

Tiempo de **cocina**

El rincón del sibarita

Deco gourmet.
Dónde comprar objetos que embellezcan la cocina y la mesa. p. 4



Suplemento de gastronomía | Tiempo Argentino | Jueves 11 de noviembre de 2010 | tiempodecocina@tiempoargentino.com.ar



MARIANO ESPINOZA

Onda huevo

El chef Santiago Giorgini prepara delicias cotidianas a base de este prodigio de la naturaleza considerado "el rey de la cocina". p. 2

Comer afuera

Genuina Italia

Sette Bacco, el restaurante del chef Daniel Hansen, renueva su carta y presenta sabores de verano p. 3



→ Sumario

Hierbas. Los tips más usados para conservarlas correctamente. **¿Lo sabía?** El vino tiene enemigos que atentan contra su sabor. **Huevo.** Claves para identificar si están en buen estado.

→ Entrevista

Palabra de Paola Carosella

De paso por Buenos Aires, la chef que acaba de ser elegida como mejor cocinera de San Pablo reflexiona sobre la actualidad gastronómica y el rol del cocinero. p. 4



Alimento perfecto

Acusado durante décadas de aumentar el colesterol, el huevo vive tiempos de reivindicación. Aquí, tres manjares a base de esta maravilla de la naturaleza, por el cocinero Santiago Giorgini.

Este alimento multinutriente "envasado en origen" es protagonista histórico de las recetas de cocina. Frito, poché, duro o revuelto. En tortillas, postres, mayonesas o licores. Producto de usos múltiples siempre está a mano con su enorme cantidad de propiedades (aglutinante, coagulante, espumante, emulsionante, anticristalizante).

El cocinero Santi Giorgini, conductor del ciclo *3 minutos*, por *Utilísima*, y columnista del programa *Al pie del carbón*, los domingos a las 12 por radio Del Plata, prepara platos con huevo y, de paso, rinde homenaje a sus padres, dueños de una huería, quienes le enseñaron todo sobre este producto desde que era chiquito. ■

CHEF
Santiago Giorgini
Ambiente Wok



- ▶ Una vez listos estos pasos mezcle la panceta y los espárragos con los huevos y cocine la tortilla de manera clásica en una sartén.
- ▶ Acompañe con una ensalada de lechuga, rúcula y láminas de espárragos con una vinagreta de aceto, oliva y sal.

Ensalada de vegetales dos cocciones

DIFICULTAD: SIMPLE

- PARA 2 |**
- 1 zanahoria
 - 1 zucchini
 - 1 batata
 - 100 g de calabaza
 - 1 cda de manteca
 - 1/2 remolacha
 - 200 ml de caldo de verduras



Minitortilla de espárragos y panceta

DIFICULTAD: SIMPLE

- PARA 1 |**
- 3 huevos
 - 5 espárragos
 - 1 cda de manteca
 - tomillo c/n
 - 50 g de panceta ahumada
 - láminas de espárragos c/n
 - vinagreta de aceto c/n

CÓMO SE HACE

- ▶ Bata los huevos y reserve.
- ▶ Saltee los espárragos en manteca y tomillo a fuego suave hasta que estén bien cocidos. Reserve uno para la decoración
- ▶ Corte láminas finas de panceta y seque en el horno a baja temperatura. También puede secarlas en el microondas con papel absorbente de base.

- 1/2 planta de espinaca
- 2 huevos
- vinagre de alcohol c/n
- aceite de albahaca c/n
- sal y pimienta c/n
- tostada de pan

CÓMO SE HACE

- ▶ Corte la zanahoria y el zucchini en láminas finas y torneé la batata.
- ▶ Cocine los tres vegetales en una vaporiera y reserve.
- ▶ Corte la calabaza en rodajas finas (4 a 5 mm de espesor), selle en una sartén con manteca noisette (punto de coloración dorada de la manteca). Cocine de ambos lados hasta que tomen buen color, agregue caldo de verdura caliente hasta la mitad de la altura de la sartén y cocine hasta que se evapore todo el líquido.
- ▶ Repita la misma técnica con la remolacha cortada en cuartos.
- ▶ Lave y desinfeste las hojas de espinaca y reserve.
- ▶ Cocine los huevos poché: en una olla pequeña caliente agua con un chorrito de vinagre y antes que hierva baje el fuego e introduzca el huevo con cuidado, ayudando con una cuchara.
- ▶ Deje cocinar hasta que la clara esté bien cocida y la yema jugosa) Corte láminas el pan y tueste.
- ▶ Para el armado: una vez fríos los vegetales mézclelos y agregue las hojas de espinaca.
- ▶ Aderece con el aceite de albahaca (ver TIP). Monte en un plato hondo, coloque una tostada de pan y sobre esta, el huevo recién hecho.

TIP: Para el aceite de albahaca procese 250 ml de aceite de oliva con 1/2 atado de hojas frescas



Simpley rico - Una tortilla sutil con un toque de espárragos y corazón de huevo.

de albahaca. Agregue sal y pimienta y una gota de aceto balsámico.

Omelette de zucchinis, salsa de soja y jengibre

DIFICULTAD: SIMPLE

- PARA 2 |**
- 2 1/2 zucchini
 - 3 huevos
 - salsa de soja c/n
 - jengibre c/n
 - 10 tomates cherry
 - 2 dientes de ajo
 - 200 ml de aceto balsámico
 - 100 g de azúcar
 - aceite de oliva
 - 100 g de brie
 - sal y pimienta

CÓMO SE HACE

- ▶ Ralle el zucchini y el jengibre y mezcle con los huevos batidos. Agregue un chorrito de salsa de soja.
- ▶ Cocine el omelette.
- ▶ Coloque los cherry en una asadera, rocíe con oliva, aceto, ajo. Cocine en horno a baja temperatura hasta

que estén casi deshidratados.

- ▶ Corte el queso brie, coloque sobre el omelette caliente junto con los cherrys, bañe con reducción de aceto (ver TIP). ■

TIP: Reducción de aceto: cocine el aceto y el azúcar, lleve a fuego suave hasta que tome consistencia de miel ligera.



Agradecimientos:

Restaurante Ambiente Wok
Bonpland 899. Tel.: 48 55-8790
<www.ambientewok.com>

HASTA \$ 25 | HASTA \$ 35 | MÁS DE \$ 45

curiosidades

1 SÍMBOLO DE VIDA La historia del huevo

Hace unos 8000 años, China e India fueron los primeros países que aprendieron a domesticar gallinas. Luego, esta costumbre se extendió por todo el planeta y fue Colón quien la trajo a América. Mucho antes, varias culturas consideraron el huevo como símbolo del universo, de la fertilidad y del nacimiento.



2 PROPIEDADES NUTRICIONALES ¿Bueno o malo para la salud?

- ▶ El huevo no aporta carbohidratos ni gluten ni lactosa, lo que lo convierte en un alimento "comodín" tanto para diabéticos, celíacos y alérgicos a la lactosa.
- ▶ A nivel calórico, un huevo entero tiene sólo 75 calorías, como una fruta pequeña.
- ▶ Sobre el mito de que aumenta el colesterol, no se encontró relación entre el consumo de huevo y el aumento del colesterol en la sangre.
- ▶ Aporta vitaminas (salvo la C), minerales y proteínas de alta calidad.
- ▶ La única contraindicación del huevo es la Salmonella, una bacteria que desaparece cuando se cocina.

3 CONSERVACIÓN Todos los secretos

- ▶ Los huevos deben guardarse siempre entre 7 y 15° C y duran alrededor de un mes.
- ▶ Consuma los que tengan cáscara limpia y entera.
- ▶ No los casque en el mismo recipiente que se prepara la comida.
- ▶ Si se los sumerge en agua y van hacia el fondo, están frescos. Si flotan, están viejos.
- ▶ Cuando la clara es muy fluida y la yema es poco consistente, no se considera fresco.

