

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

# BUENGUSTEROS

NÚMERO 33 | MARZO 2024

NAPOLEN  
CAKE

*Pollo a la  
Marengo*

Los vinos  
del Emperador

## NÚMERO ESPECIAL

DEDICADO A NAPOLEÓN Y A SU GASTRONOMÍA



BONAPARTE

KAROLVS MAGNVS

# Queridos BUENGUSTEROS

Es un placer presentarles nuestro número especial dedicado a uno de los personajes más fascinantes de la historia: Napoleón Bonaparte. Si bien es conocido por sus proezas militares y su impacto político, la influencia de Napoleón en el mundo de la gastronomía es igualmente notable y merece ser explorada.

En este número, nos sumergimos en el mundo culinario de este líder, presentando una selección cuidadosamente curada de recetas que reflejan su vida, viajes y gustos personales. Desde la emblemática Tarta Pascualina, hasta el exquisito Soufflé del Emperador sin gluten... Cada plato nos transporta a una época de refinamiento y exquisitez gastronómica.

Además de las deliciosas recetas, exploramos los vinos favoritos de Napoleón, descubriendo las variedades que acompañaron sus momentos más memorables y las preferencias que marcaban su refinado paladar. A la par de este viaje de sabores, desentrañamos la historia gastronómica de Napoleón, destacando su legado en la cocina francesa y más allá.

No podríamos dejar de lado la conexión entre Napoleón y la alta cocina contemporánea, por lo que dedicamos un espacio para explorar la relación entre este gran líder y los premios Michelin, un símbolo de excelencia culinaria que sigue inspirando a chefs de todo el mundo.

Esperamos que disfruten de este viaje gastronómico a través del tiempo y que estas páginas les inspiren a explorar y saborear la fascinante historia de Napoleón Bonaparte por medio de sus platos y gustos culinarios.

¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros? ¡Entonces envíame tu receta!!



Napoleón cruzando los Alpes

Mándame los ingredientes y los pasos de tu receta a [marco@cocinaconmarco.com](mailto:marco@cocinaconmarco.com) Toma fotos del plato y de ti mientras estás cocinando. ¡Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

En Buengusteros, celebramos la diversidad de sabores, la creatividad en la cocina y la pasión por descubrir nuevas experiencias gastronómicas. ¡Gracias por acompañarnos en este viaje culinario!

Buen provecho,

El Equipo de Buengusteros

  
MARCO GIANCANE  
AUTOR

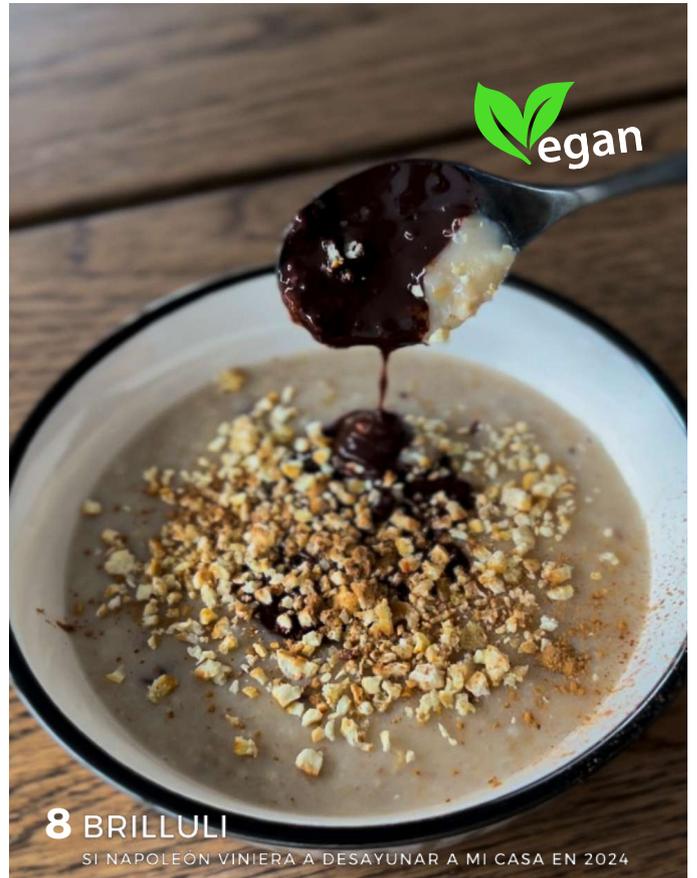
## ÍNDICE



**4 TARTA SALADA PASCUALINA**  
IDEAL PARA UNA CENA ROMÁNTICA



**17 POLLO A LA MARENCO**  
ENCONTRAMOS LA RECETA DEL CHEF DE NAPOLEÓN



**8 BRILLULI**  
SI NAPOLEÓN VINIERA A DESAYUNAR A MI CASA EN 2024

### **6 De temporada**

Lo bueno de cada época en todas las partes del mundo

### **10 Historia gastronómica de Napoleón**

Recorriendo su vida, sus éxitos y sus fracasos

### **13 Napoleon Cake**

Postre legendario que conquista con su textura crujiente y su cremosa suavidad

### **14 Premios Michelin**

Diferencias entre 1, 2 y 3 estrellas más unas recetas de chefs premiados

### **18 Souffle del emperador**

Una receta del año 1700 y originalmente sin gluten



### **20 Los vinos de Napoleón**

Un viaje enológico a través de la historia

### **22 Soupe à l'oignon**

La famosa sopa de cebolla a la francesa

# Tarta pascualina



VISITA LA PÁGINA  
DE MARCO

Receta de Cocina Con Marco   
Composición Fiorediz 

*Una tarta salada que lleva una capa de milhojas realizada a la antigua: a mano y con aceite. El relleno es de espinacas, requesón y huevo duro. Es una antigua receta de Córsega y es muy probable que el joven Napoleón la haya comida en su infancia.*

**DIFICULTAD:** media

**TIEMPO:** 1 hora

## INGREDIENTES molde 8 personas:

- 600 g harina 00
- 350 ml agua
- 35 gr. aceite de oliva virgen extra
- 4 cdas. aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca sal
- 1,2 kg espinacas frescas (o acelgas)
- 500 g requesón
- 1 cebolla
- 10 huevos medianos
- 170 g queso parmesano (para rallar)
- 3 ramitas mejorana
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

**Ponemos** a hervir 6 huevos durante 6 minutos. Pasado el tiempo, ponemos los huevos en agua fría a descansar.

**Disolvemos** una pizca de sal en 350 ml de agua, la vertemos en un bol y agregamos la harina. Empezamos a amasar con un cucharón de madera. Añadimos 35 g de aceite y seguimos amasando.

**Vertemos** la masa encima de una mesa de trabajo y seguimos trabajándola hasta obtener una consistencia suave y elástica. Si la masa se pega mucho, puedes enharinar ligeramente la mesa.

**Dividimos** la masa en 18 trozos: dos trozos de 125 g los vamos a utilizar para la base y los otros 14 serán de 50 g cada uno. Les damos forma de bolita y los ponemos en una fuente enharinada. Tapamos con film transparente y dejamos reposar a temperatura ambiente mientras preparamos el relleno.

**Picamos** la cebolla finamente y la ponemos en una sartén junto con 4 cucharadas de aceite de oliva. Prendemos el fuego muy bajo y dejamos cocinar dulcemente durante 15 minutos. Durante este tiempo lavamos las espinacas y escurrimos bien.

**Agregamos** las espinacas en la sartén, añadimos sal y pimienta. Dejamos cocinar durante 10 minutos y las colamos (las necesitamos bien secas). Ponemos las espinacas en un bol, esperamos que se enfríen y añadimos el requesón escurrido, parmesano rallado, mejorana picada, una pizca de sal, pimienta y 4 huevos frescos. Mezclamos bien hasta obtener una masa uniforme.



**Dejamos** a un lado el relleno y volvemos a la masa. Cogemos una bola de 125 g y estiramos con un rodillo hasta obtener una lámina muy fina y con un diámetro de 40 cm.

**Untamos** de aceite un molde desmontable de 24 cm de diámetro y desenrollamos la masa encima. La masa tiene que sobrar abundantemente por encima de los bordes. Con las manos vamos a acomodar delicadamente la masa dentro del molde de manera que adhiera perfectamente a la base y bordes. Cepillamos con aceite y le ponemos encima la segunda masa de 125 g estirada como la anterior.

**Cepillamos** nuevamente y estiramos una bolita de 50 g, esta vez hasta un diámetro de 24 cm y la ponemos al centro de las anteriores. Seguimos así hasta obtener un total de nueve capas.

**Pelamos** dulcemente los huevos. Recuerda que no deben estar completamente duros.

**Vertemos** el relleno de espinacas y requesón. Practicamos seis agujeros y colocamos en cada uno de ellos un huevo. Nivelamos la superficie con el relleno mismo, espolvoreamos un poco de parmesano y tapamos con nueve capas de masa estirada como las anteriores. Recuerda pincelar con aceite entre una y otra.

**Cortamos** un poco del exceso de masa dejando la cantidad necesaria para practicar un borde enrollado en forma de cordón.

**Practicamos** pequeños cortes en la parte superior de la tarta utilizando una tijera. De esta manera evitamos que se infle durante la cocción.

**Cocinamos** la tarta en horno estático precalentado a 170° durante unos 60 minutos, colocando el molde en el estante inferior. Pasado el tiempo, si la tarta no ha tomado color, puedes subir la temperatura a 190 °C durante 8/10

minutos. Sacamos la tarta del horno y la dejamos enfriar en el molde. Una vez tibia ¡la puedes desmoldar, cortar y servir!

*Marco*



## CANADÁ



**PERAS:** en marzo las temperaturas empiezan a aumentar ligeramente y las peras llegan a su mejor temporada. Dulces y jugosas, son deliciosas al horno.



**REPOLLO:** se puede utilizar en diferentes preparaciones, desde una simple ensalada hasta unos deliciosos rollitos.



**BROWN TROUT** (*Salmo trutta*): Es un pez que se encuentra en agua dulce y salada. Su sabor es parecido al salmón, con un toque más silvestre.



Felipe Britz

# Productos de TEMPORADA *marzo*

## ARGENTINA



**GUABIROLA:** oriunda del litoral argentino, con pulpa verdosa y muy dulce, se lo consume en jugos o bien como postre bien frío; además se puede mezclar con crema para la elaboración de helados



**NOPAL:** es originaria del norte del país, se la consume en ensaladas (previamente hervidas) acompañadas con tomates y hojas verdes, salteada con vegetales y quesos



**TILAPIA** (*Tilapia Smith*): pez de río. Por su carne grasosa es ideal para cocciones a la plancha o a las brasas, hidratados con zumo de limón y especias y acompañados con papas fritas o vegetales grillados



Néstor

## ITALIA



**CEDRO:** la pulpa blanca de este agrio fruto es una exquisitez.



**RADICCHIO:** se utiliza para preparar un delicioso risotto de sabor amargo.



**SEPIA** (*Sepia officinalis*): con su tinta se elaboran los spaghetti de color negro.

## JAPÓN



**AMAOU:** una variedad de fresa muy dulce, cultivada en la zona de Kyushu, en el sur de Japón.



**FUKI:** una verdura oriunda de Japón, la parte que se come es la que crece bajo tierra.



**SAZAE** (Turbo Sazae): es uno de los gastrópodos más finos y en marzo se encuentran en el tamaño justo.

# Productos de TEMPORADA marzo



cocinaconmarco



Fouad



kumitalia

## MAGREB



**POMELO:** Es rico en vitamina C, flavonoides útiles en la lucha contra el envejecimiento celular.

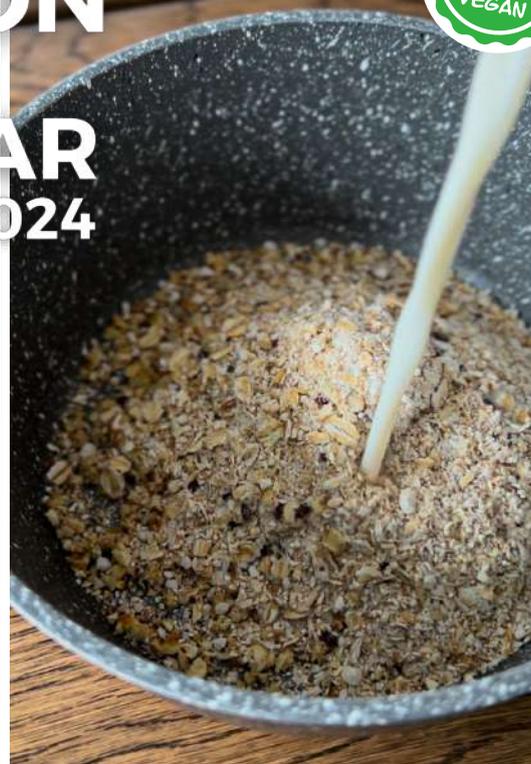


**CEBOLLETA:** contiene muchas sales minerales y oligoelementos: Fósforo, selenio, calcio, hierro...



**LENGUADO** (*pegusa lascaris*): Contiene lisina: un aminoácido necesario para el crecimiento infantil.

# SI NAPOLEÓN VINIERA A DESAYUNAR A MI CASA EN 2024



VISITA LA PÁGINA  
DE MARTINA

Texto y foto de  
Martina Dibernardo



*Mi amor por el porridge es conocido por todos los lectores. ¿Pero conoces el "Brilluli"? Una especie de porridge hecho con harina de castañas, agua y leche de cabra, típico de Córcega. Hoy, lo preparamos en versión vegana, con mi toque personal y delicioso. Estoy segura de que a Napoleón le habría gustado mucho más. No encontré harina de castañas, así que aquí tienes una opción más accesible para todos.*

**DIFICULTAD:** fácil

**TIEMPO:** 10-30 minutos

#### INGREDIENTES:

- 100 g de castañas
- 25 g de avena triturada finamente
- 100 ml de leche de avena
- 100 ml de agua

Para la cobertura:

- 10 g de cacao amargo
- 1 cucharada de jarabe de arce
- Agua

#### PREPARACIÓN

1. Comienza preparando las castañas. Si son frescas, ponlas en una olla con agua y hiérvelas durante unos 20 minutos o hasta que estén tiernas.

Si ya están cocidas o al vacío, puedes omitir este paso.

2. Una vez cocidas las castañas, escúrrelas y deja que se enfríen ligeramente. Luego, péralas y tríturalas finamente con un procesador de alimentos. Reserva una cucharada de castañas trituradas para decorar.

3. En una olla, combina las castañas trituradas, la avena triturada finamente, la leche de avena y el agua. Mezcla bien.

4. Cocina a fuego medio y lleva la mezcla a ebullición. Luego, cocina a fuego lento durante unos 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente. El

porridge debería espesarse y volverse cremoso.

5. Mientras tanto, prepara la cobertura de cacao. En un bol pequeño, mezcla el cacao amargo con el jarabe de arce. Agrega un poco de agua gradualmente hasta obtener la consistencia cremosa deseada.

6. Una vez que el porridge esté listo, retira del fuego y vierte en el tazón para servir.

7. Agrega la crema de cacao sobre el porridge, junto con las castañas tostadas trituradas y, si te gusta, un toque de canela; sírvelo caliente.

*Martina*



# Historia gastrolonómica de Napoleón



**VISITA SUS  
PÁGINAS**

Texto de CocinaConMarco   
Composición Fiorediz 

*Napoleón Bonaparte, además de ser un hábil estratega y líder militar, era también un hombre con un paladar refinado y un profundo interés por la cocina. Sus hábitos alimenticios y sus preferencias culinarias reflejan su personalidad compleja, su estilo de vida itinerante y su amor por la simplicidad.*

## Los orígenes y los primeros años

Napoleón nació en Córcega en 1769. Su infancia estuvo marcada por la simplicidad y la frugalidad, y su dieta se basaba en ingredientes frescos y locales, como verduras, quesos y pescado. Un plato que se presume formaba parte de su cotidianidad era una torta similar a la actual **tarta Pascualina**, que contiene huevos, verduras y queso, ingredientes que seguirían siendo sus favoritos durante toda su vida.

## La carrera militar y las innovaciones culinarias

En aquellos años, transportar los alimentos para las tropas era un problema logístico y sanitario muy complejo; sobretodo porque no había refrigeración y la comida solía arruinarse.

En 1795, durante la campaña de Italia, Napoleón lanzó un desafío culinario: encontrar una forma de

conservar la comida para sus ejércitos. De este reto nació la comida enlatada, una verdadera revolución para la época, que permitió mejorar la nutrición de los soldados y alimentarlos durante las largas campañas militares.

## El matrimonio con Josefina

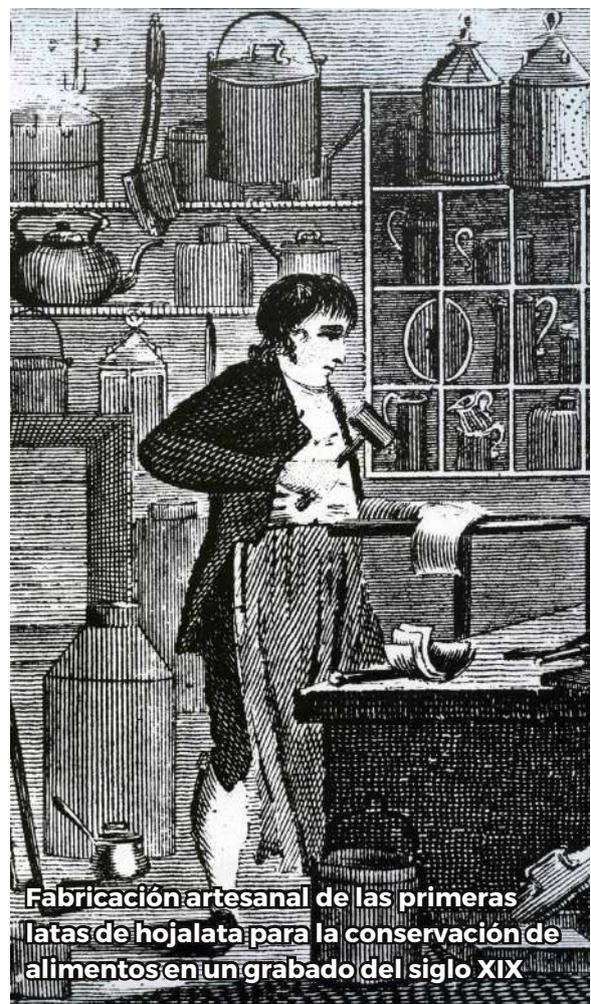
En 1796, Napoleón se casó con Josefina Beauharnais. Se dice que con motivo de su boda se creó el **soufflé del emperador**, un postre ligero y espumoso a base de huevos, nata, chocolate y crema de licor de naranja, que se convirtió en uno de los platos favoritos de Napoleón.

## La llegada a Bolonia y la abolición de la fiesta de la porchetta

La fiesta de la porchetta era una tradición para los boloñeses, que se celebraba en la plaza central y las calles adyacentes del centro histórico. Eran tres días intensos de



Tarta Pascualina



Fabricación artesanal de las primeras latas de hojalata para la conservación de alimentos en un grabado del siglo XIX

fiesta, con cantos, bailes, espectáculos callejeros y mucho vino. El protagonista principal de la tradición era el cerdo, que se asaba a la brasa y se convertía en el centro de las celebraciones. Incluso, los más ricos lo lanzaban desde las ventanas hacia la gente en la calle, para que todos pudieran disfrutar de la ocasión.

La familia Bentivoglio, la más importante y noble de Bolonia, solía verter vino por la boca de una estatua de Baco situada en el balcón de su residencia. Así, el vino caía a la calle y los transeúntes podían saciar su sed. Napoleón abolió la fiesta en 1796 por considerarla pagana e inmoral. La decisión fue muy mal recibida entre los boloñeses, que se resistieron a la prohibición.

### **Napoleón y su estilo de vida durante las campañas militares**

En 1799, Napoleón fue proclamado Cónsul de la República Francesa. A pesar de su ascenso al poder, su estilo de vida durante las campañas militares no cambió significativamente. Compartía con frecuencia las comidas con las tropas, consumiendo los mismos alimentos que ellos.

Se dice que Napoleón apreciaba no perder tiempo en la mesa. Prefería comidas ligeras, con platos poco elaborados, muchas verduras y abundante pan, del que era un gran amante. Las fuentes históricas relatan que comía con rapidez, a menudo utilizando sus manos. De esta época han quedado grabadas las siguientes palabras de Napoleón: "Si quieren comer bien, coman con el Primer Cónsul; si quieren comer mucho, coman con el Segundo Cónsul; pero si quieren comer rápido, coman conmigo".

### **La leyenda de la tortilla:**

Según una leyenda, Napoleón se habría detenido en Haux en una posada y habría pedido una tortilla durante el año 1800. El posadero, al no tener suficientes huevos, habría utilizado todos los huevos del pueblo

para preparar una tortilla gigante para el emperador. Napoleón, satisfecho con el plato, habría pagado al posadero con una generosa propina. Desde entonces todos los años en Haux es tradición realizar un omelette gigante con 5000 huevos

### **La batalla de Marengo**

En el año 1800, Napoleón ganó la batalla de Marengo contra los austríacos. La tarde de la batalla, Napoleón tenía hambre y le pidió a su cocinero, Dunant, que le preparara algo de comer. El chef, que no había tenido tiempo de aprovisionarse, improvisó un plato con los únicos ingredientes que llegó a conseguir: un pequeño pollo, 4 gambas de río, ajo, tomates y 4 huevos.

El plato, cocinado en una sartén con un poco de coñac extraído de la cantimplora del general, gustó mucho a Napoleón y se conoció como pollo a la Marengo, una receta que aún hoy se considera un clásico de la cocina francesa. Este es el único plato de pollo de la cocina tradicional francesa en el que se utiliza aceite de oliva en lugar de mantequilla.

Dunand intentó mejorar el plato en los años posteriores añadiendo otros ingredientes como cebolla y champiñones y eliminando las gambas de río pero Napoleón se opuso y exigió que le sirvieran siempre el pollo a la Marengo con gambas.

Hoy en día la exacta receta del pollo a la Marengo preparada por Dunand se ha perdido y en cambio se conoce la receta del famoso chef francés Auguste Escoffier.

Según mis investigaciones históricas, la receta más cercana a la que preparó Dunand originalmente es la receta que encuentras en la página 17 de esta revista.

### **Napoleon Cake**

Todos conocemos la famosa torta



**Soufflé del emperador**



**Marengo**



**Porchetta**



**Omelette gigante en Haux**

que lleva el nombre de Napoleón pero sus orígenes son inciertos. También conocido como "mille-feuille" en francés, su inicio se debate entre historiadores y gastrónomos. Existen dos teorías principales sobre su nacimiento:

### Teoría francesa

La teoría más popular ubica el origen de la torta Napoleón en Francia a finales del siglo XVII o principios del siglo XVIII. Se cree que surgió como una variación de un pastel anterior llamado "gâteau feuilleté" (pastel hojaldrado), que consistía en capas de hojaldre sin relleno. Con el tiempo, se le agregó una crema pastelera entre las capas, dando lugar al "mille-feuille" (mil hojas), nombre que describe la apariencia del pastel con sus múltiples capas. Aunque no hay un registro histórico preciso que lo confirme, algunos historiadores culinarios asocian el pastel con el reinado de Luis XIV, conocido como el Rey Sol. Es probable que por la incorporación de Napoleón se haya creado una versión nueva a la cual se dio el nombre del emperador como homenaje.

### Teoría rusa:

La otra teoría propone que el pastel Napoleón no es de origen francés, sino que fue creado en Rusia a principios del siglo XIX para conmemorar la victoria rusa sobre las tropas francesas de Napoleón Bonaparte en la guerra de 1812. Esta teoría se basa en la similitud del nombre del pastel con el del emperador francés.

Sin embargo, no hay pruebas sólidas que la respalden. La receta rusa del pastel Napoleón suele tener capas más delgadas y una crema pastelera más ligera que la versión francesa.

### Origen italiano

Una tercera teoría, menos conocida pero no menos interesante, propone que el pastel Napoleón podría tener un origen italiano. Esta teoría sugiere que el pastel deriva de una receta más antigua llamada "Diplomática", que se remonta al siglo XVI.

### Similitudes:

La Diplomática, al igual que el pastel Napoleón, se compone de capas de hojaldre rellenas de crema pastelera. La principal diferencia radica en la forma: la Diplomática se presenta en forma rectangular, mientras que el pastel Napoleón suele ser triangular o cuadrado.

### El exilio en Santa Elena y los últimos días

En 1815, Napoleón fue derrotado en la batalla de Waterloo y exiliado a la isla de Santa Elena. En este periodo, su dieta se volvió nuevamente simple y sobria. Se dice que uno de sus últimos deseos fue comer un plato de **arroz con leche**, un alimento simple que le recordaba su infancia en Córcega.

Marco



Napoleon Cake



Arroz con leche



Napoleón en Santa Elena - Sandmann



# NAPOLEON CAKE



Texto de CocinaConMarco   
Composición de Fiorediz 

*Francia y Rusia se debaten la origen de esta milhojas inspirada en Napoleón.  
Un postre legendario que conquista paladares con su textura crujiente y su cremosa suavidad*

**DIFICULTAD:** media

**TIEMPO:** 120 min

## INGREDIENTES Para 8 personas

para la masa

- 340 g de harina 00
- 140 g de mantequilla
- 150 g de yogur griego
- 1 huevo mediano + 1 yema
- 1 pizca de sal

para la crema:

- 450 ml crema de leche
- 100 g azúcar
- 5 gotas de extracto de vainilla
- 40 g maicena
- 4 yemas
- 350 g mantequilla
- 125 g leche condensada
- 1 pizca de sal

## PREPARACIÓN

**Ponemos** las yemas, el azúcar y las gotas de extracto de vainilla dentro de un bol. Batimos por un minuto. Añadimos la maicena y seguimos batiendo.

**Calentamos** la crema de leche a 70 °C, la vertemos en el bol y seguimos batiendo. Vertemos el todo el una olla pequeña y cocinamos a fuego medio alto sin parar de remover hasta que la crema se espese.

**Ponemos** la crema en un plato y la tapamos con papel transparente de cocina. El papel tiene que tocar la crema para evitar que se seque y cree una costra.

**Trituramos** la mantequilla en trozos muy pequeños y la llevamos al congelador durante una hora. Tamizamos la harina y la mezclamos con la mantequilla congelada. Añadimos una pizca de sal, el yogur blanco y el huevo. Mezclamos el todo muy rápidamente ayudándonos con una espátula de manera de tocar lo menos posible la masa. Es importante que la masa no se caliente con nuestras manos.

**Dividimos** la masa en 10 bolitas de igual peso. Le damos forma redonda y las envolvemos en papel transparente. Guardamos las bolitas en el refrigerador durante 1 hora.

**Prendemos** el horno a 220 °C calentando por arriba y por abajo durante media hora. Estiramos las bolitas de pasta hasta obtener un diámetro de aproximadamente 20 cm. Colocamos la masa estirada encima de una bandeja de horno forrada con papel para hornear.

Con la ayuda de un plato de 20 cm de diámetro cortamos la masa de forma redonda.

**Horneamos** durante 7 minutos, el tiempo para que la masa se dore bien y la sacamos del horno. Eliminamos los excesos de masa, los trituramos y los guardamos por separado. Hacemos enfriar el disco de masa encima de una reja y seguimos horneando las demás masas.

**Batimos** la mantequilla hasta volverla una crema. Poco a poco vamos añadiendo la leche condensada. Siempre batiendo, vamos integrando poco a poco la crema pastelera que hemos preparado antes y una pizca de sal.

**Cogemos** el primer disco de masa, juntamos un poco de nuestra crema y colocamos el segundo estrado de masa. Seguimos alternado las masas con crema hasta utilizar 9 discos de pasta. Terminando por encima con la crema.

Con la crema que queda, untamos los bordes, trituramos los trozos de masa restantes y el último disco de masa. Distribuimos las migajas que hemos obtenido por todo el borde.

¡Y nuestra Napoleon Cake está lista!

*¡Buen provecho!* Marco



HAZ CLICK PARA VER  
LA VIDEO RECETA

# PREMIOS MICHELÍN



TÉCNICAS DE COCINA

VISITA SU PÁGINA

Escrito por: **Néstor Pereyra**   
Chef y escritor

Hola a todos soy el Chef Néstor y en este nuevo número te voy a contar acerca de los premios Estrella Michelin. Son condecoraciones a hoteles y restaurantes por su excelencia en la cocina. Para todos aquellos que amamos la gastronomía, haciendo una analogía con el fútbol, sería como ganar un mundial.

Estos premios se conceden anualmente y están sujetos a reevaluaciones a fin de garantizar que no decaiga la calidad una vez obtenido el galardón.

Para que un Restó o un chef obtenga el premio deberá ser evaluado por inspectores anónimos. Una vez que el grupo de evaluadores haya al menos probado un almuerzo y una cena en la semana o fin de semana, se reunirán y definirán si se está a la altura para obtener el premio.

Para otorgar la Estrella Michelin lo único que se busca es que la cocina sea realmente excepcional. Algunas Estrellas Michelin son innovadoras, otras tradicionales. Hay restaurantes que ofrecen menús del día, otros con propuestas a la carta... y los hay tanto formales como informales. No creo que a nadie le gusten todos los restaurantes

que proponemos y así es como tiene que ser.

El número mayor de galardones que se pueden obtener es tres y cada estrella tiene un significado y marca ciertas diferencias que aquí te cuento:

**Una Estrella Michelin:** Se concede a los restaurantes que, utilizando ingredientes de la máxima calidad, preparan platos con sabores distintos y a un alto nivel constante.

**Dos Estrellas:** Los platos ponen de manifiesto la personalidad y el talento del chef. La cocina destaca por su refinamiento.

**Tres Estrellas:** Es el mayor reconocimiento. Lo reservamos para una cocina fuera de lo común. Los chefs que

alcanzan este galardón se encuentran en la cúspide de su carrera y elevan la cocina a la categoría de arte, proponiendo platos llamados, en ocasiones, a convertirse en clásicos.

Luego de este breve repaso sobre los premios, como nuestra revista se basa en los más ricos platos, paso a darte algunas recetas que han sido ganadoras de este prestigioso nombramiento.

Son dentro de todo sencillas y te aseguro que te dejarán muy bien parado a la hora de agasajar a tus comensales (reitero, no son recetas propias sino que las reproduce en base a cocciones ya premiadas). Primero te voy a pasar la receta indicándote quién o quiénes son los autores y debajo te daré mi experiencia personal.

### **El risotto de los hermanos Manuel y Christian Costardi**

Ingredientes:

- 320 g de arroz *carabinieri*
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 5 dientes de ajo
- 1 l de caldo de verduras
- Chili en polvo
- Ralladura de limón y sal marina

Elaboración:

Pelamos los ajos, quitamos la parte verde y los añadimos a una cazuela con aceite de oliva a 60°. Retiramos del calor, tapamos y dejamos infundir toda la noche para tener un aceite de ajos. A la mañana siguiente, mezclar con suavidad, verterlos en una hielera y llevarlos al congelador. Una vez listo, empezamos con el risotto. Calentamos una cazuela ancha a fuego medio-alto y tostamos durante dos o tres minutos el arroz.

Sazonamos con la sal y vamos añadiendo a poquitos el caldo caliente, hasta que el arroz lo vaya absorbiendo, así durante unos 15 o 20 minutos. Fuera del fuego, añadimos dos o tres cubitos de hielo con el aceite de ajos y removemos con suavidad para buscar la textura cremosa. Emplatamos el arroz y espolvoreamos el chili en polvo, la ralladura de limón y otra pizca de sal marina.

En mi caso particular, esta versión me pareció no solamente sencilla sino muy sabrosa, lo realicé para una juntada con amigos. Como tip adicional te cuento que le agregué unas tostadas de brioche de ajo y albahaca con queso parmesano rallado por encima... un verdadero manjar del cual mis amigos no dejaron nada para guardar.

### **Tarta Tatín de Marie Robert, chef del restaurante suizo Le Café Suisse**

Ingredientes :

- 2 kg de manzanas
- 250 g de azúcar en polvo o glas
- 100 g de manteca sin sal
- 40 g de manteca salada
- 1 hoja de hojaldre
- Canela en polvo

Elaboración:

Pela las manzanas, quitarle el corazón y pártelas en cuartos. Coge una sartén amplia, apta para horno, y haz en ella el caramelo (si no tienes una sartén apta para horno, haz el caramelo en una cazuela y luego añádelo a un recipiente para horno) con el azúcar en polvo a fuego alto, cuando empiece a coger temperatura, añade la mantquilla y meneas con vigor con una varilla hasta que empiece a coger el tono deseado de marrón oscuro y la textura espesa y pegajosa que buscamos. Cuando eso ocurra, enfría el fondo de la cazuela en la

pila con agua fría para frenar la cocción. Una vez listo, coloca los trozos de manzana en esa cazuela, sazónala con la canela y distribuye a voluntad los cubitos de mantequilla salada. Mete en el horno a 180° durante 5 minutos. Retira del horno y cubre con el hojaldre, recortando los sobrantes de masa. Hornea otros 25 minutos a 180° y deja atemperar la tarta. Para darle la vuelta, coloca un plato más grande que la sartén encima y voltea la tarta con suavidad para que la fruta esté arriba y el hojaldre abajo.

Receta ideal para la hora de la merienda o bien como postre acompañando un rico y aromático café. En mi caso, lo preparé emulando al pie de la letra no solamente la receta sino también la presentación. Es un plato dulce y con una consistencia pastosa pero agradable al paladar que al final nos deja ese sabor a la manteca tan característico. Yo lo usé para acompañar un café y un cognac como sobremesa en una cena familiar, y fue el plato que se llevó los halagos en la noche.

### **El shakshuka de Julia Komp, del restaurante alemán Schloss Loersfeld**

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cebollas picadas



- 2 pimientos rojos picados
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cayena picada
- 2 cdas de salsa de tomate
- Baharat (mezcla de especias con comino, semillas de cilantro y pimentón picante)
- 400 g de tomate en conserva picado
- 2 cdas de perejil o menta picadas
- 6 huevos grandes
- 100 g de queso feta
- 100 g de garbanzo cocido
- 50 g de aceituna negra sin hueso.

**Elaboración:**

Calentar aceite en una sartén grande y añadir la cebolla, el pimiento, el ajo y la cayena. Cuando esté blandito, añadir la salsa de tomate y las especias y cocinarlo un poco. Añadir entonces el tomate en conserva, cocinar unos minutos, salar y dejar que reduzca un poco. Cuando haya reducido, añadir los garbanzos, el queso feta desmenuzado, el perejil o la menta picados y las aceitunas, enteras o picadas, como prefieras. Cuando el conjunto esté bien integrado, rompe los huevos directamente sobre la sartén y deja que se hagan poco a poco, sin mezclar, hasta que encuentres el punto deseado. Este plato típico de la gastronomía asiática es ideal para almuerzos, si bien su elaboración es un poco más compleja y demanda un poco más de atención en sus procesos, lo recomiendo ampliamente para un almuerzo de fin de semana. Yo tuve la oportunidad de hacerlo en varias ocasiones no solamente para degustarlo con Caro sino también cuando la familia viene de visita en verano.

Espero que te haya gustado la nota, ya que si bien no hablamos de técnicas de cocina, tocamos un tema muy importante para los amantes de la gastronomía en general. Como te conté anteriormente, las recetas que te pasé las saqué en forma textual para que las puedas emular en tu casa pero además te recomiendo que busques las fotos para que el plato te quede idéntico. Eso le dará el plus adicional al sabor (el aspecto visual).

En lo que respecta a la cocina y con mi modesta experiencia te invito no solo a replicar las recetas, sino también a "expandirlas": intenta, proba sabores diferentes, combina ingredientes, modifica texturas, agrégale aromas, mejora las presentaciones... ¡¡Quizá en un futuro seas ganador de la próxima Estrella Michelin!!

Abrazo a todos los lectores y gracias por leer toda la información y recetas que mes a mes escribimos con el corazón para que llegue a sus paladares.

*Néstor*



# POLLO A LA MARENGO



Receta EnLaCocinaConMarco   
Composición Fiorediz 

*La receta que les traigo aquí parece ser la original, realizada por Dunand, el chef suizo de Napoleón, después de la batalla de Marengo. La historia cuenta que Napoleón quiso comer inmediatamente después de la batalla, en un lugar lejano a la base. Dunand consiguió solo unos pocos ingredientes y una sartén. Con estos recursos realizó la famosa receta de pollo a la Marengo.*

**DIFICULTAD:** fácil

**TIEMPO:** 1 hora y 20 minutos

## INGREDIENTES

- 1 pollo chiquito
- 500 g tomates
- 4 rebanadas de pan
- 4 huevos medianos
- 4 gambas de río
- 1 diente de ajo
- 50 g aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 35 ml de coñac
- ¼ vaso de agua

## PREPARACIÓN

**Pasamos** el pollo por encima de una llama para quitarle los restos de plumas. Partimos el pollo en 4 partes y lo salpimentamos.

Ponemos un chorro de aceite de oliva en una sartén y prendemos el fuego a intensidad medio alta. Hacemos calentar un poco el aceite y agregamos el pollo. Doramos por todos los lados y colocamos el diente de ajo pelado.

Agregamos 35 ml de coñac y dejamos evaporar. Agregamos un ¼ vaso de agua, esperamos que lleve a hervir y bajamos la intensidad del fuego.

Partimos los tomates en trozos pequeños y los agregamos al pollo. Dejamos cocinar durante una hora a fuego lento.

Diez minutos antes de que termine de cocinarse el pollo, colocamos las

gambas encima del pollo de manera que se cocinen con el calor de la cocción.

A parte, cocinamos 4 huevos fritos y doramos unas rebanadas de pan. Servimos todo junto con el pollo y...

¡A disfrutar!

*Marco*



HAZ CLICK PARA VER  
LA VIDEO RECETA

# SOUFFLÉ de CHOCOLATE



VISITA LA PÁGINA DE ADRIANA



*¡Hola Amigos!*

*Les traigo receta de Soufflé de chocolate es suave y esponjoso, ¡en boca es una verdadera delicia! Realmente fue un desafío para mí ya que es la primera vez que lo hice. Cuenta la leyenda que cuando Napoleón se proclamó Emperador, el cocinero de la corte le preparó este postre para celebrar en la cena de gala, consultando los gustos de él ... Fue una sorpresa saber que es una receta del año 1700 y originalmente sin gluten así que aquí no tuvimos que modificar nada, es maravilloso.*

**DIFICULTAD:** Fácil  
**TIEMPO:** 35 minutos

## INGREDIENTES

- 85 g de chocolate negro 70%
- 6 g de cacao en polvo sin azúcar
- 1 yema
- 4 claras
- 40 g de mantequilla
- 35 g de azúcar
- Mantequilla y azúcar cantidad necesaria para los moldes

## PREPARACIÓN:

Lo primero, debes precalentar el horno a 180°.

Luego enmantecar los moldes con un pincel y espolvorear el azúcar, reservar en la heladera.

Picamos el chocolate y agregamos la manteca caliente, con una espátula lo removemos hasta que esté bien derretido el chocolate.

En otro bowl, colocamos una yema de huevo con el azúcar, batimos con unas varillas hasta que quede blanqueado, en ese momento incorporamos el chocolate fundido, seguimos batiendo y sumamos el cacao en polvo, mezclamos hasta que todo quede homogéneo.

Ahora vamos a batir las claras de huevo a punto nieve agregando una pizca de sal. **Este es un punto importante,** deben estar bien partidas con picos firmes. Ahora vamos a incorporar un poco de claras al chocolate con una espátula rápidamente para aligerar la masa, agregaremos el resto de las claras mezclando con movimientos envolventes hasta que quede todo perfectamente integrado. Agregar la preparación a los moldes y con una espátula sacaremos el excedente para

que queden al ras, limpiar bien los bordes con papel húmedo. Ahora lo llevaremos al horno durante 15 minutos.

Una vez listos, sacar del horno y espolvorear con azúcar glas.

Pensando en los gustos del Emperador, yo hice un glaseado con un poco de azúcar glas y jugo de naranja. Tú puedes elegir cómo disfrutarlos. Es un postre que se sirve recién horneado, un aroma verdaderamente tentador. Ideal para deleitar a los que más queremos.

Si lo haces, ¡etiqueta en nuestras redes sociales!

Les envío un abrazo fuerte desde Argentina y espero que tengan un excelente mes ... Bye bye ¡Besos!

*Adriana*



# Los vinos de Napoleón

Un viaje enológico a través de la historia



Escrito por:  
**Rosybel Rojas**   
Periodista y Sommelier

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

En el vasto mundo de la gastronomía, la conexión entre la comida y el vino ha sido una constante a lo largo de la historia. Detrás de cada botella se esconde una historia, y en el caso del icónico líder militar y emperador francés, Napoleón Bonaparte, sus elecciones vinícolas ofrecen una fascinante visión de sus gustos y preferencias

**N**apoleón, conocido por su refinado paladar y aprecio por los placeres de la vida, no solo dejó una huella indeleble en el campo de batalla, sino también en la mesa. Acompañennos en un viaje enológico para descubrir sus vinos favoritos, que sirvieron como cómplices de los momentos más trascendentales y celebraciones de su vida.

Napoleón Bonaparte era un apasionado del vino y se dice que lo bebía regularmente durante las comidas. Sus preferencias vinícolas variaban según la época y las circunstancias, pero algunos estilos de vinos destacan como sus favoritos:

## Vino corso

En sus primeras campañas militares, Napoleón bebía principalmente el vino tinto de su tierra natal, Córcega. Este vino era un tinto rústico y corpulento, a menudo mezclado con agua.

## Borgoña

Después de alcanzar el poder, Napoleón desarrolló un gusto por los vinos de Borgoña, en particular por el Chambertin.

## Barolo

Durante sus campañas en Italia, Napoleón tuvo la oportunidad de conocer y apreciar el Barolo, un vino tinto del Piamonte conocido por su complejidad y cuerpo. Se dice que quedó tan entusiasmado que ordenaba regularmente cajas para su corte.

## Champagne

Napoleón también era un gran admirador del Champagne, el famoso vino espumoso francés. Lo bebía a temperatura ambiente y no frío como se usa hoy en día.

Si queremos hablar de vinos en particular, podemos mencionar algunos que las fuentes históricas nos han transmitido ser entre los favoritos de

Napoleón:

## Château Margaux 1787

Se sitúa en la cima de la lista de los vinos favoritos de Napoleón. Este Gran Cru Classé de la región de Burdeos, con su elegancia y sofisticación, encantó al emperador. Se dice que Bonaparte apreciaba particularmente el Margaux 1787, y algunas fuentes afirman que poseía varias botellas de este excepcional vino en su colección personal.

## Champagne Perrier-Jouët

Napoleón no solo tenía un gusto exquisito por los vinos tintos, sino que también apreciaba la efervescencia del champagne. Entre sus preferidos se encontraba el Champagne Perrier-Jouët, conocido por su frescura y finura. Este espumante, elaborado en la región de Champagne, acompañaba las festividades imperiales y los momentos de celebración.

...

### Vin Jaune

No podemos hablar de los vinos favoritos de Napoleón sin mencionar el Vin Jaune, un vino amarillo producido en la región de Jura. Con su sabor único y distintivo, el Vin Jaune se convirtió en una elección especial para el emperador durante sus campañas militares. Su capacidad de envejecimiento prolongado y su complejidad aromática lo hacían ideal para los momentos en los que el tiempo no era un lujo.

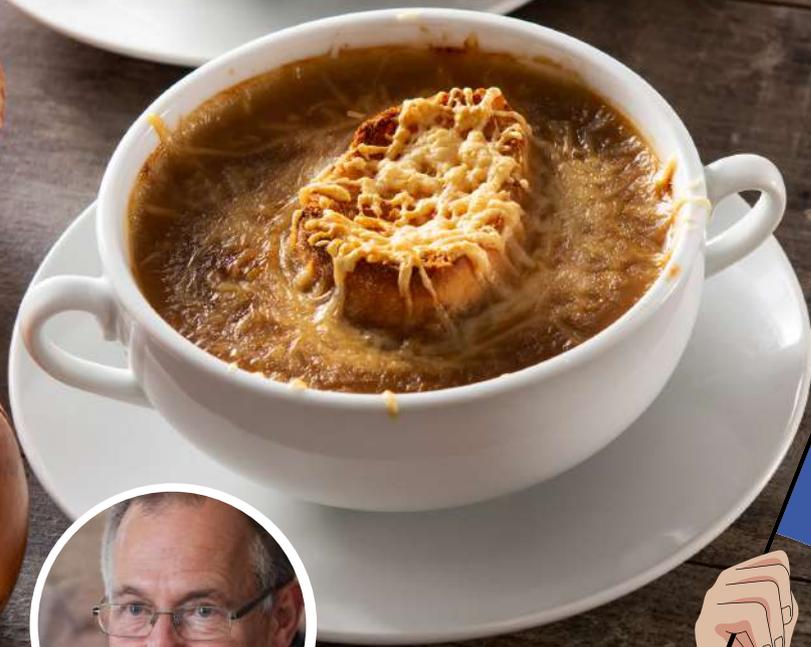
### Château d'Yquem:

Para aquellos dulces momentos de placer, Napoleón disfrutaba de los vinos dulces y licorosos. El Château d'Yquem, un Sauternes legendario, encontró su lugar en las preferencias del emperador. Con su equilibrio perfecto entre dulzura y acidez, este vino de postre se convirtió en un componente esencial de las cenas imperiales.

*¡Salud!*  
*Rosy*



# Soupe à l'oignon



GUSTAF LE COFF



*¡Hola a todos buengusteros! Me llamo Gustaf, tengo 56 años y leo siempre la revista desde Arignon, Francia. Hoy les comparto mi receta francesa favorita: la soupe à l'oignon. Es una receta muy antigua pero fácil de preparar y muy rica. Una verdadera caricia para el alma durante las noches de lluvia invernales. ¡Espero que la disfruten!*

**DIFICULTAD:** Fácil  
**TIEMPO:** 45 minutos

## INGREDIENTES PARA FAMILIA DE 4 PERSONAS

- 500 g de cebollas, cortadas en rodajas finas
- 50 g de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1,5 litros de caldo de ternera
- 200 ml de vino blanco seco
- Sal y pimienta al gusto
- Rebanadas de pan baguette
- Queso gruyère rallado

## PREPARACIÓN

1) En una cacerola grande, derrite la mantequilla a fuego medio. Añade las cebollas y cocina a fuego lento hasta que estén caramelizadas y doradas.

2. Espolvorea harina sobre las cebollas y mezcla bien. Cocina durante unos minutos para eliminar el sabor a harina.

3. Vierte el vino blanco en la cacerola para deglazar, raspando cualquier residuo del fondo. Luego, agrega el caldo de ternera. Lleva a ebullición y reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante 30-40 minutos.

4. Añade sal y pimienta al gusto. Mientras tanto, tuesta las rebanadas de baguette en el horno.

5. Cuando la sopa esté lista, viértela en cazuelas individuales aptas para horno. Coloca las rebanadas de baguette tostadas encima y espolvorea generosamente con queso gruyère

rallado.

6. Gratina en el horno precalentado hasta que el queso esté dorado y burbujeante.

Sirve caliente y disfruta de esta deliciosa soupe à l'oignon francesa.

*¡Bon appétit  
Gustaf*



*Nuevo store*

# Nuevo store en ETSY



NUEVO STORE  
WWW.ETSY.COM

[WWW.ETSY.COM/ES/SHOP/ENLACOCINACONMARCO](http://WWW.ETSY.COM/ES/SHOP/ENLACOCINACONMARCO)

# 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](http://www.cocinaconmarco.com)

Para publicidad y preguntas escribe a:  
[marco@cocinaconmarco.com](mailto:marco@cocinaconmarco.com)

Via Zanoli, 9/3  
20161 - Milán  
Italia