerles olvidar el desencanto!

Podemos empezar con un buen desayuno a base de omelette de verduras (pág. 17) para después pasar a un almuerzo rico y cremoso, por ejemplo una carbonara sin huevo.

Esta receta tiene una larga historia, ¡no te la pierdas!

¿Y por qué no sorprender a tu mamá preparando una rica Seffa marroquí? Souki no ve la hora de enseñarte cómo se prepara esta delicia del norte de África (pág. 12).

Néstor, el buengustero de este mes, para no dejar nada al caso nos ha preparado un menú mediterráneo (pág. 20), ¡una buena opción para una cena completa!

Para el postre tenemos dos maravillosas opciones: una tarta de fruta y crema pastelera preparada por Laura de Parariso_de_sabores (pág. 10) o un tiramisú vegano de Martina Dibernardo (pág. 8).



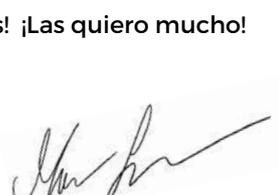
Con mamá Fina en Porto Cesario

Todas estas maravillas podrás acompañarlas con los mejores vinos espumosos, ideales para celebrar el día de la mamá. ¿Cómo elegir entre Cava, Champañe y Prosecco? Ningún problema, nos ayuda nuestra sommelier Rosy (pág. 19).

¿Y por qué no llevarla de viaje a París? La blogger de viajes Fiorediz ¡nos lleva a recorrer todos los lugares de la serie Emily en París! (pág. 14).

¿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 día a todas las mamás! ¡Las quiero mucho!


MARCO GIANCANE
AUTOR



4 CARBONARA SIN HUEVO
PARA SORPRENDER A MI MAMÁ



17 OMELETTE DE VERDURAS
UN DESAYUNO ENERGÉTICO Y SALUDABLE



8 TIRAMISÚ VEGANO
UN CLÁSICO ITALIANO REVISITADO

5 Viernes Santo
¿y si fuera todas las semanas?

10 Tarta con frutas y crema pastelera
Una tarta saludable para mamá



12 La ruta de Emily en París
Recorriendo los lugares de la serie

14 Seffa
¡una delicia marroquí original que te sorprenderá!

20 Chef Néstor presenta
Menú Mediterráneo de 3 pasos

6 De temporada
lo bueno de esta época en todas las partes mundo.

16 Comics de Teddy
las aventuras del panda más famoso de YouTube

19 Espumosos para celebrar con mamá
los consejos de nuestra sommelier Rosy

Carbonara sin huevo



Contrariamente a lo que cree la mayoría de la gente, una buena carbonara no sabe a huevo y este plato es la demostración.

He creado esta receta el 18 de agosto del 2018, el día de cumpleaños de mamá Fina. A ella no le gusta el olor y el sabor intenso a huevo y por esta razón he querido sorprenderla obteniendo la misma consistencia de la salsa carbonara sin utilizar huevo.

Naturalmente la crema de leche nunca ha sido una opción que he pensado ni de lejos. Mi mamá terminó enfadándose porque no podía creer que el plato estaba hecho sin huevo.

Les cuento rápidamente cómo he preparado mi carbonara sin huevo. En una sartén caliente agregamos un chorro de aceite de oliva y doramos unos cubitos de guanciale. Puedes calcular 20 gr por persona. Si no consigues guanciale puedes utilizar tocino.

Cuando el guanciale esté dorado lo retiramos de la sartén y lo ponemos encima de papel absorbente. A la grasa que ha sacado del guanciale la dejamos dentro de la sartén porque la vamos a necesitar dentro de poco.

En una olla, vamos a hervir agua con sal (30 gr de sal en 3 litros de agua). Vertemos los spaghetti y los dejamos cocinar durante el tiempo de cocción indicado en el paquete.

3 minutos antes que termine el tiempo de cocción de la pasta, sacamos un cucharón de agua de cocción de la pasta (100ml) y la vertemos dentro de la sartén con la grasa que ha soltado el guanciale. Agregamos un sobre de azafrán en polvo (0,6 g) y lo disolvemos. Agregamos 4 cucharadas de queso

maduro de oveja rallado, un poco de pimienta negra recién rallada y cocinamos a fuego lento.

Cuando a los spaghetti les falta un minuto de cocción, los colamos y los ponemos dentro de la salsa que acabamos de preparar. Agregamos un cucharón de agua de cocción de la pasta y cocinamos a fuego vivo, removiendo continuamente, hasta que la salsa esté bien espesa y cremosa.

Calentamos los platos con agua caliente, los secamos y servimos la carbonara sin huevo en cada plato.

Decoramos con el guanciale dorado y crujiente, espolvoreamos queso y pimienta negra.

Se recomienda comer el plato recién hecho para apreciar la consistencia de la crema y sabor fino e intenso del plato.

El secreto del éxito de este plato es el poder gelificante del almidón del trigo de la pasta que nos dona esta consistencia tan cremosa al plato. El queso ayuda también a darle estructura a la salsa mientras el tocino y la pimienta negra le dan sabor y carácter.

En fin, el azafrán le dona elegancia y complejidad al plato. Justo lo que necesitamos para hacer sentir especiales a nuestras mamás.

¡Feliz día a todas las mamás del mundo! Las amamos!

Marco

¿Y si el "Viernes Santo" fuera todos los viernes?

RÚBRICA DE SOSTENIBILIDAD GASTRONÓMICA



Texto de 
Martina Dibernardo 

La Pascua acaba de pasar. Todavía recuerdo, de cuando era niña, mi bocadillo con salami en la mochila para la merienda. El "Viernes Santo", mi mamá siempre me dijo que no comíamos carne, así que ese día no comía sándwiches.

No parecía una tragedia, era solo un día a la semana, podía comer otra cosa.

A menudo, cuando me comparo con personas omnívoras, me dicen: "Bien hecho, te respeto, pero no podría no comer carne".

¿Por qué, si podemos hacerlo un día al año, no podemos hacerlo todas las semanas?

Desde un punto de vista ético no acabamos con el sufrimiento animal dejando de comer carne solo un día a la semana y en eso seré sincera, pero cuando me preguntan cómo contribuir a la lucha contra el cambio climático, respondo que cada uno de nosotros puede marcar la diferencia.

En el sitio web de la "World Meet Free Week" encontramos un contador que calcula los recursos ahorrados por cada comida sin carne. Sí, solo una comida.

Una sola persona que renuncia a una comida a base de carne ahorra suficiente agua para el uso diario de nueve personas y las emisiones de CO2 que produce una tetera hervida 388 veces.

Otro ejemplo, una familia de cuatro con una sola comida sin carne ahorra la cantidad necesaria para que una persona sobreviva durante más de un mes y la misma cantidad de carbono que produciría una bombilla encendida durante 16 días.

¿Y si TODOS dejáramos de comer carne* un día a la semana? "Plate for the Planet" responde**:

- El dióxido de carbono se reduciría en una cantidad igual a la emitida dando la vuelta al mundo en coche 2.438 veces;

- Se ahorrarían 885 millones de calorías y 48 toneladas de grasas saturadas, que es 3 veces y media el peso del Big Ben de Londres;
- Se ahorraría el uso de más de 2.300 hectáreas de terreno, el equivalente a 89.000 canchas de tenis;
- Se utilizarían 13 millones de toneladas de agua menos, en la práctica el contenido de 5 mil piscinas olímpicas.

¿Eres consciente ahora de cuánto impactan nuestras elecciones todos los días?

Los invito a releer estos números y a reflexionar. Comienza a marcar la diferencia un día a la semana. Empieza a ver ese "sin carne" no como una privación, sino como un acto de amor por tu futuro y el de tus hijos, amigos, nietos. Transforma la palabra "sin" en "con" amor, color, crianza.

Ese "solo un día" ha sido todos los días para mí durante dos años y medio y nunca me falta la carne, nunca.

Por ahora en el mercado encontramos muchas alternativas vegetales a la carne ricas en sabor y sin sufrimiento.

En la Caritas de Roma se sirvió carne vegetal el último Viernes Santo.

En mi opinión llegaremos a sustituir por completo la carne animal.

La innovación nos está llevando a dejar de hacer sufrir a otros seres vivos, a impactar menos, a vivir más saludablemente.

Abrámonos a la innovación y también abriremos las puertas a nuestro futuro en la Tierra.

Martina

CANADÁ



SASKATOON BERRY: Sus bayas se usan para preparar bebidas, mermeladas y tortas y en recetas de platos típicos como el pemmican



BATATAS: ricas en vitamina A, se utilizan en muchas recetas. Fritas y espolvoreadas con azúcar son un postre delicioso.



TRUCHA ARCOÍRIS (Oncorhynchus mykiss): Su piel lleva los hermosos colores del arcoíris y es originaria de la costa noroeste



vanessadiazfontaine

Producción
de **TEMPO**

ARGENTINA



POMELO: originario de la zona norte del país se consigue el tradicional amarillo o el rosado. Su sabor amargo es muy característico y refrescante



BERENJENAS: se la cultiva en las zonas centro/sur del país y se consumen de varias formas, como en escabeche, empanadas como milanesas, y en salteados al wok.



SALMÓN BLANCO (Pseudoperca semifasciata): también conocido como falso salmón, se caracteriza por poseer mucha carne y de color bien blanco, son ideales para hacer ceviche



Néstor

ITALIA



NÍSPERO: Llegó de Japón muchos años atrás y hoy es la fruta que anticipa el verano



CHICHAROS: el mejor mes para comerlos frescos. ¿No me digas que solo los probaste congelados!?



GAMBA ROSADA (*Parapenaeus longirostris*): sabor fino, tamaño pequeño, adictivos.

Productos
de la
TEMPORADA



cocinaconmarco



paraiso_de_sabores

JAPÓN



YABURI: para que sean mas ricos dejan un solo melón por planta



KOGOMI: estos gérmenes de helechos tienen un sabor fresco, herbáceo terroso, de nuez y ligeramente amargos.



UCHIWA (*Ibacus ciliatus*): son crustáceos tan grandes que los llaman gambas pantuflas

MARRUECOS



RAMADAN. Termina la noche del 1º de mayo. Sigue una gran fiesta para todo el mundo árabe.



CEREZAS: las primeras de la temporada. Son compactas y jugosas



ESPINACA: Sabor intenso y mineral, se utiliza en varios platos



SARDINA (*Sardina pilchardus*): este mes se pescan en abundancia y se aprovecha para conservarlas en sal



kumitalia

TIRAMISÚ VEGANO



VISITA LA
PÁGINA
DE MARTINA

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 

Durante años, en cada uno de mis cumpleaños, le pedía a mi madre que me hiciera tiramisú con galletas de chispas de chocolate.

Ese tiramisú revisado ha sido mi postre favorito durante años y también lo fue para mis amigos. Para el día de la madre, decidí proponer mi versión vegana, como homenaje a mi maravillosa mamá.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 10 minutos de preparación más 6 horas de reposo en la nevera

INGREDIENTES PARA UNA COPA

- 100 g de anacardos remojados
- 100 g de bebida vegetal de avellana
- 30 g de sirope de arce
- Una taza de café
- 4 galletas con pepitas de chocolate

PREPARACIÓN

Cubrir los anacardos con agua y dejar reposar durante 8 horas.

Pasado el tiempo de remojo, escurrir los anacardos y ponerlos en una licuadora. Agregue la bebida vegetal, el sirope de arce y mezcle a intervalos hasta

obtener una crema suave.

En un vaso de postre, vierta dos cucharadas de crema y extiéndala por todo el fondo.

Colocar una galleta en el centro del vaso y humedecerla con el café. Cubra la galleta con más crema y repita los pasos hasta terminar los ingredientes.

Espolvorear un poco de cacao amargo por la superficie y dejar reposar en la nevera durante al menos 6 horas. Cuanto más repose, más denso será.

¡Solo tienes que esperar y disfrutarlo!

Sorprende a tu mamá, a tu dulce abuelita, o a cualquier súper mamá que conozcas, con este dulce. Todos ustedes son especiales.

Martina







TARTA CON FRUTAS Y CREMA PASTELERA

VISITA LA PÁGINA DE LAURA

Texto y foto de [paraiso_de_sabores](#)



Se acerca el Día de la Madre y qué mejor forma de demostrarle nuestro amor que prepararle nosotros mismos la tarta. Esta tarta de fruta y crema pastelera tiene un sabor muy característico que la hace especial por su mezcla de dulce y ácido. Es tan fácil de preparar que cualquiera, hasta el más inexperto, la puede hacer. Así que animate y sorprende a tu Madre con este original regalo dulce 😊

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 90 minutos

INGREDIENTES: bandeja 28 cm

Para la masa quebrada:

- 250 g. de harina de trigo
- 125 g. de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar (15 g.)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g.)

Para la crema pastelera

- 550 ml. de leche (preferiblemente entera)
- 5 yemas de huevo
- 100 g. de azúcar glass (también se puede utilizar normal)
- 50 g. de maicena (fécula de maíz)
- 15 g. de azúcar vainillado (o una cucharada de esencia de vainilla)

Para la decoración:

- Fruta al gusto
- Almíbar (opcional)

PREPARACIÓN

Tamizamos la harina en un bol y añadimos todos los ingredientes de la masa, amasamos con las manos hasta unir. La masa quebrada no necesita que la amasemos mucho tiempo.

Una vez conseguida la masa, ponemos sobre la mesa de trabajo un poco de harina en forma de lluvia y la extendemos con un rodillo varias veces. Por último la envolvemos en papel film y la guardamos en el frigorífico mínimo 30 minutos.

Estos 30 minutos los aprovechamos para preparar la crema pastelera.

En un cazo añadimos 500 ml. de leche y hervimos, una vez que empieza a hervir lo reservamos. Mientras la leche se enfría batimos las yemas con el azúcar y el azúcar

vainillado hasta conseguir una textura blanca y cremosa, añadimos la leche en forma de hilo y sin parar de batir.

En un bol añadimos la maicena y los 50 ml. restantes de leche y mezclamos bien hasta conseguir que no tenga grumos. Los incorporamos con los demás ingredientes y volvemos a poner la mezcla a hervir. Es importante en este paso no parar de mover la crema pastelera con la varilla para que no se pegue al cazo. Una vez que empieza a hervir la retiramos del fuego. El fuego debe de estar al mínimo en todo momento.

Una vez lista la guardamos en un bol y la cubrimos a piel con papel film para que no forme costra.

Pasados los 30 minutos, sacamos la masa del frigorífico, ponemos un poco de harina sobre la mesa de trabajo y moldeamos primero la masa con las manos para que se vuelva más manejable, le damos forma redonda y la estiramos con el rodillo dejándola de unos 2 mm de grosor.

Añadimos la masa con la ayuda del rodillo en un molde previamente engrasado con mantequilla, y presionamos con los dedos los márgenes del molde, de esta forma se queda la forma del molde. Pinchamos la base de la tarta con un tenedor para que la masa no suba y metemos el molde en el horno precalentado durante 15 min. aproximadamente.

Pasado el tiempo, la base de la tarta está lista. Una vez fría, rellenamos la base con crema pastelera y decoramos con frutas al gusto. Se puede añadir almíbar a la fruta para que dure más tiempo fresca y que no se oxide.

¡Feliz Día de la Madre! *Laura*



La ruta de EMILY IN PARIS



Texto y fotos
de Fiorediz

**VISITA SUS
PÁGINAS**

Emily vive en el V distrito de París, también llamado barrio latino, en la zona central de París, cerca del Panteón y de la universidad la Sorbona. Algunos de los lugares que aparecen en la serie existen de verdad, otros son solo ficción.

Desayuno en La Boulangerie Moderne

16 Rue des Fossés Saint-Jacques,
75005 París, Francia

Boulangerie significa Panadería y en Francia son una verdadera institución, muchas son centenarias otras son más recientes pero todas gozan de una gran reputación. Boulangerie es la palabra mágica que podría ser la respuesta al desayuno o almuerzo.

Esta panadería que aparece en Emily en París existe de verdad y es tal cual como aparece en la serie. No estaba la vendedora que corrige la pronunciación a Emily, tal vez estaba en pausa o era una muy buena actriz. Pero sí tenían los famosos "Pan au Chocolat", los croissant, una gran variedad de tartas dulces, saladas, así como también bebidas calientes. Los croissant franceses simples sin ningún relleno son algo divino, crujientes por fuera, con finas capas que se deshacen con cada mordida y sublimes por dentro. La Boulangerie Moderne cuenta con pocas mesitas

afuera, de esas románticas donde caben dos personas, por lo que la mayoría de los pedidos son para llevar.

Después de haber probado casi todo, puedo afirmar que todo era delicioso, el servicio era veloz y el precio asequible.

La casa de Emily en París y el Restaurante "Chez Lavaux"

Place de l'Estrapade.

El edificio donde vive Emily también existe y está en plaza de l'Estrapade, su departamento está en el 5to piso. La puerta y el edificio exteriormente son exactamente iguales mientras que la plaza luce mucho mejor en la serie que en la vida real. No es tan soleada y no hay tantos árboles. El restaurante donde trabajaba Gabriel desafortunadamente no existe, es una ficción. Las escenas fueron grabadas en un restaurante italiano que queda en la misma Plaza pero luce muy diferente al de la serie, externamente es de un color rojo mucho más opaco y se llama "Terra nera".



Picnic en los Jardines de Luxembourg

París tiene muchas áreas verdes, parques y jardines que cuida muy bien.

Los Jardines de Luxembourg son jardines públicos ubicados en el corazón de París y son uno de los lugares más hermosos de esta ciudad.

Fueron creados a pedido de la reina Maria de' Medici e inaugurados en 1612.

Además de tener estatuas, jardines muy bien cuidados y fuentes de agua, lo que llama más la atención es que los grandes espacios están atentamente proyectados para que las personas se relajen. No obstante no se pueda pisar el césped, cuenta con áreas muy espaciosas con sillas de metal alrededor de las fuentes de agua y de los jardines. Las sillas están ubicadas tan bien que se complementan al jardín, es un lugar donde van los parisinos a almorzar en su pausa del trabajo, a leer, a hablar con amigos o a pasar un tiempo con la familia.

Se puede hacer un picnic pero sentados en las sillas, no en el césped. Una idea de picnic puede ser una quiche o aún mejor una baguette con el jamón o queso preferido. No obstante sea muy concurrido, los grandes espacios y la disposición de las sillas contribuyen a que sea un lugar donde sentirse libre, es como tener un jardín para ti mismo en el centro de París.



¡Bonsoir!

Fiorella

Cena en Le Flore en l'île

42 Quai d'Orléans, 75004 París, Francia

Este es el típico restaurante parisino que aparece en las películas. Tiene una terraza que da al Río Sena y está detrás de la catedral Notre Dame.

Este es el lugar donde Emily se pone a tomar un aperitivo sola y Luc le pide perdón por llamarle "la plouc" (pueblerina).

El bar restaurante es muy bonito, la atención es de primera y la comida es buena también.

Tour Eiffel de noche

Tan pronto como cae la noche, la Torre Eiffel se ilumina cada hora y brilla a modo de centelleo durante 5 minutos aproximadamente. El último brillo es a la 1:00 de la mañana y es el más particular. Este espectáculo se puede ver desde muchas partes de París, aún desde algunas partes donde el metro va por arriba pero si quieren asegurarse de verla por completo pueden optar por verla desde la Colina de Trocadero o cruzando el Pont D'Iena. Si lo prefieren para terminar el día como Emily in Paris, lleven con ustedes una botella de vino y orejas divertidas, esas que se iluminan también.



SEFFA



VISITA LA PÁGINA
DE SOUKY



Texto y foto de 
Sabor de Mora 

Los fideos finos se cocen normalmente en 2 o 3 minutos en agua hirviendo, pero para hacer la Seffa, hay que cocerlos al vapor durante casi una hora... La preguntita es, ¿por qué tanto tiempo? Pues, no tengo palabras para describir la respuesta, pero seguramente la tendréis vosotros una vez que probáis este plato típico de la gastronomía marroquí, tan sabroso y de textura completamente diferente. Los fideos cabellos de ángel, cuando se cocen al vapor, se quedan muy finos, ligeros y no se pegan entre ellos, además, hacerlos de manera "Seffa" y con pollo, es un perfecto contraste entre dulce y salado... ¡Una verdadera delicia para sorprender a Mamá en este día de la madre!

DIFICULTAD: media

TIEMPO: 1h 30 minutos

INGREDIENTES: 4 a 5 personas

primera etapa:

- 500 g de fideos cabello de ángel
- 100 g de pasas sin hueso
- 50 g almendras picadas
- 20 g almendras laminadas
- 50 g de azúcar glass
- 50 g de AOVE
- 3 g canela
- 1 cda. Sal
- 20 g Mantequilla de leche
- 50 g leche fresca
- 15 g Azahar (Agua de flor de naranjo)

segunda etapa:

- 1 kg de Pollo cortado
- 1 Cebolla grande rayada
- 1 cda. Pimienta negra molida
- 1 cda. Cúrcuma molida
- 1 cda. Jengibre molido
- 1 cda. Sal
- 1 canela en rama
- 20 Hilos de azafrán
- 1 Rama de perejil
- 50 ml AOVE
- 1 cda. Miel
- 20 g mantequilla (opcional)

Preparación primera etapa: La Seffa – Fideos Cabello de Ángel

1) En un plato grande, vertemos el cabello de ángel y añadimos el AOVE. Mezclamos bien a mano hasta que quede todo empapado de aceite.

2) Colocamos el cabello de ángel empapado de aceite, en la parte superior de la Cuscusera previamente puesta a hervir con 2 litros de agua. Una vez que veamos que el vapor sube a través del cabello de ángel, tapamos y dejamos cocer 20 minutos.



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

3) Mientras tanto, lavamos nuestras pasas y las dejamos puestas en un cuenco pequeño con agua caliente. También tostamos en una sartén las almendras picadas y las trituramos. Por último, tostamos las almendras laminadas para dejarlas listas para la decoración de la Seffa.

4) Al final del primer tiempo de cocción, vertemos medio litro de agua hirviendo encima de los fideos, y a continuación los sacamos a un plato grande. Con dos tenedores, intentamos separarlos para que no se peguen.

5) Diluimos la cucharadita de sal en un vaso de agua fría (200ml), y vertemos esta agua sobre los fideos. Mezclamos bien con los tenedores o con las puntas de los dedos hasta que se absorba bien toda el agua.

6) Volvemos a colocar el cabello de ángel por la segunda vez en la parte superior de la Cuscusera, y lo dejamos cocer al vapor de nuevo durante 20 minutos con la tapa puesta.

¡Ojo, empezamos a contar los 20 minutos cuando el vapor empieza a pasar a través de nuestros fideos!

7) Al final de este segundo tiempo de cocción, nuestros fideos están casi hechos. Vertemos el cabello de ángel en nuestro plato, y vertemos otro vaso de agua fría (200ml) encima. Mezclamos bien hasta que se absorba de nuevo.

8) Escurrimos las pasas y las colocamos en la parte superior de la Cuscusera, y encima de ellas colocamos de nuevo el cabello del ángel para dejarlo cocer por última vez 15 minutos "sin tapar".

9) Al final de la cocción, vertemos la preparación en nuestro plato, vertemos encima la mezcla de leche y azahar, y separamos bien los fideos con dos tenedores o con los dedos. Añadimos las almendras picadas, la mantequilla, una cucharada de azúcar glas y una cucharadita pequeña de canela. Mezclamos bien hasta que la



mantequilla se funda y nuestra Seffa no esté pegajosa.

Preparación segunda etapa: El Pollo

1) En un cuenco pequeño ponemos la sal, pimienta negra, cúrcuma y jengibre y lo mezclamos con un poco de agua (100ml).

2) En una olla colocamos el pollo previamente lavado con agua y limón y bien escurrido, y le añadimos la mezcla de especias. Removemos bien hasta que la salsa toque y se introduzca en todos los trozos de pollo. Añadimos la ramita de canela, y ponemos a cocer a fuego medio y lo removemos un poco hasta que el pollo absorba toda la salsa.

3) A los 20 minutos, añadimos el AOVE, la mantequilla (opcional), la rama de perejil, la infusión de azafrán previamente preparada y un litro de agua caliente. Dejamos cocer 40 minutos.

4) Cuando el pollo esté hecho, lo sacamos a un recipiente y lo dejamos aparte.

5) Quitamos la rama de perejil y añadimos la cebolla rallada. Dejamos hervir sin tapar hasta que se evapora bien el caldo y queda una salsa melosa.

6) Por último, le añadimos la cucharada de miel, y dejamos caramelizar la salsa 3 minutos. Estará lista cuando veamos que se separa el aceite de la salsa.

TERCERA ETAPA: El emplatado

A la hora de servir nuestra Seffa con pollo, disponemos una primera parte de los fideos como base en nuestro plato, a continuación, colocamos los trozos de pollo y los tapamos con el resto de los fideos, de manera que queden escondidos, y hacer que nuestro plato tenga forma de pirámide. Decoramos con la salsa caramelizada, la canela, el azúcar glass y las almendras laminadas.

La Seffa se puede comer sin pollo también. Disponemos los fideos cabello de ángel en un plato de forma pirámide o cúpula, y decoramos con azúcar glas, canela y almendras laminadas o picadas como se ve en la foto.

NOTA: Normalmente, y como suele ser, la comida marroquí se sirve en un plato muy grande para comer en familia, sin embargo, se puede perfectamente servir por separado en varios platos individuales, siguiendo los mismos pasos.

Souki



HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

Feliz día



VISITA LA PÁGINA
@NUCE_INK



OMELETTE DE VERDURAS

GASTRONOMÍA



Un rico desayuno para mamá

Texto de EnLaCocinaConMarco

Fotos de Fiorediz

DIFICULTAD: media
TIEMPO: 50 minutos

INGREDIENTES PARA 1 OMELETTE:

3 huevos
1/2 cebolla dorada
1/2 calabacín
1/3 pimiento morrón
4 cdas aceite de oliva extra virgen
1 chorro de leche
sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

Cortamos las cebollas en capas finas. De esta forma no vamos a sentir la consistencia crujiente en boca.

Cogemos un tercio de pimiento morrón, le quitamos las venas y las pepas y lo cortamos en rebanadas sutiles.

Dividimos a mitad el calabacín y lo pasamos a cortar de la misma forma de las verduras anteriores.

Vertemos dos cucharadas de acéite en una sartén y cocinamos a fuego lento la cebolla teniendo cuidado a que no se

queme. Cuando la cebolla se pone lúcida y casi transparente agregamos el pimiento morrón. Añadimos una pizca de sal y cocinamos durante 2 minutos, siempre a fuego dulce.

Agregamos el calabacín, una pizca de pimienta negra y dejamos cocinar durante unos 5 minutos. Ponemos las verduras cocidas dentro un bol y las dejamos enfriar.

Abrimos los tres huevos dentro de un bol, agregamos un chorro de leche, sal y pimienta negra y batimos con un tenedor.

Cuando hemos obtenido un líquido bien espumoso le agregamos las verduras.

Cogemos una sartén grande (28cm), le agregamos 2 cucharadas de acéite extra virgen de oliva y esperamos que se caliente bien. Vertemos nuestro preparado y dejamos cocinar a fuego lento hasta cuando el huevo esté casi compacto. Doblamos la omelette y dejamos cocinar un último minuto.

¡Buon appetito mamma!

Marco



HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

Espumosos para celebrar con mamá



RÚBRICA DE VINOS CON ROSY



Escrito por:
Rosybel Rojas 
@lavinotecaderosy 
Periodista y Sommelier

Si hay algo que no debe faltar en una celebración del día de la madre son las burbujas. El vino espumoso siempre versátil y refrescante es el estandarte que enaltece cualquier ocasión y en especial si queremos homenajear a mamá.

Los vinos espumosos son sinónimo de celebración y entusiasmo. Además suelen tener la virtud de la versatilidad. Pueden acompañar una comida de principio a fin y éste es su mayor don. A diferencia de sus hermanos "tranquilos" (como se denomina a los vinos que no contienen CO₂) tienen la capacidad organoléptica de limpiar el paladar.

Esta característica táctil viene dada justamente por su contenido de gas carbónico. La forma en cómo se obtiene ese gas carbónico -responsable de las burbujas- va a depender del método de elaboración.

Para entrar en la categoría de "espumoso" el origen de ese dióxido de carbono debe ser exclusivamente endógeno, es decir, debe provenir de una segunda fermentación. Si esta fermentación se da en la botella se habla de método tradicional o método champenoise. Si por el contrario, esta segunda fermentación se da en depósitos de acero inoxidable se está hablando del método charmat.

Cualquier otro vino que contenga espuma que no esté elaborado bajo ninguno de estos dos métodos son vinos gasificados (a los que se les adiciona gas carbónico).

Tres espumosos para celebrar

Para armonizar el almuerzo o la cena del Día de la Madre puedes escoger entre los espumosos más importantes del mundo: el Champagne francés, el Prosecco italiano y el Cava español. Todos ellos originarios del viejo mundo y con grandes cualidades para exaltar tu comida. Estos vinos deben ser servidos entre los 6 y 9 C° para que expresen lo mejor de sí y mantengan una hermosa burbuja. ¿Existen buenos espumosos en otras partes del mundo? Sí ¡por supuesto! Alemania y EEUU que junto a Italia, Francia y España conforman los 5 países con mayor producción de este estilo de vinos, no obstante, fuera de estos países también encuentras exquisitos espumosos, solo es cuestión de probar.

El champagne

Es el vino espumoso de la región de Champagne en Francia. La leyenda atribuye al monje Dom Pérignon (abad de Haut-villers) el descubrimiento del llamado Método Champenoise. Gracias a sus normas de vendimia y a su idea de elaborar los distintos pagos por separado, el champán se convirtió en un maravilloso vino de sutiles burbujas. Se estima que el primer vino de burbujas elaborado por el monje se produjo alrededor del año 1690. Chardonnay, Pinot Noir y Pinot Meunier son las variedades clásicas que se emplean en la elaboración del Champán. Puede utilizarse una o varias de ellas, según del Chateaux que las elabore.

El Prosecco

El Prosecco es el vino espumoso originario de la región del Veneto en Italia. Su historia también está llena de anécdotas que se remontan al tiempo del imperio romano. Este vino espumoso se elabora con una

variedad de uvas que llevan su mismo nombre: prosecco o glera (como también se le conoce). Es elaborado con el método charmat, en el cual la segunda fermentación se lleva a cabo en tanques de acero inoxidable.

Debido a su frescura y sus delicados aromas frutales y a flores blancas, el prosecco es un vino ideal para acompañar aperitivos, frutos secos y postres.

El Cava o Corpinnat

El cava es el vino espumoso español elaborado con el método tradicional. La principal zona de producción se encuentra en Cataluña. Su origen está intrínsecamente relacionado con el nacimiento del método champenoise, atribuido al monje francés Dom Pérignon. En estos tiempos varias familias de Sant Sadurní d'Anoia (Barcelona) inician la investigación de este nuevo método de elaboración de vinos, siendo en 1872 cuando D. Josep Raventós i Fatjó elabora las primeras botellas de Cava.

Las uvas autóctonas con las que se elabora este vino espumoso son: xarelo, parellada y macabeo, éstas le aportan al cava una identidad propia y un carácter único.

Un dato curioso es que algunos productores históricos de Cava decidieron abrirse camino creando una Marca Colectiva de la Unión Europea nacida con la voluntad de distinguir los vinos espumosos elaborados en el corazón del Penedès, a partir de uva 100% ecológica recolectada a mano y vinificada íntegramente en la propiedad y con un envejecimiento superior a los 18 meses.

La palabra está compuesta por dos conceptos: COR (corazón), la cuna donde empezaron los primeros espumosos de España, hace más de 130 años; y PINNAT, que proviene de la raíz etimológica Pinnae, que se refiere al origen del Penedès documentado ya en el s. X como Penetense. Este adjetivo latino deriva de pinna, que significa peña o roca y que, aplicado al Penedès equivale a un territorio rocoso.

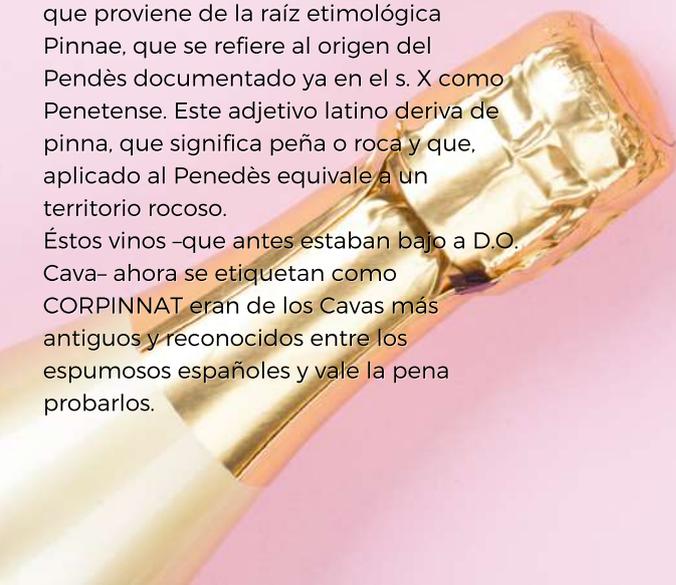
Éstos vinos –que antes estaban bajo a D.O. Cava– ahora se etiquetan como CORPINNAT eran de los Cavas más antiguos y reconocidos entre los espumosos españoles y vale la pena probarlos.

¿Cómo elegir un espumoso? Lo más práctico es escogerlo de acuerdo a su dulzor, los hay desde secos hasta dulces, y esta información está en la etiqueta:

- Brut Nature: de 0-3 gramos por litro y sin adición de azúcar después del degüelle.
- Extra brut: hasta 6 gramos de azúcar por litro.
- Brut: hasta 12 gramos.
- Extra seco: entre 12 y 17 gramos de azúcar.
- Seco: entre 17 y 32 gramos por litro.
- Semi-seco: entre 32 y 50 gramos por litro.
- Dulce: más de 50 gramos de azúcar por litro.

Elige y que más te guste y ¡a celebrar el Día de las Madres!

Rosay



Menu mediterraneo



VISITA LA PÁGINA DE NESTOR

Hola ¿cómo estás?., te cuento un poco quién soy. Me llamo Néstor Pereyra y soy Chef pero por ahora no ejerzo full-time aunque mi pasión sí es la cocina.

Te paso la receta del plato principal que preparé la noche del sábado. ¡Espero les guste!

Menú Mediterráneo de 3 pasos:

PASO 1: Brusqueta de Queso Dambo, Prosciutto, tomate cherry, olivas negras y albaca

PASO 2: Quiche Lorraine

PASO 3: Salmón grillado a la manteca sobre colchón de espinaca a la crema con salsa de arándanos.

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 250 gr. de salmón rosado
- 30 gr. de manteca
- 2 paq. de espinaca
- 200 cc de crema de leche
- 50 gr. de arándanos
- Romero fresco
- Rabanitos
- Sal y pimienta a gusto

Procedimiento Salmón:

En una sartén de cerámica derretir la manteca y cocinar el salmón previamente salpimentado a fuego lento semitapado hasta lograr la cocción deseada.

Procedimiento colchón de Espinacas:

En un wok colocamos la espinaca previamente cortada en chiffonade (en juliana) y saltear en aceite de oliva hasta reducir. Retiramos, y picamos bien hasta formar una pasta.

Luego, colocar esta pasta de espinacas en el wok, agregar la sal, la pimienta y 100 cc de crema de leche. Cocinamos hasta integrar y reservamos.

Procedimiento Salsa de Arándanos:

En un olla tipo sautex, colocar los arándanos, sal a gusto y cocinar hasta que libere los jugos. Luego, agregar 100 cc de crema de leche y cocinar hasta reducir la preparación.

Emplatado:

En un plato, (yo elegí uno gris para que resalten los colores) colocar en la parte central, el colchón de espinacas a la crema de forma tal que el colchón sobresalga a la pieza del salmón.

Colocar por encima el salmón con la piel hacia abajo y decorar con ramitas de romero fresco y rabanitos fileteados.

Agregar la salsa de arándanos rodeando la preparación colocando los frutos solamente en los extremos del plato.

Néstor





*¿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 Díaz @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