

COCINA

CON LORE

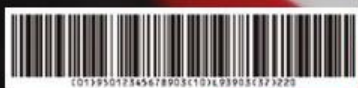
Núm 13 | Enero 2021 | Sólo 1,50 €

ESPECIAL

COCINA INTERNACIONAL

Este mes conoceremos los diferentes sabores del mundo

- **JAPÓN**
Sencillez y elegancia
- **INDIA**
Especias y colores
- **HUNGRÍA**
Aromas y picantes



COCINA TRADICIONAL CON UN TOQUE ESPECIAL



Bacalao y pimientos asados



Muslitos de pollo al horno



Yogur con fresas y moras

Plaer café

El placer de cada día



Sumario

EL ARTÍCULO DEL MES

La vida en el mar	2
-------------------------	---

RECETAS TRADICIONALES

Ensaladilla rusa	6
Bacalao y pimientos asados	7
Tortilla de patatas	8
Muslitos de pollo al horno	9
Arroz blanco con sepia	10
pechugas de pollo con pimientos	11
Yogur con fresas y moras	12
Tarta de queso y limón	13

COCINA INTERNACIONAL

Japón	14
India	18
Hungría	22



LA VIDA EN EL MAR

Cuando nos disponemos a disfrutar de un buen pescado deberíamos tener siempre presente que detrás siempre hay un pescador. Este mes os relatamos la experiencia de un día en la vida de un pescador artesanal cualquiera.

**Es una profesión
que ha existido
desde la prehistoria**



Lut voloria del mi, cone eos audiciti voluptiam et magniet volest, omnisi arum fugiti am remqui odio consequid ut volupta consedi gnimaximi, sit et perro modis samet volessi doluptatur sed event quibus audandam, cus enimus, nonse la aut ut dolorion comnis doluptiatur maionsectem exeruntias autecte exerspid moluptatis aut et ommodis renem vento dolendebit qui doluptatem laborum fugit mi, im quideribus et evellenist, comnis raestori bere nobitiur?

Tatet doloritae seque nobis pehent incia dit maximin rerem dolupta is nonsequides molupta voluptatur? Qui con pelia verat ut faccus, consecum dolorehendis sam a venderia debis modigent repero to imi, ut lamus dessunt mosae dolores ulparcienest ute sitibus ipienihitam quatia commoluptat laboris ut faccum ullat qui assit elis ab ius eiume et enti ut ommodi con nonsectem eos ma nonse re con nam vellatur sequo torum quunt landelic totatis eost am, se nullabo. Eficim perumquisci dolor reptatat.





Soles ditaspi endebisquia do-
luptibea necto et aut aut ip-
sam, ommo elecae volorite
laut harcid ut mos es paribusam
et magni volorum fugitiis mag-
natet eatent et lanim apidelluptio
min niata dolorio ssequam, quo
experae volorro optios eum facia
de corepe ped magnatu reraturio-
net acestem qui diciam es que nis
est vendae. Piduntiat quatiur ehe-
nihi cimust veratatiat magnimus.
Cestotatem qui comni doluptas
ad qui commolorpos magnate si-
musciatem re, sita doluptat reium



eium, sum ipsam, con con comnit
 exernatur sus, sequass ument, imil
 maio estiisq uibusam laboraaptus,
 consequi comnisc imusam nonsect
 atenis acit repro debit vel magna-
 tiorepe labora nima sum vit qui se-
 qui corem hil estiatus, te dus que
 porporum quo et plibus, quas que
 int et as doluptur, quantist, comni-
 hiciis sima voluptur, ommo evellup
 tiorehent lit, est eos aliquodiatur
 repudam, comnienienis unte sita-
 tia aut qui derum velest, nihitatus
 mi, tem volum a nam et fugitae
 quatque doluptio doloria que peli-

gendit is inusdam, sero blanisime
 modit exerro enist, occupa tentes
 doloria que optaquidunt, optatio.
 Nam eati cusande lendis etustiis
 volorpo ressedis quos eat et even-
 ducipid mi, quibusam nimaxim
 aditam quam faccab ipsum qui
 ilit eum estis ese sunti volestrum
 aut labore, sed est, verspernatur
 repudanis eum, sincta num, sum
 auditibus, untis deniminis dus.
 Oruptur, imilliquibus magnat
 quis sinimporem rere voluptas eos
 ra quamus autemque videm qui
 ut repre ea id quatio. Ut voluptat.



Vo-
 lup-
 t a
 s i m o
 venduscia
 ius consequis
 velli qui aspere-
 pudi optam que nem
 facepero ditio comnis ex-
 perumquunt que sit velitiam,

ENSALADILLA RUSA

Ensalada apetecible en cualquier época del año. Es una ración o tapa clásica de nuestras casas y bares que siempre acompaña estupendamente un vinito o una cerveza bien fresquita.



INGREDIENTES

Patatas
Zanahorias
Guisantes
Judías verdes
 2 latas de atún en aceite de oliva
Aceitunas
Huevos
 2 pimientos del piquillo
Aceite
Vinagre
Una pizca de sal

ELABORACIÓN

- 1.** Cortar y hervir las verduras. Una vez hervidas, dejar escurrir bien. Aparte, hervir los huevos.
- 2.** Poner la verdura en una fuente y añadirle atún, algunas aceitunas picadas y mezclarlo con unas cucharaditas de mayonesa.
- 3.** Cubrir la parte de arriba con una capa de mayonesa. Decorar con pimientos del piquillo, huevo duro y olivas.



BACALAO Y PIMIENTOS ASADOS

Sorprende a tus invitados con esta elaboración perfecta para empezar una cena especial. Pimiento asado, bacalao, mejillones... un entrante con una presentación muy vistosa



ELABORACIÓN

1. Asar un pimiento con aceite de oliva en el horno a 150 grados durante 30 minutos. Dar la vuelta y dejar otros 15 minutos.
2. Verter el aceite de la lata del mejillón encima del bacalao para que coja el sabor de escabeche. Machacar un diente de ajo, echar unos trocitos de guindilla y un par de hojas de albahaca.
3. Con un film transparente, cubrir el recipiente con el bacalao y lo meter al microondas 4-5 minutos.
4. Retirar el film transparente con cuidado de no quemarnos cortando alrededor con la ayuda de un cuchillo y quitar la piel del bacalao. Sacar los pimientos y retirarles la piel. Cortar después.
5. Emplatar colocando el pimiento como base, encima de él el bacalao y arriba de todo coronar con mejillones.

INGREDIENTES

Bacalao fresco
1-2 hojas de albahaca
1 diente de ajo
1 guindilla
1 pimiento rojo
Mejillones en escabeche
Aceite de oliva virgen extra
Aceitunas negras

TORTILLA DE PATATAS

Se trata de uno de los platos más conocidos y emblemáticos de la cocina española. Este manjar consta de muy pocos ingredientes, es fácil, sencillo y está al alcance de cualquiera.



INGREDIENTES

5 patatas medianas

8 huevos

1 cebolla mediana (opcional)

Aceite de oliva para freír

Una pizca de sal



ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla en juliana y freírla en una sartén. Sacarla una vez comience a estar dorada.
2. Cortar las patatas en dados. Freír las patatas en la misma sartén añadiendo más aceite. Agregar un poquito de sal. Una vez fritas, sacarlas y dejar escurrir bien.
3. Batir los huevos y después agregar la cebolla. Volver a batir otro poco. A continuación añadir las patatas y dejar reposar unos minutos para que coja el gusto.
4. Verter el batido en la sartén. Ir sacudiendo un poco para que no se nos agarre.
5. Una vez esté la parte de abajo hecha, dar la vuelta a la tortilla utilizando un plato como ayuda.



MUSLITOS DE POLLO AL HORNO

Una receta deliciosa, jugosa, sana y muy fácil de hacer. Los platos que se hornean dan un estupendo resultado y son ideales para los domingos cuando viene la familia a comer a casa.



ELABORACIÓN

1. Lavar los muslitos y colocarlos en la bandeja. Añadir sal, pimienta y un poquito de tomillo.
2. Agregar guarnición alrededor: cebolla picada, tomate picado y ajo. Poner un chorrito de aceite por encima y meter al horno.
3. A medias de hacer, añadir champiñones y volver a meter al horno.
4. Tostar unos cuantos piñones en una sartén y añadirlos cuando esté casi hecho. Bautizar con un vasito de coñac.



INGREDIENTES

4-5 muslitos de pollo

Pimienta y sal

Tomillo

Cebolla

Ajo

Tomate picado

Aceite de oliva

Un vasito de coñac

Champiñones

Piñones (opcional)

ARROZ BLANCO CON SEPIA

Plato bajo en calorías y rico en proteínas. Una opción interesante para aquellos que no les gusta mucho el pescado. Las especias de pinchos morunos le dan un toque diferente.



INGREDIENTES

Arroz blanco
 Ajo
 Sepia
 Cebolla
 Ramita de perrjil picado
 Aceite de oliva
 Especias pinchos morunos
 Una pizca de sal
 Hojas de laurel

ELABORACIÓN

1. Cocer y lavar el arroz. Dejar escurrir. Mientras tanto, sofreír los ajos en una sartén con aceite. Cuando estén dorados, añadir el arroz y remover para que coja sabor. Agregar un poco de sal.

2. Para el sofrito: Poner aceite en una cazuela. Rallar una cebolla, picar unos cuantos dientes de ajo, perejil picado y añadir un par de hojas de laurel cortadas. Remover mientras lo cocinamos a fuego lento para que

no se nos agarre. Trocear la sepia y Añadir un poco de sal. Agregar la sepia al sofrito cuando esté hecho. Agregar las especias de pinchos morunos. Dejar reposar para que coja bien el gusto.

3. Una vez listo el sofrito, primero emplatamos el arroz y a continuación poner por encima el sofrito con la sepia.

PECHUGAS DE POLLO CON PIMIENTOS

Un segundo plato muy completo y sabroso que puedes hacer para sorprender a todos. ¡Acompáñalo con unos trozos de pan y verás como no quedan ni las migas!



ELABORACIÓN

1. Salpimentar las pechugas y agregar un poquito de tomillo. a tiras y sofreírlo con ajos. Añadir un poco de sal.
2. Cocinar las pechugas a la plancha. Mientras, cortar los pimientos
3. Cocinar al gusto, emplatar las pechugas y los pimientos y servir.



INGREDIENTES

Pechuga de pollo
Pimientos multicolor
1 diente de ajo
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Una pizca de sal
Tomillo

YOGUR CON FRESAS Y MORAS

Una sugerencia muy refrescante, con yogur, fresas y moras como protagonistas principales, se pueden preparar postres muy deliciosos que encantarán a los peques.



INGREDIENTES

400 g de moras

4 fresas

30 g de azúcar

100 g de cereales crujientes

400 ml de yogur griego



ELABORACIÓN

1. Lavar las fresas y las moras, reservar la mitad y el resto colocarlas en un cazo junto con el azúcar. Cocinar a fuego suave durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que haya espesado ligeramente. Reservar, triturar y dejar enfriar.

2. Disponer los cereales en la base de los vasitos e intercalar capas de yogur, finalizando con una de cereales. Repartir en la superficie el resto de fresas y moras y servir.



TARTA DE QUESO Y LIMÓN

Es el postre perfecto después de una comida familiar o con amigos ya que la mezcla del queso con el limón hace que sea una tarta irresistible con un sabor muy refrescante.



ELABORACIÓN

1. Calentar el horno a 180 grados. Machacar las galletas María y mezclar las migas con la mantequilla y dos cucharadas de azúcar. Extender la masa en un molde de tarta y cocerla 10 minutos en el horno. Dejar enfriar.

2. Aumentar la temperatura del horno a 250 grados. Batir el queso con 400 gr. de azúcar, harina, ralladura de limón, sal y 2 huevos. Seguir batiendo hasta que la mezcla este lisa y después añadir los tres

huevos restantes y las dos yemas. Incorporar, en último lugar la nata. Verter la mezcla en el molde.

3. Cocer en el horno durante 15 minutos. Después bajar la temperatura a 90 grados, y seguido apagar el horno, dejando la tarta dentro otros 15 minutos. Sacar la tarta y esperar a que se enfrie antes de servir.

INGREDIENTES

5 huevos y 2 yemas

Galletas María

Mantequilla ablandada

Crema de queso fresco

Azúcar

Harina

Ralladura de limón

Sal

Nata líquida

日本

JAPÓN

Uno de los países con más personalidad del continente asiático. Donde las tradiciones antiguas se fusionan con la vida moderna de la forma más natural.



AKIHABARA

Centro de la cultura otaku de Tokio repleto de tiendas de electrónica con neones, recreativos retro, cafés con sirvientas y la posibilidad de ver carreras de karts por las calles.



El cosplay es una actividad representativa donde los participantes usan disfraces, accesorios y trajes que representan un personaje específico. Los cosplayers a menudo interactúan para crear una subcultura centrada en la interpretación de roles.

La influencia de la cultura otaku ha dado forma a los negocios y edificios de Akihabara para reflejar los intereses de los otakus y ha ganado fama mundial del distrito por sus imágenes distintivas. Akihabara intenta crear una atmósfera lo más cercana posible al juego y los mundos del anime de interés de los clientes. Las calles de Akihabara están cubiertas de íconos de anime y manga,

y los cosplayers se alinean en las aceras repartiendo anuncios, especialmente para los maid cafés.

El diseño de muchos de los edificios sirve para crear el tipo de atmósfera que atrae a los otakus. Los arquitectos diseñan las tiendas de Akihabara para que sean más opacas y cerradas para reflejar el deseo general de muchos otakus de vivir en sus mundos de anime en lugar de mostrar sus intereses al mundo en general.

El World Cosplay Summit (WCS) es un evento anual internacional donde los participantes realizan una actuación de su personaje.



IZAKAYA

Son un tipo de bar informal japonés en donde se sirven bebidas alcohólicas y aperitivos. Los izakayas son lugares casuales para ir a beber algo después de salir de trabajar.

Generalmente, la manera más habitual de comer y beber en una izakaya consiste en ir pidiendo distintos platos servidos en raciones no muy grandes, y siempre pensada para compartir.

Varios de los platos que podemos encontrar en el menú son: Edamame (vainas de soja hervidas y saladas), Karaage (normalmente bocaditos de pollo frito), Sashimi (rebanadas de pescado crudo), tebasaki (alitas de pollo), tofu, yakisoba (fideos fritos), yakitori (brochetas de pollo a la parrilla) y sopa de miso.

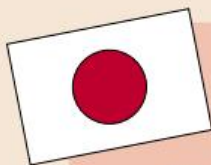
Hay izakayas en donde el staff atiende a los clientes con un disfraz. A veces se realizan espectáculos.

Los izakaya también son conocidos como Akachōchin (lámpara roja), debido a las tradicionales lámparas de papel rojas que solían encontrarse a la entrada, aunque recientemente ya no se encuentran en muchas de ellas.





Takoyaki



Los takoyaki se popularizaron en Osaka por un vendedor ambulante en el 1935. En la actualidad es uno de los aperitivos más populares de Japón.

MASA DEL TAKOYAKI

1. Mezclar en un recipiente 100 gr de harina con una cucharadita de dashi en polvo y 400 ml de agua. Remover bien.

2. Batir 2 huevos y añadirlo a la mezcla de la masa. Volver a remover y dejar en reposo.

TOPPING

3. Cortar los cebollinos en trozos pequeños. Chafar unas cuantas patatas fritas. Cortar el pulpo en cubitos de 1cm.

SALSA

4. Mezclar 2 cucharaditas de azúcar, 2 de ketchup, 1 de salsa Worcestershire y 1 de salsa de soja.

TAKOYAKI

5. Pon un poco de aceite en todos los agujeritos de la sartén para hacer takoyaki. Verter la masa esparciéndola por toda la sartén. Agregar todos los topping preparados anteriormente por encima.

6. Dar la vuelta a la masa de cada agujero para formar una bola. Hacerlo continuamente para que queden bien redondos. Agregar un poco más de aceite por encima para que queden crujientes por fuera.

7. Servir en una bandeja y añadir por encima la salsa que hicimos previamente. Esparcir unos pocos copos de algas.

INGREDIENTES

Pulpo

Harina

Dashi en polvo

Agua

2 huevos

Azúcar

Ketchup

Salsa Worcestershire

Salsa de soja

Patatas fritas

Cebollino

Copos de algas

भारत गणराज्य

India

Con su espléndida mezcla de tradiciones, creencias, celebraciones, arquitectura y paisajes, la India permanecerá en el recuerdo mucho después de finalizar el viaje.





FESTIVAL HOLI

El festival de primavera, también conocido como el festival de los colores y la fiesta de amor, se trata de una antigua fiesta religiosa hindú.

Holi celebra el asesinato de Holika con el fin de salvar a Prah-lad, un devoto del dios Vishnu.

Días antes del festival, la gente comienza a recolectar madera para la hoguera en parques, centros comunitarios, templos cercanos y otros espacios abiertos. En la parte superior de la pira hay una efigie para representar a Holika.

En la víspera de Holi, se enciende la pira, lo que significa *Holika Dahan*. El ritual simbóli-

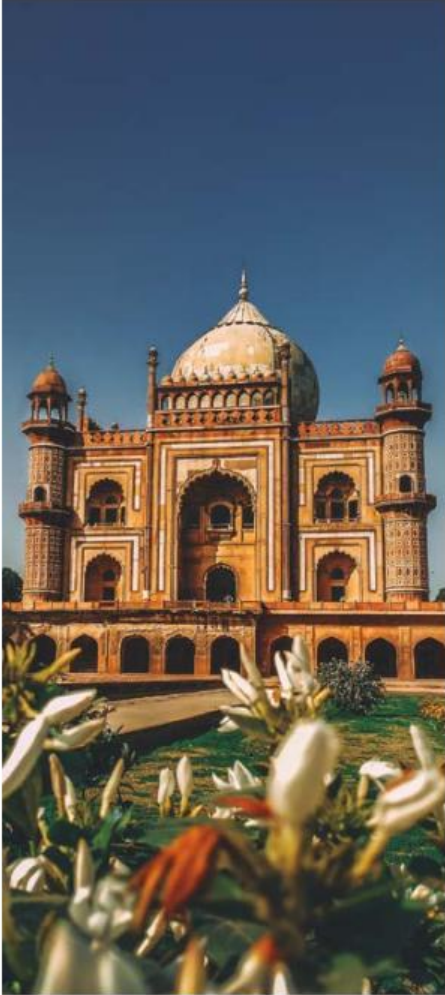
za la victoria del bien sobre el mal. La gente se reúne alrededor del fuego para cantar y bailar.

Las celebraciones de Holi comienzan a la mañana siguiente. Los niños y jóvenes forman grupos armados con colores secos, solución coloreada y pistolas de agua, globos llenos de agua coloreada y otros medios creativos para colorear sus objetivos por completo. En las calles se juega, pero dentro de las casas únicamente se usa polvo seco para mancharse la cara.



EL TRIÁNGULO DE ORO

Es un circuito turístico que conecta la capital nacional Delhi, Agra y Jaipur. Se llama así debido a la forma triangular formada por las ubicaciones en un mapa.



Tumba de Humayun en Delhi, Taj Mahal en Agra y Hawa Mahal en Jaipur.



Si te dispones a viajar a India por primera vez, posiblemente no sepas por dónde empezar. Por ese motivo, te sugerimos qué hacer en el Triángulo de Oro de India, ruta formada por las ciudades de Delhi, Agra y Jaipur e ideal para iniciarse en el país de la magia y los maharajás.

Delhi es una ciudad vibrante y la primera de cualquier incursión en el Triángulo de Oro. Un mosaico de influencias que encuentra en

Old Delhi, su barrio más antiguo.

Todos los lugares y experiencias del Triángulo de Oro se inclinan en torno a su gran estrella: un Taj Mahal que resplandece junto al río Yamuna en la ciudad de Agra.

Jaipur es una ciudad famosa por muchas cosas, y una de ellas es su oferta textil. Mercados y sastrerías se despliegan por toda la ciudad ofreciendo productos de todo tipo, siendo la seda el elemento estrella a la hora de atraer a los visitantes.



Pollo tandoori

PARA EL TANDOORI

1. Mezclar los yogures con un poco de aceite y una pizca de sal en un bol. Tostar en una sartén el pimentón, la cúrcuma, el comino, el ajo en polvo, la pimienta, las cayenas molidas y el jengibre en polvo. Mezclar las especias tostadas al yogur y humedecer con agua.

2. Trocear el pollo y sazonar. Untar con el tandoori y dejar reposar durante 1 hora. Asar en el horno durante 25-35 minutos.

3. Cortar las cebollas en juliana y ponlas a fuego fuerte en una sartén con un poco de aceite. Añadir un poco de orégano picado, el zumo de lima y jugo de carne. Saltear.

4. Servir el pollo tandoori en un plato y acompañar con la cebolla salteada.

INGREDIENTES

<i>1 pollo</i>	<i>2 yogures</i>
<i>2 cebollas</i>	<i>Cúrcuma</i>
<i>Pimentón</i>	<i>Comino en polvo</i>
<i>Ajo en polvo</i>	<i>Pimienta</i>
<i>2 cayenas molidas</i>	<i>Jengibre en polvo</i>
<i>Jugo de carne</i>	<i>Zumo de lima</i>
<i>Orégano</i>	<i>Aceite de oliva</i>
<i>Agua</i>	<i>Sal</i>



Plato de pollo asado que data de la época del Imperio mogol en el sudeste de Asia. Actualmente es popular en muchas otras partes del mundo.

Magyarország

Hungría

Impresionante arquitectura, arte tradicional muy vivo, balnearios y Budapest, la capital europea más fascinante al anochecer.



FOLCLORE

Desde las pinturas más exquisitas halladas en diminutas iglesias de madera hasta magníficos bordados, Hungría tiene una de las tradiciones más ricas que todavía persisten en Europa.



Hollókő es uno de los pueblos más bonitos de Hungría. Bastión de la cultura tradicional, aferrado al folclore del pueblo palóc y algunas de sus costumbres ancestrales.

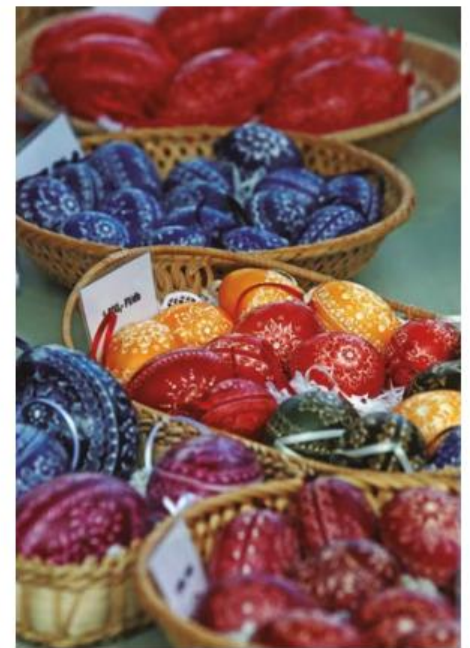
El evento más famoso de Hollókő es el Festival de Pascua, en donde podemos experimentar las tradiciones vivas de la vida campesina real.

El pueblo está declarado como Patrimonio de la Humanidad.

En Hollókő también destaca

Puedes pasar la noche y escuchar el silencio en un pueblo diminuto donde el arte folclórico y tradición siguen vivos.

su castillo restaurado del siglo XIII y la arquitectura del pueblo antiguo donde unas 67 casas entaladas con porches de madera tallada y techos de tejas.



Fotos de husvetifesztival.com



RUIN PUBS

Los bares en ruinas se encuentran en el antiguo distrito VII de Budapest. Están asentados en casas abandonadas rehabilitadas convertidas en lugares de lo más creativos.

Szimpla Kert (*Jardín simple* en húngaro) es uno de los ruin pubs más antiguos, grandes y famosos de Budapest. El local ocupa un edificio de dos plantas con muchas salas de ambiente y decoración underground en el que se desarrollan conciertos, pases de películas e incluso un mercadillo.

Las paredes están llenas de graffitis y arte callejero. En cada una de las habitaciones podemos encontrar objetos de todo tipo tales como bañeras, sofás, e incluso coches multicolor.



Foto de Jorge Franganillo



Goulash

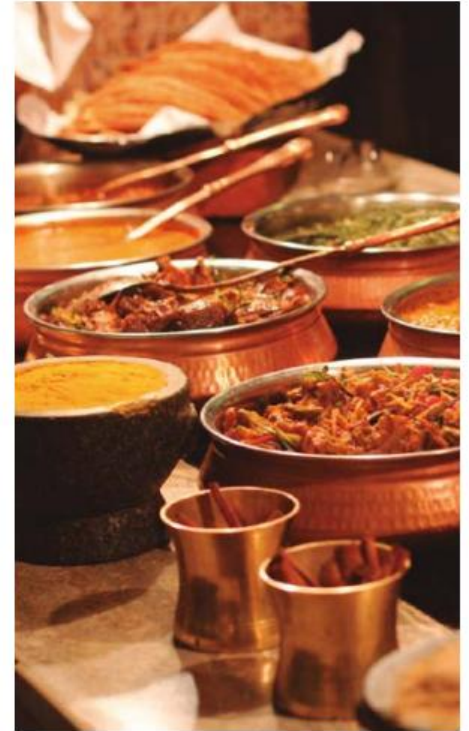
- 1.** Pelar y cortar las cebollas en juliana. Picar los ajos. Lavar tomates y cortar por la mitad. Lavar los pimientos y eliminar las semillas.
- 2.** Engrasar una cazuela con 4 cucharadas de aceite de oliva y echar el ajo y la cebolla. Dejar cocer 10 minutos a fuego suave. Cortar la carne en cubitos y agregar a la cazuela. Continuar cocinando hasta que esté dorada.
- 3.** Añadir el pimentón y el pimiento y cocinar durante 2 minutos. Verter 200 ml de caldo de carne. Llevar a ebullición y cocinar hasta que reduzca a la mitad.
- 4.** Agregar orégano, un chorrito de vinagre y el tomate rallado. Sazonar bien. Cocinar durante 10 minutos más, hasta absorber el exceso de líquido. Cubir con el caldo restante y cocinar a fuego muy suave durante 2 horas, hasta que la carne esté tierna.
- 5.** Pelar las patatas y cortarlas, agregarlas a la sopa junto con más agua para que no quede espesa. Cocinar 10 minutos más para cocer las patatas. Retirar del fuego, dejar reposar unos minutos y servir.

INGREDIENTES

2 cebollas
 2 dientes de ajo
 Pimiento verde
 2 tomates
 600g carne de ternera
 Pimentón
 Orégano
 1,5L de caldo de carne
 50ml de vinagre de vino
 2 patatas
 Aceite de oliva virgen extra
 Sal

BIENVENIDOS A COREA DEL SUR

Corea del sur está viva las 24 horas del día. Viviremos el frenesí urbano de Seúl.

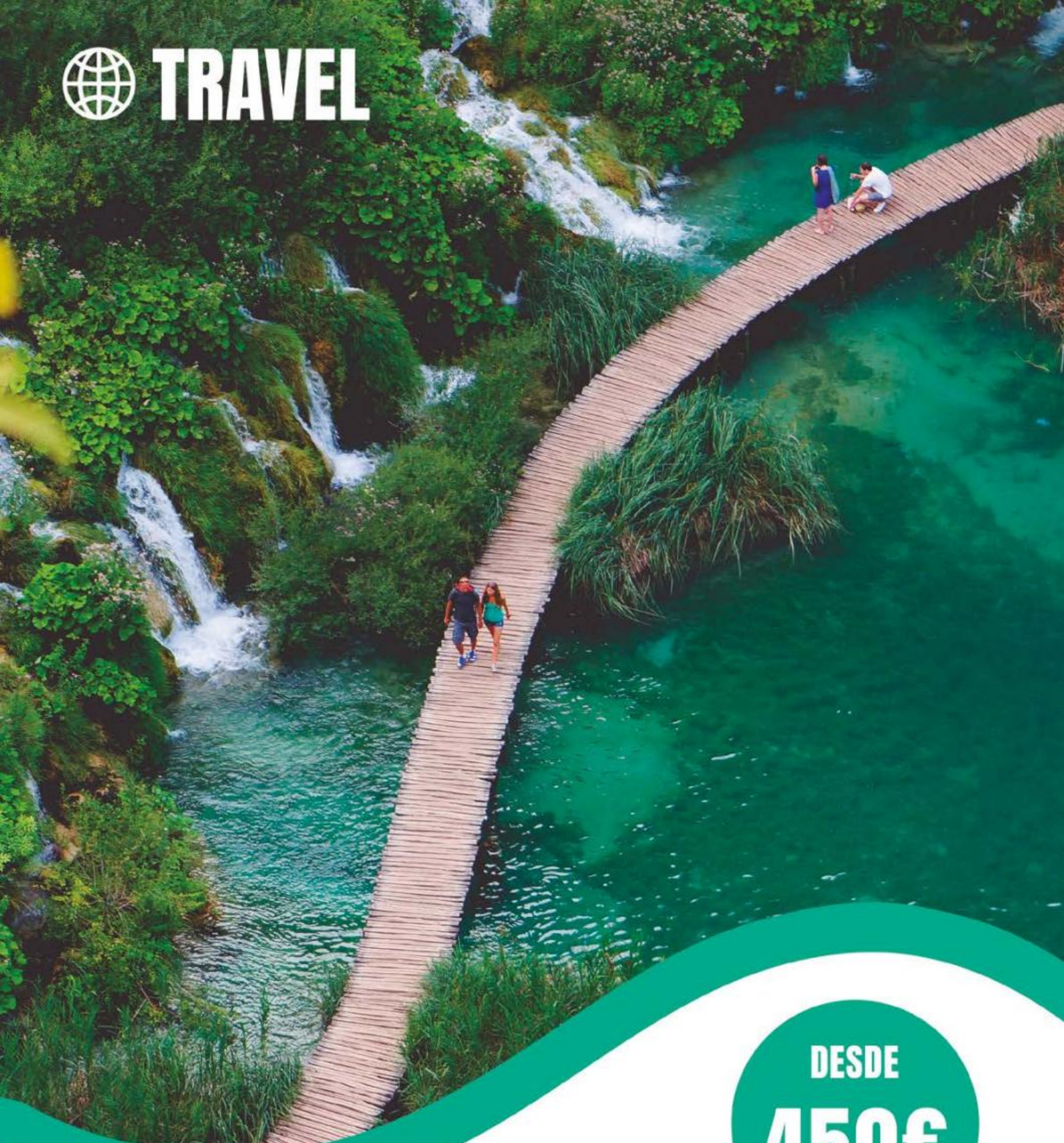


LA NATURALEZA NOS CUIDA

El mes que viene repasaremos cómo nos cuidan por dentro las frutas y verduras.



TRAVEL



DESDE

450€

Disfruta tus
Vacaciones

EL SABOR MÁS NATURAL

