

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 20 | NOVIEMBRE 2022

PORRIDGE
de otoño

*Los secretos
de las barricas*
viaje a
Cabo Frio

RECETAS DE OTOÑO

PARA CALENTAR EL CUERPO EN ESTOS DÍAS

A disfrutar el otoño

El otoño es una temporada maravillosa. Los bosques se llenan de hongos y castañas y las temperaturas frías nos permiten gozar de platos calientes y sabrosos.

Imagínate empezar el día con un porridge de manzana y canela preparado por Martina (pág. 8) y una tostada untada con mermelada de castañas. Al mediodía una rica pasta casera con abundante salsa boloñesa (pág. 4). En la noche, una bisara marroquí preparada por Souki (pág. 10) y, después de cenar, relajarse en el sofá delante de la chimenea con un buen vino caliente y unas castañas asadas.

Una buena alternativa al vino caliente puede ser un buen vino añejo para saborear gota a gota leyendo el comic de Amir Lopez (pág. 15). Yo adoro las historietas y los vinos añejos, estructurados y con cuerpo y por esto he disfrutado muchísimo el artículo de Rosy sobre las diferentes barricas y el proceso de envejecimiento que se da en el vino dentro de la madera (pág. 16).

El otoño es también el momento ideal para planear las próximas vacaciones. En esta temporada, todo el mundo está pensando en la Navidad que se acerca y se pueden encontrar muchas ofertas para el próximo verano. ¿No sabes todavía a dónde ir de vacaciones? Néstor y Carolina tienen siempre buenas ideas a propósito de viajes gastronómicos y, este mes, nos cuentan de su experiencia en Cabo Frio, una interesante área de Brasil (pág. 12).

Y como todos los meses, ¡en noviembre tampoco podía faltar la receta del lector! La buengustera del mes es Dayana que, desde Montevideo, Uruguay, nos enseña su personalísima receta de tortilla de espinacas (pág. 18) ¡una verdadera delicia!



Preparando vino caliente en el episodio 105 del canal EnLaCocinaConMarco

¿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!

Que disfruten de este hermoso y coloreado otoño con largos paseos en parques y bosques.

¡Los quiero mucho!


MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE



4 SALSA BOLOÑESA
RECETA AUTÉNTICA Y TRADICIONAL



18 MERMELADA DE CASTAÑAS
IDEAL PARA ESTE OTOÑO



8 PORRIDGE DE OTOÑO
CON MANZANA Y CANELA

10 Bisara
Típica crema de guisantes marroquí



12 Cabo frio
uno de los municipios más antiguos de Brasil

16 ¿Qué le aporta la barrica al vino?
Todo lo que tienes que saber sobre las barricas

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

15 Un bloqueo mental
Un comic de Amir Lopez

19 Tortilla de espinaca
desde Montevideo

La receta auténtica da la SALS BOLOÑESA



Texto de EnLaCocinaConMarco
Composición de Fiorediz

Esta es la verdadera receta de la salsa a la boloñesa o, como la llamamos en Italia, "ragù". La misma que está registrada en la cámara de comercio de la ciudad de Bologna



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 2:45 horas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

350 g carne de res molida
150 g panceta (fresca o embutido)
50 g cebolla chalota (o roja)
50 g apio
50 g zanahoria
5 cdas salsa de tomate
1/2 vaso vino rojo seco
1 vaso de leche entera
Aceite de oliva extra virgen al gusto
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN

Picamos las verduras y reservamos.

Cortamos muy finamente la panceta y pasamos a picarla con un cuchillo hasta obtener casi una crema.

Calentamos una sartén y freímos la panceta hasta que la grasa se disuelva y lo demás se dore.

Vertemos las verduras picadas dentro de la sartén junto con con la panceta. Bajamos el fuego y dejamos cocinar durante 25 minutos. El fuego tiene que ser tan suave que no dore las verduras, sino simplemente cocinarlas.

Agregamos la carne de res, subimos el fuego y hacemos tomar color a la carne durante 2 minutos.

Vertemos el vino y hacemos evaporar completamente.

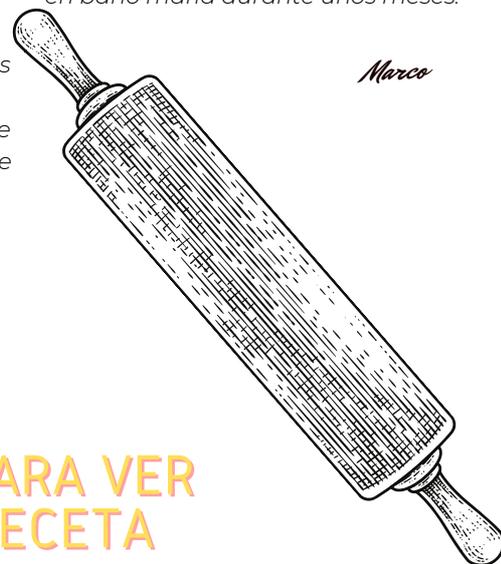
Agregamos la salsa de tomate, bajamos el fuego y dejamos cocinar durante 2 horas. Durante este tiempo revisamos de vez en cuando para estar seguros de que no se queme. Pasada una hora y media, quitamos la tapa.

Añadimos la leche, ajustamos la sal y dejamos cocinar los últimos 30 minutos.

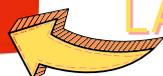
Nota: Si durante estos últimos 30 minutos notas que la salsa se pone demasiado seca agrégale agua, pero de a poco. Si está muy líquida, sigue cocinando hasta obtener la consistencia deseada.

El ragù esta listo para ser disfrutado encima de la pasta, dentro de una lasaña o unos cannelloni.

Dentro de la nevera dura 2/3 días o también se puede congelar o guardar en baño maria durante unos meses.



Marco





CANADÁ



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



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



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



Felipe Britz

Producción
de **TEMPO**

ARGENTINA



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



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



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



Néstor

ITALIA

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

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

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

JAPÓN

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

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

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

ctos
ORADA



cocinaconmarco



sabordemora



kumitalia

MARRUECOS

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

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

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

PORRIDGE DE OTOÑO



VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 



*El porridge es mi desayuno favorito, es una delicia, especialmente cuando hace frío.
No tengo dudas: la manzana y la canela no pueden faltar en mi porridge.*

¡Preparemos juntos mi desayuno favorito!

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 8 - 10 minutos

INGREDIENTES PARA 2 COPAS

- 50 g de copos de avena pequeños
- 2 g de canela
- La ralladura de medio limón
- Una pizca de cúrcuma
- Una pizca de jengibre en polvo (opcional)
- 5 g de extracto de vainilla
- Una cucharadita de aceite de avellana (opcional)
- Una manzana pequeña
- 200 g de leche de almendras

**Si te encanta el sabor dulce, puedes agregar sirope de arce. Yo prefiero usarlo solo como topping. Tú eliges según tus gustos.*

PREPARACIÓN

Vierta todos los ingredientes (la manzana cortada en cubos pequeños) en una cacerola y reserve unas rodajas de manzana para usarlas como topping.

Cocine a fuego alto durante los primeros minutos, luego baje el fuego, revolviendo regularmente.

Siga revolviendo hasta que se absorba el líquido. Puede extender el tiempo de cocción si quiere un porridge muy espeso.

Cuando el porridge tiene la consistencia deseada, viértalo en un bol.

Añadir las rodajas de manzana, espolvorear con canela y verter dos

cucharaditas de sirope de arce o, como en mi caso, la salsa de caramelo salado.

¡Disfrute de esta delicia caliente!

Martina





BISARA

LA TÍPICA CREMA DE GUISANTES



VISITA LA PÁGINA
DE SOUKI

Texto y foto de 
Sabor de Mora 

En el norte de Marruecos, nuestra crema se llama BAYSAR, y es más frecuente encontrar la verde, a lo largo de todo el año. Sirve para un buen desayuno, consistente y energético, debido a las propiedades nutricionales de los guisantes. Hoy vamos a preparar juntos la Bisara de guisantes, de una manera diferente, con estilo Sabor de Mora, para chuparse los dedos.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 1 hora y 15 minutos

PARA: 5 personas

Ingredientes:

- o 500 g de guisantes secos
- o 80 ml AOVE
- o 1 cebolla
- o 1 cabeza de ajo
- o 1 cdta. sal
- o 1 cdta. pimienta negra
- o ½ cdta. cúrcuma
- o ½ cdta. jengibre molido

Preparación:

- 1) Colocamos nuestra olla sobre un fuego alto y agregamos el AOVE, la cebolla cortada y los dientes de ajo pelados.
- 2) Removemos unos 3 minutos antes de

añadir nuestros guisantes secos, y luego, removemos otros 3 o 4 minutos hasta que quede todo bien empapado de aceite.

3) Añadimos las especias, pimienta negra, cúrcuma y jengibre y los mezclamos muy bien.

 **Nota:** no se debe poner la sal en esta etapa para ayudar los guisantes a cocerse mejor.

4) Agregamos dos litros de agua caliente a nuestra olla, y dejamos cocer entre 45 minutos y una hora a fuego alto.

5) Cuando vemos que los guisantes empiezan a deshacerse y el caldo tiene textura de crema, añadimos la sal y apagamos el fuego.

6) Dejamos reposar unos 5 minutos para que se absorba la sal.

7) Trituramos nuestra crema con la procesadora hasta obtener una crema lisa.

 **Nota:** si vemos que nuestra Bisara es muy densa, le podemos añadir agua sin miedo hasta obtener la textura deseada. El agua no le cambia el sabor. Igual, si se queda de un día para el otro, habrá que añadirle agua porque se pondrá muy espesa.

8) A la hora de servir nuestra Bisara, decoramos los platos con un chorrito de AOVE como el la foto y ...

*¡Buen Provecho!
Souki*



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA



Cabo Frio y Arraial do Cabo



Texto y fotos
de Néstor 
y Carolina 

**VISITA SUS
PÁGINAS**

Hola a todos somos Néstor y Caro y hoy te contamos sobre el viaje a uno de los lugares más paradisíacos de nuestro querido Brasil

Como siempre primeramente te contamos las actividades que podés hacer y disfrutar en estos hermosos lugares

Paseo en barco:

Te pasan a buscar por el hotel y se embarca en el Puerto de Arraial. El paseo en barco dura tres horas e incluye gaseosas y agua mineral. En el medio hay paradas para disfrutar de la playa, la vista y poder bucear.

Canal de Itajuru:

El paseo a través del canal recorre el tramo que va entre la Laguna de Araruama y el Océano Atlántico. En las orillas del canal se emplazan las residencias más lujosas de Cabo Frio. El lujo está presente en esta zona, por ejemplo, en su pista comunitaria para helicópteros, de uso exclusivo de los habitantes del canal. También se distribuyen en las riberas del canal clubes de yates y recreativos. En este paseo se puede visitar la feria hippie que se ubica frente al Club Costa Azul.

Museo del Mar:

Este museo cuenta con tiendas de libros especializados, más de cien acuarios y también exhiben videos sobre caza submarina.

Ángel Caído o El Anjo Caído:

Es el símbolo de la ciudad, El Anjo Caído es una escultura de bronce que se erige sobre una columna. Fue construido en el siglo XX, con motivo de la apertura del Canal de Plamer. El nombre surge porque, con la fuerza de las corrientes, se inclinó su columna.

Casa de la Cultura:

Construida en 1837 como orfanato para hijos de madres solteras, actualmente es la Casa de la Cultura y brinda al público sala de exposiciones, pinacoteca y cursos.

Ahora sí, vamos a contarte todo lo bien que la pasamos y disfrutamos en estos dos hermosos parajes.



Día 1: Llegamos bien temprano, de madrugada, al aeropuerto de Rio de Janeiro y nos tomamos el transfer que nos llevó a nuestro hotel, elegimos como base Arraial do Cabo y nos instalamos en ORLANOVA BOUTIQUE, que como su nombre lo indica es un petit hotel, pequeño pero muy acogedor y muy bien atendido. Llegamos y nos aprontamos a conocer la playa principal, la misma está enclavada en una inmensa bahía llena de barcos. Tengamos en cuenta que el principal ingreso en la región, aparte del turístico, es la pesca. Es una playa inmensa de una arena muy fina de un color amarillo oro, bañadas por un mar verde esmeralda que hacen la postal perfecta.

Disfrutamos toda la mañana con el mar y probamos el ya famoso y muchas veces comentado queijo asado. Es un queso estilo provolone en barra con un palito de brochette cocido por los vendedores ambulantes en mini parrillas en la playa, acompañados con las mejores caipirinhas del lugar. Al mediodía nos fuimos a almorzar a TIO DROP y esta vez le pedimos al mozo que nos recomiende el plato de la casa y nos dieron carne de res con salsa de soja agridulce acompañado con una doble guarnición de arroz salteado con vegetales y aros de cebolla fritos, gran sugerencia para un plato tan simple como sabroso, donde pudimos disfrutar diferentes texturas como así también cocciones.

Por la tarde salimos a recorrer la zona donde se entremezcla la modernidad de las nuevas construcciones con todo el casco colonial del lugar, visitamos centros comerciales donde hay una gran diversidad de negocios para comprar regalos o recuerdos. Por la noche, fuimos a cenar a GARRAFA DO NANSEN un hermoso restó que ofrece todo tipo de platos provenientes del mar, aquí nos elegimos un guiso de arroz con langostinos, de ensueño: una mezcla de sabores que hacían de este plato algo único de la gastronomía local. Al salir y mientras nos dirigíamos a

nuestro alojamiento degustamos en el camino el clásico açai helado.

Día 2: Teníamos reservado el tour en barco por toda la zona que incluía casi todo el día, una excursión que recomiendo la hagan dado que los lleva a conocer toda la inmensidad de estos hermosos parajes. Salimos bien temprano y ahí mismo nos sirvieron un desayuno con panificados, café y frutas tropicales, muy abundante y sabroso.

Al cabo de 1 hora, llegamos a nuestro primer destino: Prainhas do Atalaia, una playa o dos dependiendo de la marea, ya que cuando la misma está en alza la separa en dos y cuando baja la marea se unen, además de esto tiene una inmensa escalera que nos permite el ingreso o egreso si vamos por vía terrestre, al subir nos encontramos en la cima de un inmenso terraplén con una vista que invita a sacar miles de fotos. Luego de pasar gran parte de la mañana ahí, almorzamos en el barco un abundante plato de pollo y pescado frito con verduras asadas.

Además paramos en medio de la bahía para que los que quisieran pudieran nadar en medio del mar, al rato salimos para la Ilha do Farol que es una playa absolutamente virgen a la que solo se puede ingresar nadando, no pueden atracar ningún tipo de embarcaciones, y se puede ingresar si las autoridades de prefectura así lo autorizan, es un lugar hermoso y agreste pero se debe tener la precaución de estar con buen protector solar dado que no hay prácticamente lugares con sombra. Por último, nos volvimos a embarcar y antes de emprender el regreso salimos de la bahía al mar abierto pasando por dos formaciones rocosas, llamadas Pedra do Macaco y Pedra do Tartaruga. Al llegar, nos dirigimos al hotel a tomar los ya clásicos mates en la pileta y fuimos a cenar a BRISTO DA PRAIA donde nos sorprendieron con una hamburguesa con papas rosti y crocante de bacón todo formando una Burger, original y



de sabor único, acompañando además con unas impresionantes empanadas fritas de camarón. Sabor bien brasileiro si los hay.

Día 3: Tomamos un bus y nos dirigimos a las playas de Cabo Frio, lugar que no le hace honor a su nombre ya que el clima y las temperaturas reinantes son óptimas para disfrutar las maravillosas playas con arenas finas y blancas. Decidimos quedarnos todo el día en la playa y disfrutar así del mar en todo su esplendor. Almorzamos en el mismo parador que alquila las sombrillas unos frutos de mar fritos a la perfección con papas fritas y cervezas locales. Día de playa ÓPTIMO sin ningún desperdicio, un regalo de la naturaleza. Por la tarde volvimos a nuestro alojamiento y luego de reconfortarnos en la piletta del hospedaje salimos a cenar a BACALHAU DO TUGA donde nos pedimos de entrada vieras al vapor con salsa de alcaparras y como plato principal pulpo grillado con rissoto de espinaca, si bien fueron platos poco económicos, podemos asegurar que valen cada centavo, de lo mejor que comimos en todo Brasil.

Día 4: Como era nuestro último día, nos fuimos al otro lado de la bahía, a Praia Grande que es así como su nombre lo indica, una inmensa playa de grandes olas con salida directa al mar, ideal para toda la familia por la infraestructura de turismo receptivo que posee para que la estadía sea la mejor y podamos disfrutar de todo lo que el maravilloso Océano Atlántico tiene para ofrecernos. Pasamos una hermosa mañana rodeados de mar y sol. Fue como si el lugar supiera que partíamos y nos quería convencer de quedarnos más

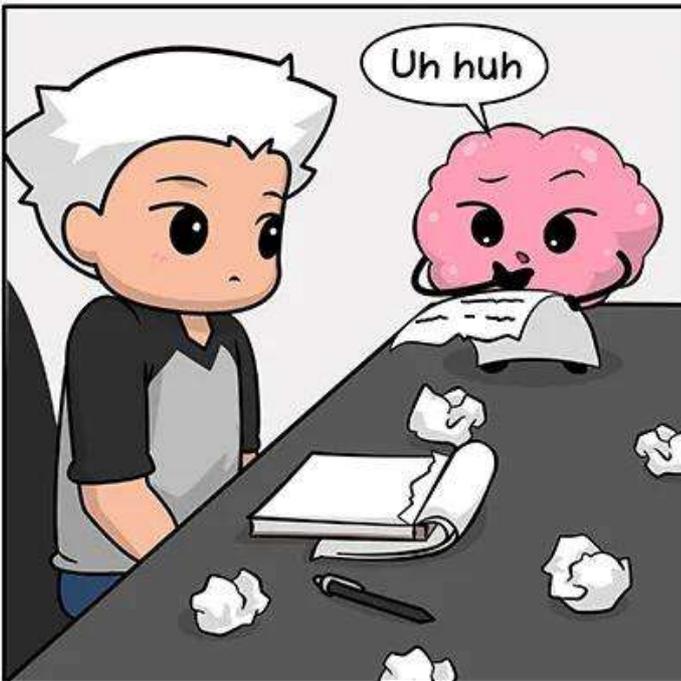
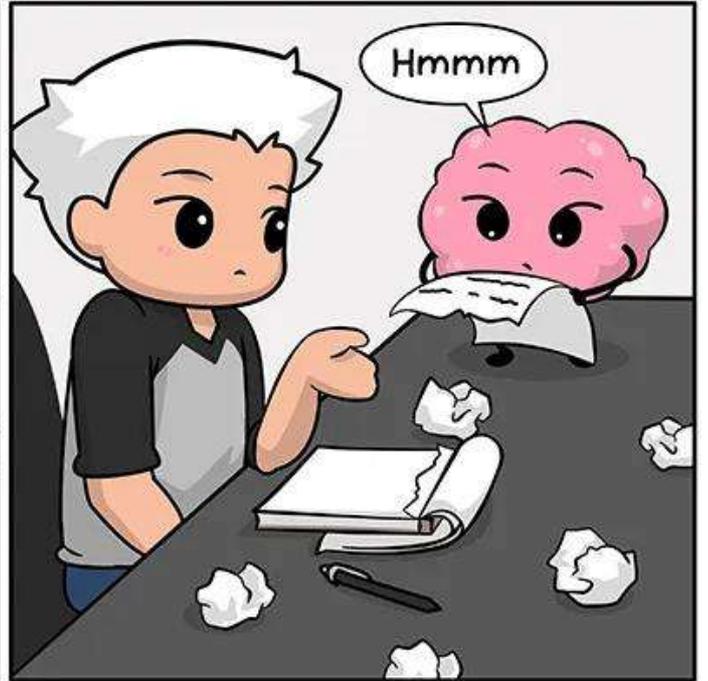
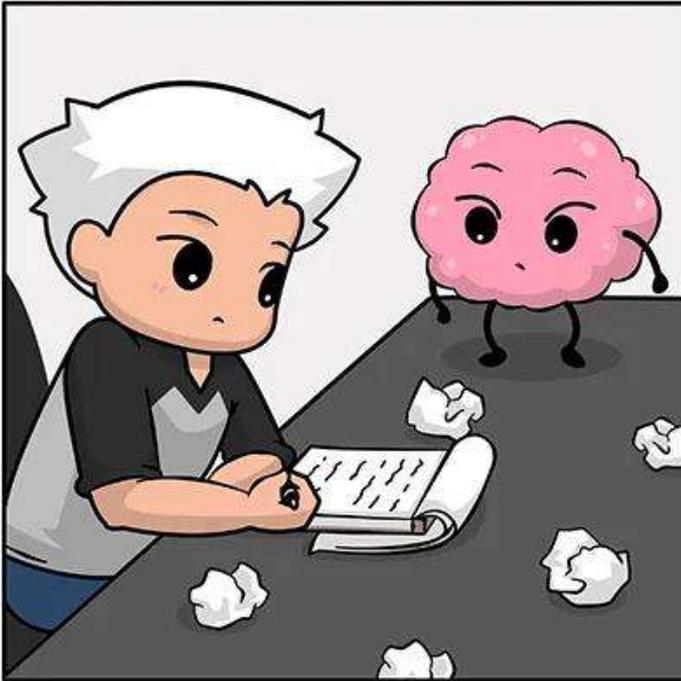
tiempo ahí. Al mediodía fuimos caminando a almorzar a SOL NA CAZINHA donde probamos una verdadera exquisitez: camarones y vegetales a la plancha con salsa de maracuyá, un sabor agridulce que hace las delicias de todos aquellos que amamos y disfrutamos de la buena gastronomía.

Por la tarde, salimos a recorrer la zona y tomar unos ricos tragos con alguna que otra delicia dulce local y volvimos al hotel para nuestro gran ritual de mate y piletta. Por la noche y como era la despedida fuimos al restó AGUA NA BOCA, uno de los mejores, por no decir *el mejor* de la zona. Ahí nos pedimos como entrada un ceviche de camarón que estaba simplemente perfecto y, como principal, unas ribs de cordero con salsa agridulce de pesto y papaya, con vegetales asados.... Sencillamente la perfección en un plato, el equilibrio justo entre el sabor fuerte del cordero con la acidez del pesto y el delicado dulzor de la papaya, un lugar donde tus papilas gustativas quedarán agradecidas.

Al otro día nos levantamos bien temprano y emprendimos nuestro viaje de regreso con la plena convicción de haber estado en un lugar que tanto su gente como la naturaleza hacen todo lo posible no solo para quedar para siempre en tu memoria sino para que también no dejes de pensar en cuándo vas a volver para poder disfrutar tanto nuevamente.

LINDOS VIAJES GENERAN GRANDES EXPERIENCIAS





¿Qué le aporta la barrica al vino?

TODO LO QUE TIENES QUE SABER SOBRE LAS BARRICAS



VISITA LA PÁGINA DE ROSY

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas

@lavinotecaderosy

Periodista y Sommelier

Las barricas ofrecen infinidad de posibilidades que inciden sobre el resultado final del vino. Existen diferentes tipos de roble: francés y americano -principalmente-, diferentes tipos de origen del mismo tipo de roble y diferentes niveles de tostado de la madera.

Cada barrica aportará unos elementos específicos al vino: más o menos oxígeno, más suavidad, mayor complejidad, más o menos componentes aromáticos.

SOBRE LAS BARRICAS

Están formadas por duelas, porciones alargadas del roble que al calor del fuego van curvándose, este primer contacto del fuego con la barrica se conoce como PRETOSTADO (TOSTADO A FLEXIÓN) ya que sirve para curvar las duelas.

Posteriormente, dependiendo del tiempo y la intensidad con la que el fuego permanezca en contacto con la barrica, hablaremos de BOUSINAGE que se refiere a los tipos de tostados.

Mientras que el calentamiento por flexión tiene lugar a nivel mecánico, el bousinage aporta un beneficio enológico.

Permite afinar la cocción de la barrica para darle cualidades organolépticas precisas. Es la combinación formada por el tamaño del brasero, la altura e

intensidad de la llama, la duración del tiempo de calentamiento y la cantidad de agua vaporizada en la parte exterior del barril lo que determinará el perfil aromático y estructural del bousinage.

TIPOS DE TOSTADO

Ligero: Es el más suave, los aromas que aporta son sutiles y principalmente a madera nueva o recién cortada, notas avainilladas, recuerdos frutales, sobre todo a coco de manera general.

Medio: Da complejidad y potencia aromática, aumenta el redondeo de los vinos que se crían con este tostado. Aparecen los aromas a cacao, caramelo, frutos secos, y una vainilla más marcada y algo de especias y notas a pan tostado y bollería (tipo croissant).

Medio+: Aporta una mezcla de notas entre el tostado medio y el fuerte, ofrece mucha variedad de aromas. Aquí encontraremos las especias aunque en

menor intensidad y aumentará la fuerza de notas como café, miel, ahumados o frutos secos.

Alto/Fuerte: Con este tipo de tostado se obtienen unas notas ahumadas muy intensas, recuerdos de carbón, tabaco, caramelo muy tostado y melaza.

Durante el envejecimiento en barrica, el vino experimenta importantes modificaciones que dan lugar a un aumento en su estabilidad y a una mejora de sus características organolépticas, debido a los fenómenos de clarificación espontánea, eliminación de CO₂, difusión lenta y continua de oxígeno a través de los poros de la madera, cesión de compuestos propios del roble al vino y reacciones entre diversos compuestos.

El vino tras su paso adecuado por barricas adquiere:

Enriquecimiento en compuestos

aromáticos que se producen con el tostado de las duelas durante la construcción de la barrica. Los vinos desarrollan aromas empireumáticos (notas ahumadas) y otros aromas dependiendo del tipo de roble, tostado y duración del vino en contacto con la barrica.

● Enriquecimiento en los taninos del roble, que pasan de la madera al vino produciendo dos efectos simultáneos: influyen en el color, haciéndolo más intenso y más estable en el tiempo y afectan al paso del vino por la boca, y se redondean los taninos (sensación de sequedad y astringencia).

● Control del potencial de oxidoreducción, al ser la barrica relativamente permeable, el vino envejece en un adecuado nivel de oxidación que afecta al aroma, al color y al sabor.

Además, la barrica se ha mostrado como el mejor reactor para que los tres fenómenos anteriores se lleven a cabo de forma simultánea.

Las barricas de roble poseen una ligera porosidad que permite el paso lento del oxígeno atmosférico a través de sus poros, favoreciendo la oxidación suave de determinados compuestos de los vinos y ciertos fenómenos fisicoquímicos que intervienen en la crianza de los vinos, los cuales producen una mejora del color y sabor de los vinos, cuando se ejecuta adecuadamente.

FACTORES QUE INTERVIENEN

- La duración de este proceso
- El origen de la madera de la barrica
- Tipo de secado y tostado
- Volumen de la barrica de envejecimiento

Todos estos factores deberán adaptarse a la personalidad y características intrínsecas de cada vino para que la madera no las enmascare y puedan obtenerse vinos de la mejor calidad.

Rosy



Mermelada de castañas

TÉCNICA



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

Esta crema, deliciosa y aterciopelada, queda ideal encima del pan

DIFICULTAD: fácil
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 450 g de castañas
- 300 ml de leche
- 60 g de azúcar moreno
- 1 cda cacao sin azúcar
- 2 gotas de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Revisamos las castañas eliminando las que tienen huecos. Lavamos las castañas bajo el agua y las dejamos a un lado. Con un cuchillo pequeño, de hoja corta y afilada, grabamos las castañas haciendo un corte. Se tiene que grabar completamente la piel dura externa, hasta tocar la pulpa, pero sin cortar profundamente. De esta manera, pelar será aún más fácil.

Ahora podemos elegir entre cocinar las castañas hervidas o al microondas.

Cocinar las castañas hervidas:

Ponemos todas las castañas en una olla con agua, tapamos y dejamos cocinar durante 25 minutos desde el momento que empiecen a hervir.

Pasado el tiempo apagamos la hornalla y vamos sacando de a 6 castañas a la vez, justo las que vamos pelando. Para obtener mejores resultados, las castañas deben pelarse cuando están calientes.

Cocinar las castañas al microondas:

Colocamos 6 castañas en el plato giratorio del microondas, teniendo cuidado de girar la parte grabada hacia arriba. Cocinamos a 800 W durante 100-120 segundos. Recuerda que cuantas más castañas se cocinen a la vez, más tardarán en cocinarse. Sacamos las castañas del microondas y las pelamos rápidamente.

Una vez peladas, ponemos las castañas en una cacerola, agregamos la leche, el azúcar y las hervimos durante 20 minutos, hasta que hayan tomado una consistencia suave.

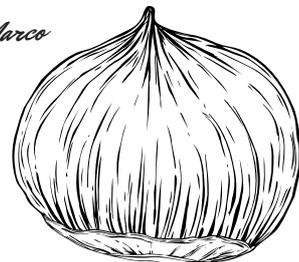
Escurremos las castañas a través de un colador y guardamos la leche a un lado. Licuamos las castañas con la mitad de la leche.

Ponemos la pulpa licuada dentro de la olla, agregamos azúcar, una pizca de sal, la esencia de vainilla y el cacao. Removemos y cocinamos a fuego lento durante unos 5 minutos. Si la mezcla se pone muy espesa puedes agregar más leche. Si la crema de castañas está líquida, puedes seguir cocinando hasta obtener la consistencia deseada.

Envasamos la crema de castañas caliente en un frasco y tapamos inmediatamente. Volteamos el frasco boca abajo hasta cuando la crema llegue a temperatura ambiente.

De esta forma, la crema se puede conservar fuera de la nevera durante 4-5 meses.

Marco



Tortilla de espinaca



VISITA LA PÁGINA
DE DAYANA



Hola buengusteros, mi nombre es Dayana y nací en Montevideo/Uruguay, a los 20 años junto con mi marido nos vinimos a vivir a Valencia/España, donde llevamos ya 20 años y donde felizmente hemos formado nuestra familia.

Mi cocina se podría decir que tiene un poco de aquí y allí, donde mezclo lo que me enseñó mi abuela, mi mamá y lo que he ido aprendiendo a lo largo de estos años. En esta ocasión quiero mostrarte como hacer una tortilla de espinacas algo diferente. Espero que te guste mi receta.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES PARA 2-3 PERSONAS

- 150 g de espinacas limpias
- Un diente de ajo
- Un tomate
- 3 huevos
- Muzzarella u otro queso que prefieras
- Pimienta molida
- Orégano
- Sal a gusto
- Aceite de oliva necesario.



Elaboración:

- 1) En una sartén pon un chorrito de aceite y un diente de ajo picado, cuando se haya dorado coloca las espinacas y cocina hasta que reduzcan su volumen. Retira del fuego y reserva.
- 2) En un bol bate 3 huevos, añade sal y pimienta al gusto y las espinacas cocidas, mezcla bien y reserva.
- 3) Corta el tomate en rodajas de medio centímetro aproximadamente y colócalas en una sartén con un chorrito de aceite, cocina a fuego medio por más o menos un minuto y dales la vuelta.
- 4) Ahora reparte bien la mezcla que tenías reservada por encima, tápala y

déjala cocinar a fuego medio hasta que el huevo cuaje.

5) Cuando esté, con cuidado dale la vuelta, pon orégano y mozzarella u otro queso que prefieras.

Vuelve a tapar y cocina hasta que el queso se funda.

¡¡Y ya estaría lista para disfrutar!!

Dayana



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