

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 25 | JUNIO 2023

viaje
gastronómico
a Lisboa

*Cataplana
de pescado*

*Cocina
Molecular*

NÚMERO ESPECIAL

DEDICADO A LISBOA Y A SU GASTRONOMÍA

Ruta a Lisboa

Sigue nuestro viaje gastronómico en Portugal, este mes estamos de paso por Lisboa. Me encanta viajar porque conoces otra gente con distintas culturas, diferentes maneras de afrontar la vida y fascinantes historias. Todos estos elementos se combinan y se reflejan en la gastronomía de un país, de una región o de una ciudad.

En el número anterior de BUENGUSTEROS les hemos hablado de Oporto, en esta edición nos concentraremos en la ciudad de Lisboa. Vamos a contarte todo lo que tienes que saber sobre esta maravillosa ciudad, su historia y su gastronomía, con una pequeña sorpresa para los amantes de las cervezas artesanales (pág. 10).

Nuestra sommelier Rosy nos enseñará todo a propósito de los mejores vinos de Portugal (pág. 16)

También nuestro menú este mes está inspirado en la ciudad de Lisboa, con recetas como la Cataplana de pescado (pág. 13) y el Porco à alentejana (pág. 18)

Regresando de Portugal, tenemos unas fresquísimas ensaladas de pasta, perfectas para llevarlas en un pic nic (pág. 4), y una deliciosa Crema Pastelera de Pistacho preparada por Martina di Bernardo (pág. 8)

El chef Néstor este mes nos introduce en la cocina molecular (pág. 14), una clase de técnica de cocina contemporánea.

Y, como todos los meses, tenemos la rúbrica del lector. Este mes, Laura, desde España, nos enseña a preparar la famosa leche frita (pág. 19)



Disfrutando mi buñuelo de bacalao relleno de queso de oveja

¿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 tí mientras estás cocinando. ¡Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

Que disfruten de este hermoso junio, ¡nos vemos el próximo mes!


MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE



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

16 Los mejores vino de Portugal
descubre las cepas típicas y los ganadores de este año

19 Leche frita
Receta de mamá en la cocina

10 Lisboa
una ciudad llena de encanto, historia y gastronomía



14 Cocina Molecular
la nueva revolución de la cocina

18 Porco à alentejana
un plato típico de Évora, Alentejo

Ensaladas de pasta



VISITA LA PÁGINA
DE MARCO

Receta de Cocina Con Marco 
Composición Fiorediz 

Las ensaladas de pasta son un plato típico italiano que se come frío cuando vas de picnic, paseo a la playa o días de intenso calor. Su preparación es bastante sencilla y permite crear nuevos platos creativos mezclando ingredientes distintos.

ENSALASA CAMOGLI

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 200 gr Pasta fusilli
- 150 gr pimientos rojos asados
- Virulas de queso de oveja
- 1 cda. de salsa pesto
- 1 cda. de alcaparras
- Hojas de albahaca frescas
- 1 cda. Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN

Hervimos la pasta en una olla con 3 litros de agua y 30 gr de sal. Cuando la pasta esté al dente escurrimos la pasta y la enfriamos bajo agua fría para bloquear la cocción.

Ponemos la pasta dentro de un bol y agregamos el aceite de oliva. Removemos bien, de manera que toda la pasta entre en contacto con el aceite. De esta manera no se pegará.

Agregamos la salsa pesto y removemos nuevamente. Agregamos los demás ingredientes, mezclamos y conservamos en el refrigerador.

Sacamos del refrigerador la ensalada de pasta por lo menos media hora antes de comerla. Decoramos con hojas frescas de albahaca.

¡Buen provecho!

Marco



ENSALADA PORTOFINO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 200 gr Pasta fusilli
- 8 tomates cherry
- 20 gr de caballa en aceite (o atún)
- Virulas de queso de oveja
- 1 cda. de piñones
- Hojas de albahaca frescas
- 1 cda. Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

Hervimos la pasta en una olla con 3 litros de agua y 30 gr de sal. Cuando la pasta esté al dente escurrimos la pasta y la enfriamos bajo agua fría para bloquear la cocción.

Trituramos finamente dos hojas de albahaca y las agregamos al aceite de oliva.

Ponemos la pasta dentro de un bol y agregamos el aceite sazonado con albahaca. Removemos bien de manera que toda la pasta entre en contacto con el aceite.

Partimos los tomates en 4 y los agregamos junto a los demás ingredientes. Removemos y conservamos en el refrigerador.

Sacamos del refrigerador la ensalada pasta por lo menos media hora antes de comerla. Decoramos con hojas frescas de albahaca.



ENSALADA PROCIDA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 200 gr Pasta penne
- 2 tomates cherry
- 100 gr de pimientos rojos y amarillos asados
- 100 gr zucchini dorados a la plancha (rodajas)
- Hojas de menta frescas
- 12 aceitunas negras sin pepas
- 1 cda. Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra
- Orégano

PREPARACIÓN

Hervimos la pasta en una olla con 3 litros de agua y 30 gr de sal. Cuando la pasta esté al dente, la escurrimos y la enfriamos bajo agua fría para bloquear la cocción.

Agregamos orégano. Removemos. Ponemos la pasta dentro de un bol. Trituramos las hojas de menta y las mezclamos con el aceite de oliva. Agregamos el aceite que acabamos de preparar. Removemos de manera que toda la pasta entre bien sazonada.

Cortamos los tomates en cuatro y los agregamos junto a los demás ingredientes. Removemos y conservamos en el refrigerador.

Sacamos del refrigerador media hora antes de comer. Decoramos con hojas frescas de menta.



CANADÁ

CEREZAS: Con su sabor intenso y al mismo tiempo delicado, anuncian la llegada de la estación templada.

KALE: es la col rizada, una auténtica mina de vitaminas y sales minerales que ayudan a nuestro cuerpo a mantenerse joven y en forma.

LARGEMOUTH BASS (*Micropterus salmoides*): pez de agua dulce, carne blanca con una textura firme y tierna y pocas espinas en los filetes



Felipe Britz

Producción
de **TEMPO**

ARGENTINA

PERAS: se consumen directamente como postre, en tartas o pai, en compotas o mermeladas

ZAPALLO: se lo consume hervido, a las brasas, como dulce o mermelada, también como soufflé o la variante cabutia. Una comida típica argentina: EL LOCRO

CORNALITO (*Odontesthes incisa*): se pesca con red y se lo consume generalmente frito, recubierto con harina, acompañado con limón o salsa alioli, muy típico de la costa argentina



Néstor

ITALIA



ALBARICOQUE: dulce y perfumada, es rica en vitamina C. ¡Tienes que probar la mermelada!



AJO FRESCO: aprovecha su sabor auténtico ahora que puedes



PEZ HERRERA (*Lithognathus mormyrus*): poco conocido y por esto más barato. Sus carnes son muy finas pero tienen muchas espinas

ctos
ORADA



cocinaconmarco



kumitalia

JAPÓN



UME: es una particular tipología de ciruela famosa por su acidez. Su sabor es icónico de Japón





OALISO: también conocido como albahaca oriental es muy aromático y es delicioso en sopas



SHIRAEBI (*Pasiphaea Japonica Omori*): gambas blancas, viven solo en la costa japonesa

CREMA PASTELERA DE PISTACHO



Texto y foto de 
Martina Dibernardo 

VISITA LA PÁGINA
DE MARTINA

El verano tarda en llegar este año, así que decidí crear una receta perfecta para todas las estaciones: una crema pastelera de pistacho, que puedes disfrutar fría, caliente o en una tarta.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 10 minutos

INGREDIENTES

- 220 gr de leche de soja
- 50 gr de crema de pistacho 100%
- 20 gr de azúcar de coco
- 15 gr de maicena
- Un toque de vainilla
- Granola de chocolate o galletas desmenuzadas
- Pistachos troceados

En una cacerola, disuelva la maicena en un poco de leche de soya. Agregue el azúcar, la leche de soya restante y la vainilla.

Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se formen grumos.

Siga cocinando a fuego medio hasta cuando la crema esté espesa. Cuando la crema esté espesa, apague el fuego y, mientras sigue mezclando, incorpore la crema de pistachos.

Vierta la granola de chocolate o las galletas desmenuzadas en el fondo de dos vasos de vidrio.

Vierta la crema preparada sobre la base que acaba de formar y decore con pistachos troceados.

Dejar reposar en el frigorífico unas horas para disfrutar de un postre fresco y sabroso.

¡Buen provecho!

Martina

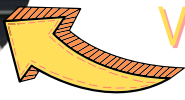




Lisboa



Texto de CocinaConMarco 
Composición Fiorediz 



VISITA SUS PÁGINAS



En la maleta no olvides:

- ✓ Zapatillas cómodas
- ✓ Sudadera
- ✓ Botella de agua

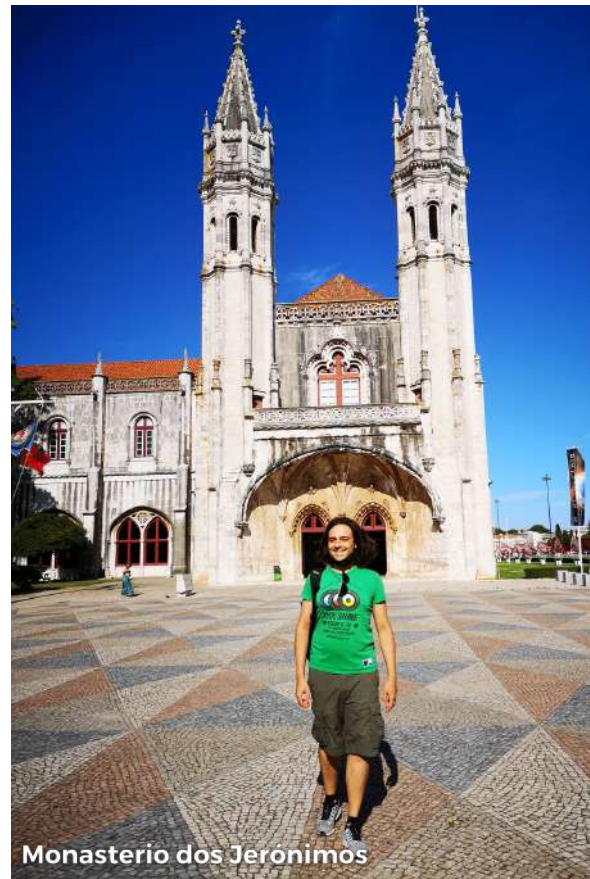
La hermosa capital de Portugal, es una ciudad llena de encanto, historia y cultura. Con su rica arquitectura, calles empedradas y vistas panorámicas del Río Tajo, es un destino que cautiva a todo aquel que la visita.

En este artículo, te llevaré a un recorrido por los mejores lugares para visitar, te recomendaré un restaurante típico donde podrás disfrutar de la deliciosa comida de Lisboa, y te guiaré hacia la cervecería Dois Corvos, un paraíso cervecero para los amantes de la buena cerveza.

Lisboa es una ciudad llena de maravillas arquitectónicas, y uno de los lugares más emblemáticos que no puedes perderte es el **barrio de Belém**. Aquí encontrarás la famosa **Torre de Belém**, un impresionante fuerte del siglo XVI que se alza majestuosamente junto al Río Tajo. Además, a poca distancia, se encuentra el **Monasterio de los Jerónimos**, una obra maestra del estilo manuelino que te dejará maravillado con sus detalles ornamentales. No puedes irte de Belém sin probar los famosos **pasteles de nata**, unos exquisitos pasteles de crema que se han convertido en un símbolo de la repostería portuguesa.

Otro lugar encantador es el **barrio de Alfama**, el más antiguo de la ciudad. Perdersé en sus estrechas calles empedradas y subir hasta el **Castillo de San Jorge** te brindará unas vistas impresionantes de la ciudad y del río. Alfama es también conocido por sus tradicionales fados, una expresión musical portuguesa llena de pasión y melancolía que te transportará a otra época.

Visitando Lisboa, no podrás dejar de pasar por la majestuosa **Praça do Comércio**, una de las plazas más emblemáticas de la ciudad. Conocida también como Terreiro do Paço, esta plaza histórica se encuentra en la desembocadura del Río Tajo y ha sido testigo de numerosos eventos importantes a lo largo de la historia de Portugal. La Praça do Comércio es impresionante en tamaño y belleza arquitectónica. Está rodeada por edificios amarillos de estilo neoclásico y cuenta con una gran arcada que conduce a la plaza.



Monasterio dos Jerónimos



Tranvia de Lisboa

En el centro de la plaza, se alza una estatua ecuestre del rey José I, que gobernó Portugal durante el siglo XVIII. Aquí podrás pasear por los amplios espacios abiertos, disfrutar de las vistas al Río Tajo y relajarte en las terrazas de los cafés mientras observas el ir y venir de la gente.

Sin embargo, la historia de la Praça do Comércio está marcada por un evento trágico que ocurrió el 1 de noviembre de 1755: el terremoto de Lisboa. Este terremoto, considerado uno de los más destructivos de la historia europea, sacudió la ciudad con una magnitud estimada de 8,5 a 9 en la escala de Richter. El temblor fue seguido por un tsunami y una serie de incendios que dejaron la ciudad en ruinas.

El terremoto de 1755 tuvo un impacto significativo en la arquitectura y el urbanismo de Lisboa. Muchos de los edificios antiguos fueron destruidos y la ciudad tuvo que ser reconstruida. Esta tragedia también llevó a un cambio en la mentalidad de la época, ya que se cuestionaron las ideas religiosas y filosóficas previas y se inició una nueva era de pensamiento ilustrado en Portugal y Europa.

A pesar de la devastación, la Praça do Comércio fue una de las áreas que se reconstruyó con esplendor. Se convirtió en un símbolo de la resiliencia y determinación de la ciudad para recuperarse de la tragedia. La plaza fue un centro neurálgico del comercio y la vida pública en Lisboa, albergando diversas actividades culturales y eventos a lo largo de los años.

Hoy en día, la Praça do Comércio sigue siendo un lugar vibrante y vital en Lisboa. Pasear por esta hermosa plaza te transportará a través del tiempo, permitiéndote apreciar tanto su historia como su vitalidad en el presente.

Después de un día de exploración, seguramente te habrá entrado el apetito, y ¿qué mejor manera de saciarlo que con la deliciosa gastronomía lisboeta?

Los Deliciosos Platos Típicos de Lisboa: Un Festín para el Paladar

La cocina portuguesa es famosa en todo el mundo por su riqueza de sabores y Lisboa no es una excepción. Esta encantadora ciudad tiene una amplia variedad de platos típicos que deleitarán tu paladar y te harán descubrir la auténtica esencia de la gastronomía lusa. Uno de los restaurantes más destacados es "A Travessa", ubicado en un antiguo convento del siglo XVII. Aquí podrás disfrutar de platos tradicionales portugueses con un toque de creatividad. Entre los platos más emblemáticos de Lisboa está el **bacalao a bras**. Este plato consiste en bacalao desmenuzado salteado con cebolla, patatas fritas en juliana y huevos revueltos. La combinación de sabores y texturas crea un plato delicioso y reconfortante que se ha convertido en todo un clásico de la cocina portuguesa.

Si eres amante de los mariscos, no puedes dejar de probar el **arroz de mariscos**. Este sabroso plato es una mezcla de arroz con una variedad de mariscos frescos, como gambas, langostinos, mejillones y almejas. El arroz se cocina en un caldo rico y aromático, lo que le otorga un sabor inigualable. Es una opción perfecta para aquellos que desean disfrutar de los sabores marinos de Lisboa.

Otro plato icónico de Lisboa es la **sardina asada**. Durante los meses de verano, las calles se llenan de aroma a pescado a la parrilla, ya que las sardinas frescas se asan al aire libre. Estas sardinas se sirven con una pizca de sal y se acompañan con pan y ensalada. Es una experiencia verdaderamente auténtica y una forma deliciosa de disfrutar de los sabores del mar en Lisboa.

Para aquellos que buscan una opción más ligera, la sopa de caldo verde es una excelente elección.



Praça do Comércio



Arroz con mariscos



Bacalao a bras



Pasteis de feijao



Sopa de caldo verde



Sardinhas asadas

Esta sopa tradicional portuguesa se elabora con col rizada, patatas, aceite de oliva y chorizo. Es reconfortante y llena de sabor, perfecta para los días frescos de Lisboa.

Y, por supuesto, no podemos olvidar los dulces. Lisboa es conocida por sus pastelerías y sus dulces tradicionales. Los **pasteles de nata** son una auténtica delicia. Estos pequeños pasteles de hojaldre rellenos de crema de huevo y espolvoreados con canela son irresistibles. Además, no puedes dejar de probar los travesseiros, unos **dulces de hojaldre** rellenos de crema de almendra, y los **pastéis de feijão**, unos pasteles hechos con azúcar, huevos y frijoles.

En Lisboa, cada bocado es una experiencia culinaria única. Los platos típicos de la ciudad reflejan la riqueza de los ingredientes locales y la pasión por la comida. Si tienes la oportunidad de visitar Lisboa, no dudes en sumergirte en su gastronomía y deleitarte con los sabores auténticos y tradicionales que esta ciudad tiene para ofrecer.

Después de tanto caminar y probar platos tan deliciosos, ¡seguramente tendrás mucha sed! Entonces vamos a descubrir un verdadero paraíso cervecero en Lisboa.

La cervecería Dois Corvos

Si eres amante de la cerveza artesanal, este es el lugar perfecto para tí. Dois Corvos es una de las cervecerías más reconocidas de Portugal (de la cual ya habíamos hablado en BUENGUSTEROS n° 23). Se especializa en la producción de cervezas de alta calidad con ingredientes cuidadosamente

seleccionados. Desde cervezas ligeras y refrescantes hasta variedades más oscuras y audaces, aquí encontrarás una amplia gama de estilos para satisfacer todos los gustos. Te recomendamos probar la Finisterra y las imperial stout envejecidas en distintos botes antes utilizados para destilados o vinos locales, como el carcavelos.

La cervecería ofrece también visitas guiadas donde podrás adentrarte en el mundo de la producción cervecera y descubrir los secretos detrás de la creación de estas deliciosas bebidas. También puedes disfrutar de eventos especiales, como catas de cerveza, maridajes con comida y nuevos lanzamientos.

Lisboa es una ciudad que tiene mucho que ofrecer, desde su encanto histórico y cultural hasta su exquisita gastronomía y su ñoreciente escena cervecera. Con sus impresionantes lugares turísticos, restaurantes típicos y cervecerías artesanales, esta ciudad te cautivará en todos los sentidos. Así que, no esperes más, planifica tu viaje a Lisboa y déjate seducir por la magia que esta ciudad tiene para ofrecer.

¡Buen viaje!

Marco



Fábrica Dois Corvos



Puente 25 de abril



CATAPLANA de PESCADO



Receta de la Escuela Alberghiera y di Turismo di Lisboa

La cataplana es un plato de pescado tradicional portugués. El nombre deriva de la cacerola de metal que se utiliza para cocinarla. Esta cacerola nació alrededor del año 1200 durante la invasión musulmana y parece ser una evolución del Tajine, la vasija cónica de terracota típica de Marruecos y del norte de África. Está compuesta por dos hemisferios metálicos que cierran herméticamente para cocinar la cataplana a presión.

DIFICULTAD: media

TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 kg de varios pescados (por ejemplo, raya, rape, cazón, congrio)
- 400 gr de almejas
- 300 gr Gambas
- 100 ml de vino blanco
- 20 gr de salsa de tomate
- 50 ml de aceite de oliva
- 6 papas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 guindilla
- 5 gr de pimentón dulce
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Perejil
- Menta
- Sal y Pimienta

PREPARACIÓN

Cortamos el pescado en trozos de tamaño similar; la cebolla, en forma de media luna; patatas y tomates, en rodajas; los pimientos en tiras y los dientes de ajo en rodajas gruesas.

A continuación, preparamos la cataplana: rociamos generosamente la base con aceite, luego ponemos en capas la cebolla, el ajo, la guindilla, el laurel, los tomates, los pimientos y las patatas.

Añadimos un poco de salsa de tomate y repetimos el proceso. Sazonamos con sal y pimienta y agregamos un poco más de salsa y pimentón.

En la última capa ponemos el pescado y,

encima, las almejas y las gambas. Mojamos con el vino blanco y, finalmente, con un chorrito de aceite.

Tapamos y dejamos cocer la cataplana a fuego medio-bajo durante 30 minutos.

Terminamos el plato con hierbas frescas picadas y servimos dentro de la misma olla.

¡Buen provecho!



Cocina



⁴²
Mo
Molybdenum
95.95

Le₂


²⁹
Cu
Copper
63.546

La₃



TÉCNICAS DE COCINA

VISITA SU PÁGINA

Escrito por:
Néstor Pereyra
Chef y escritor 

Hola a todos soy nuevamente el chef Néstor y hoy te quiero contar hacia dónde va la gastronomía moderna, que trae nuevos sabores y aromas así como también formas clásicas. La nueva revolución en la cocina hoy en muchos casos está a nuestro alcance y en otros todavía no.... Si no lo adivinaste, hoy te voy a adentrar un poco en la cocina molecular.

Primeramente, pongámonos en línea diciendo que la cocina molecular es aquella que trabaja con las propiedades físicas y químicas de los alimentos para realzar o combinar sus sabores. Primeramente, quiero contarte cómo fue mi primera experiencia con esta nueva cultura gastronómica y luego voy a pasarte tres sencillas recetas que podés hacer en tu casa.

En uno de mis viajes por América me topé con un restaurante en la ciudad de Cancún que se dedicaba a justamente a la cocina molecular. Te invitaban a vivir una experiencia sensorial a través de los sentidos del gusto y olfato, muchas veces engañando a la vista. La experiencia consistía en dos platos: el primero eran buñuelos semi fritos en vapor de aceite de oliva, rellenos de camarón. Te preguntarás qué tiene de mágico esto y es que, si bien tenía el gusto al camarón, venía además con una serie particular de olores y aromas

como por ejemplo, rosas, palca o aguacate, cebolla verde y anís. Cuando pregunté dónde estaban esos ingredientes ya que no los podía visualizar me contó el mozo que estos aditamentos se habían agregado en la cocción a través de procesos químicos y físicos que filtraban únicamente lo que ellos deseaban que llegue al plato final.

El segundo plato era un helado de choclo (o elote, como se dice en México) que tenía forma de choclo pero era de crema, tenía el aroma al grano pero su sabor era de chocolate... Verdaderamente te despista, dado que uno por la vista y el olfato cree que va a consumir un alimento en particular pero resulta que tiene un gusto muy diferente. Este tipo de preparaciones sorprenden gratamente.

Ahora sí, quiero contarte al menos tres

preparaciones básicas para que puedas lucirte con tus invitados

Esferificaciones: es algo sencillo de hacer, solo debes conseguir alginato de sodio y cloruro de calcio, en Europa se consiguen mucho más fácil que en América y son los principales participantes en esta preparación. Te voy a contar dos recetas.




Limonada con esferas

Lo primero es colocar en un litro de agua una cucharadita de cloruro de calcio y lo mezclamos muy bien a fin de que se disuelva en su totalidad. Luego, en medio litro de jugo de limón puro, agregamos 50 gr de azúcar y 1 cucharadita de alginato de sodio. Dejamos reposar por una hora aproximadamente y luego procedemos a la formación de las esferas.

Lo que vamos a necesitar son dos cosas: una jeringa o gotero grande y una cuchara sopera con agujeros para que filtre el agua restante. Colocamos la preparación del jugo de limón y la vamos soltando en forma de gotas en el agua mezclada con cloruro de calcio, veremos que al cabo de pocos segundos se irán formando esferas perfectas, las cuales iremos retirando con la cuchara sopera agujereada y las colocaremos en un plato.

Una vez que tengamos la cantidad deseada, podemos reservarlas todas juntas en la heladera. Al momento de servir las es más sencillo aun, en un vaso con agua fría colocamos gran cantidad de estas esferas, las cuales flotarán y darán un buen impacto visual. Ahora bien, la sorpresa viene al beber el agua: por el calor propio de la boca o la acción de los dientes las esferas se rompen y sueltan todo el sabor concentrado del limón dulce, lo cual dará un impacto inolvidable al paladar.

Esto se puede hacer con cualquier fruto y también hacerlo directamente con bebidas ya existentes y las esferas las comeremos directamente como si se tratase de caviar, pero esta vez tendrán el gusto de la bebida que hayamos elegido

 **Papas fritas quebradas:** es quizás el más sencillo de todos. Simplemente es lavar muy bien una papa más bien fina, sin pelarla. Una vez que esté bien seca, con la acción de la mano las quebraremos, en los pedazos que podamos o querramos, pero siempre con la mano (en estos quiebres naturales es donde más concentración de almidón habrá). Acto seguido, pasaremos dichos cortes por maicena sola y automáticamente los freiremos en aceite bien caliente, al sacarlos los secaremos para extraer el excedente de aceite y los salaremos. Verás que tienen un gusto muy diferente y una crocancia jamás probada, ¡¡te las súper recomiendo!!



Ravioli de rúcula rellenos de mozzarella

En este caso, haremos un proceso inverso al de las esferas, mezclaremos primeramente el alginato de sodio en agua y dejaremos reposar por 15 minutos, mientras tanto en una licuadora haremos una pasta con una planta de rúcula y un poco de agua, le agregaremos media cucharadita de cloruro de calcio y sal, lo procesaremos hasta que se convierta en una pasta moldeable y reservaremos. Por último, cortaremos pequeños cubos de mozzarella y los envolveremos con la pasta de rúcula, dándole la forma de una aceituna, los sumergiremos en la preparación de agua ayudados por una cuchara sopera, los dejaremos reposar 5 minutos y los retiramos. Es una preparación que mantendrá el sabor externo de la rúcula y por dentro la cremosidad de una exquisita mozzarella. En mi caso particular los presenté en una cuchara de cerámica donde primeramente puse un cubo de atún rojo apenas grillado y por encima un ravioli. Tengamos en cuenta que se comen de a uno, les puedo garantizar que el sabor y aroma que deja al final es increíble. Tenés que hacerlos y te aseguro serán la estrella de la noche.

Espero que te haya gustado este pequeño, pero fructífero, paseo por la cocina molecular y haberte despertado la curiosidad para animarte a hacerlo, te garantizo que te traerá muchas satisfacciones, no solamente por los aromas logrados sino por el impacto visual y de sabores que te dejarán.

Néstor

Los Mejores Vinos de Portugal



VISITA
SU PÁGINA

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas 
Periodista y Sommelier 

Portugal es un país con una larga historia vitivinícola y no faltan los vinos portugueses con una calidad excepcional. Desde el famoso Oporto y Vinho Verde hasta vinos más elegantes, hay para todos los gustos.

Hoy quiero que conozcas las principales uvas portuguesas y algunos de los mejores vinos de este país en este año 2023, desde los que tienen sabores y aromas únicos hasta los más populares del mundo.

Los vinos de Portugal son conocidos por su suavidad y aromas distintivos. Rico en historia, el proceso de elaboración del vino portugués comenzó hace siglos, con más de 250 variedades de uva plantadas en todo el país.

La **variedad de uvas de Portugal** es bastante amplia. Este país cuenta con más de 250 tipos de uva para vinos, muchas, autóctonas; otras, típicas de la península ibérica y otras importadas mayormente desde Francia. Así que vamos a darnos un breve paseo por las cepas portuguesas más destacadas:

Uvas blancas: Alvariño, Arinto, Loureiro y Maria Gomes

- **Alvariño:** Se trata de una variedad muy empleada que se cultiva en la región del norte de Portugal entre Douro e Minhy, denominada vinhos verdes o costa verde. Esta variedad produce vinos con aromas frutales de manzana.
- **Arinto o Arinto de Bucelas:** La mayor parte se cultiva en el sur de Portugal y produce vinos blancos que llevan la Denominação de Origem Controlada Bucelas, también el Vinho Regional Tejo y el Vinho Verde. Da origen a vinos muy ácidos con notas a limón.
- **Maria Gomes:** Cepa nativa de Portugal con la cual se elaboran los vinos espumosos de Bairrada.

- **Trajadura o treixadura:** se cultiva en la misma zona del alvariño. Sus vinos son equilibrados, con una elevada graduación alcohólica y acidez baja.
- Aunque hay vinos cien por cien de treixadura, a menudo se mezcla con albariño para reforzar los aromas del vino.
- **Loureiro o Loureira:** otra cepa que se emplea tanto en los vinos portugueses como en los gallegos y que otorga una acidez media y elevada.

Uvas tintas: Baga, Touriga nacional, Castelao francés, y Tinta Roriz.

- **Baga:** Es una uva de baya pequeña que se cultiva en la región de Bairrada y produce vinos equilibrados y con aromas a frutos negros y grosella.

- Touriga nacional: Una de las preferidas para la elaboración del vino de oporto, uno de los mejores vinos de Portugal. Los vinos que produce esta uva son muy oscuros, con aromas complejos que varían desde lo afrutado a lo especiado.
- Castelao francés: se trata de la variedad principal de Portugal, cultivada especialmente en el ser y para la creación de vinos de guarda.
- Tinta roriz: Esta cepa es tradicional de la región del Duero y de Alentejo, sus vinos tienen un sabor afrutado e intensos taninos.

Los vinos ganadores

Recientemente se llevó a cabo la 10ª edición del Concurso de Vinos de Portugal, un concurso organizado por ViniPortugal. En este certamen, el título del Mejor del Año fue para el vino de Douro Quinta Nova Vinha Centenaria P29/P21 2019.

La edición contó con 1385 referencias inscritas y un jurado de 139 especialistas nacionales e internacionales. Hubo 423 vinos ganadores de los cuales destacaron 35 vinos con medalla Gran Oro, 101 Oro y 280 Plata. La región de Douro fue la gran vencedora de esta edición, recaudando 112 medallas, seguida por la región de Alentejo, con 88.

La lista completa de premiados puede ser consultada en la página web del Concurso del Vinhos de Portugal: concursovinhosdeportugal.pt

Los grandes vencedores, en cada categoría, fueron siete:

1. El Mejor del Año: Quinta Nova Vinha Centenaria P29/P21 tinto 2019, Douro
2. El Mejor del Año Vino de Licor: Henriques & Henriques Sercial 2001, Madeira
3. El Mejor del Año Varietal Tinto: Quinta do Crasto Touriga Franca 2018, Douro
4. El Mejor del Año Varietal Blanco: Villa Oliveira Encruzado 2020, Dão
5. El Mejor del Año Vino Tinto (Blend): Quinta Nova Vinha Centenaria P29/P21 tinto 2019, Douro

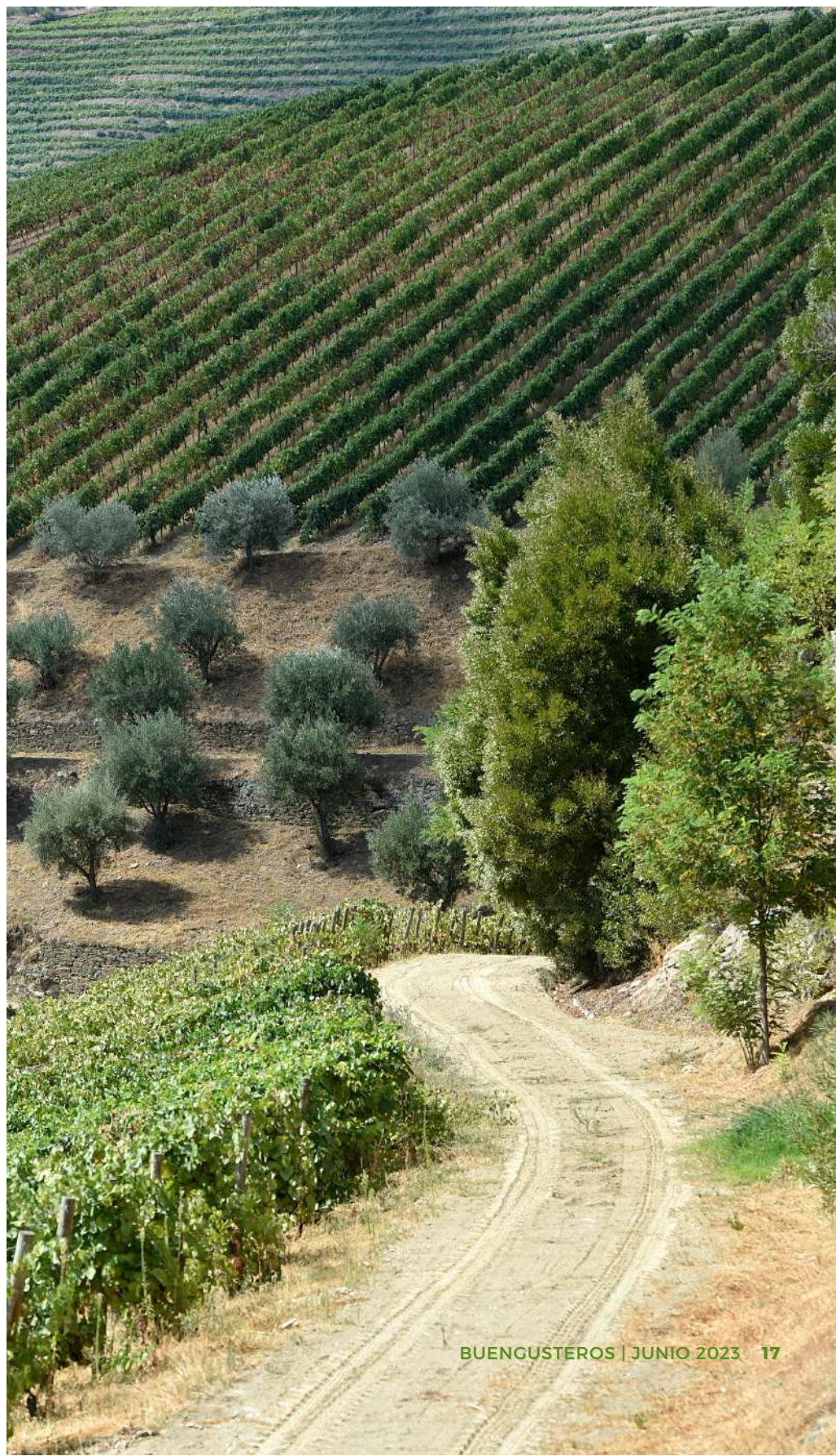
7. El Mejor del Año Vino Blanco (Blend): Quinta da Rede Grande Reserva 2019 Douro

8. El Mejor del Año Espumante: Casa de Santar Vinha dos Amores Espumante Touriga Nacional 2016, Dão

Como ocurre con muchos vinos de todo el mundo, no existe un único estilo de

vino portugués que se adapte a todos los gustos; los amantes del oporto que deseen probar un nuevo vino harían bien en centrarse en una región concreta y aprender más sobre los estilos que producen. De este modo, les resultará aún más fácil elegir su vino portugués favorito en el futuro.

Roxy



CARNE de PORCO à ALENTEJANA

Texto de CocinaConMarco 
Composición de Fiorediz 

Probé este plato un día hirviendo de agosto en el restaurante O Templo en la ciudad de Évora. Hasta hoy, uno de los platos más deliciosos que probé en mi vida.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 45 minutos + 24 hs. maceración

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600 gr de carne de cerdo
- 2 cucharadas de paprika
- 800 gr de patata
- 400 gr de almejas
- 2 copas de vino blanco seco
- 50 gr de manteca de cerdo (o aceite de oliva virgen extra)
- Aceite vegetal
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de cilantro fresco
- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 limón

PREPARACIÓN

Cortamos la carne en cubos de 2 centímetros por lado, retirando la grasa. Sazonamos la carne con sal, pimienta, dos cucharadas soperas de paprika, los dientes de ajo partidos en dos y cubrimos con vino blanco seco.

Removemos bien, tapamos con papel transparente de cocina y dejamos marinar en el refrigerador por 24 horas.

Pelamos las papas y las cortamos en cubos del mismo tamaño. Lavamos las papas cortadas en agua fría para que suelten el almidón. Repetimos hasta que el agua salga limpia.

Freímos la papas con poco aceite vegetal hasta cuando se vuelvan bien doraditas. Reservamos las papas y volvemos a nuestra carne.

Escurremos bien la carne y la secamos con un poco de papel de cocina. Doramos nuestra carne en una sartén hirviendo untada con un chorro de aceite. Doramos poca carne a la vez para que salga bien dorada y no sancochada. Guardamos la carne en un bol separado.

Calentamos en una sartén limpia un chorro de aceite con un diente de ajo. Vertemos nuestras almejas que hemos hecho depurar durante 6 horas y las cocinamos hasta cuando todas se hayan abierto. Si tienes la paciencia de sacar mano a mano todas las almejas mientras se van abriendo, te quedarán mucho más tiernas.

Si quedan unas almejas cerradas las botamos y luego filtramos el jugo con una garza estéril. Este pasaje es importante porque las almejas siempre sueltan un poco de arena e impurezas.

Derretimos 3 cucharadas de manteca de choncho en una sartén, agregamos la carne que hemos dorado antes y hacemos freír durante 10 minutos a fuego vivo. Agregamos las almejas junto con su jugo (filtrado). Removemos, tapamos y dejamos cocinar a fuego lento un par de minutos.

Apagamos el fuego, agregamos las papas, el cilantro picado y removemos bien el todo.

Servimos en una fuente y rociamos con abundante jugo de limón antes de comer.

¡Y nuestra carne de Porco à Alentejana está lista!

Bom proveito
Marco



LECHE FRITA



VISITA LA PÁGINA
DE LAURA

¡Hola Buengusteros! Soy Laura Bermejo, de Madrid. Os presento esta deliciosa leche frita, un postre tradicional de la cocina española. El secreto de su éxito es que es un plato sencillo de elaborar, con ingredientes presentes en nuestras casas. Espero que os guste y os animéis a hacerlo porque es una apuesta segura que os hará quedar genial en cualquier momento.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES

- 1,5 l de Leche semi desnatada
- 1 Cáscara de limón
- 2 Ramas de Canela
- 4-5 Cucharadas grandes de azúcar
- 5 Cucharadas de Maicena (harina de maíz)
- 1 Huevo
- Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

En una cazuela al fuego, añadimos la leche (reservaremos unos 200 ml para disolverlos en un vaso con la maicena), la cáscara de limón y la canela.

Dejamos infusionar unos 3-4 minutos.

Añadimos el vaso con el resto de leche y la maicena bien disuelta. Sin dejar de remover, cocinamos hasta que espese y retiramos.

Lo volcamos en un molde rectangular, tapamos con papel film y dejamos enfriar mínimo 30 minutos.

Una vez fría, cortamos la leche en cuadrados, los pasamos por el huevo batido y los freímos en una sartén con aceite de oliva.

Para decorar, espolvorear canela por encima.

*¡Buen provecho!
Laura*



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

BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTÓGRAFA – Fiorella Diaz @Fiorediz 

CORRECTORA – Rosario Palau

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

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

Para publicidad y preguntas escribe a CocinaConMarco a:
marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3
20161 - Milán
Italia