

Para ti

NR 4417, 12 de octubre
de 2007. Precio en Capital
Federal y GBA \$ 7,50,-
Recargo envío al interior
\$ 0,20. En R.O.U.: \$ 80.

**PUMA EL,
LEONA ELLA
LOS HERMANOS
HERNANDEZ**
UNA FAMILIA
DE DEPORTISTAS
TRIUNFADORES

TODO SOBRE BECAS

Para tus hijos o para vos, en EE.UU. y Europa. Una guía completa sobre lo que tenés que saber para aplicar y conseguir una.

MYANMAR LA HISTORIA DE LOS MONJES REBELDES

En su último libro, el Dr. Máximo Ravenna asegura que vivimos en una cultura de consumo voraz y adicción a la comida. Y da las claves para seguir un plan nutricional sano e hipocalórico. También, *tips* y secretos para mantenerse en forma.

LAS MAXIMAS DE RAVENNA



COCINA AFRICANA

Sabores representativos de gastronomías lejanas y exóticas pueden formar parte de tu mesa. Combinaciones de carnes, especias, frutos frescos y secos dan como resultado platos definidos y aromáticos. Aquí, cuatro recetas para evocar la selva.

[Fotos gentileza Conservation Corporation Africa]



menu safari

Torta de café y nueces de pecán

(Reserva natural Namibia Randi, Sosuabei Mountain Lodge, zona de montañas y desiertos)

Ingredientes (para 8 porciones): torta: 250 g de manteca blanda; 250 g de azúcar negra; 2 huevos; 2 cda. de café bien fuerte; 500 g de harina; 1 cda. de polvo de hornear; 1 cda. de bicarbonato; 1 cda. de sal; 250 cm³ de crema; 125 g de nueces de pecán picadas. Cubierta: 200 g de queso mascarpone; 80 g de nueces de pecán partidas. Almíbar: 300 g de azúcar; 250 ml de agua; 1/2 cda. de café instantáneo; 1 cda. y 1/2 de licor de café.

Preparación: para el almíbar, herví el agua con el azúcar hasta que tome punto (lo ideal es que, al levantar la

cuchara de madera, se forme un hilo espeso). Fuera del fuego, incorporá el café y el licor. Mezclá bien y dejá enfriar. Para la torta, batí la manteca con el azúcar a blanco. Agregá los huevos de a uno y el café. Incorporá la harina tamizada con el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Agregá la crema poco a poco y, por último, las nueces picadas. Mezclá bien y colocá en un molde enmantecado y enharinado. Cociná en el horno precalentado a 180° C de 70' a 80', o hasta que al introducir un palito salga completamente limpio. Dejá enfriar 20' y desmoldá sobre una rejilla. Colocá en un plato, untá con una capa de queso mascarpone y decorá con las nueces (también podés decorar cada porción individualmente). Serví con hilos de almíbar de café.



Bifes Botswana

(Botswana Safari) Camping, zona de desiertos y deltas.

Ingredientes (para 4): 8 bifes de chorizo; 8 dientes grandes de ajo, pelados. Marinada: 250 cc de cerveza rubia; 125 ml de aceite de oliva; 60 ml de salsa de soja; 4 ajos aplastados; 1 cda. de jengibre rallado; 2 chiles rojos picados sin semillas; 1 cda. de coriandro molido.

Preparación: combinará los ingredientes de la marinada y sumergir los bifes. Marinarlos 6 horas. Calentá una sartén grande de hierro, humectala con aceite de oliva y cociná los bifes 3' de cada lado junto con los dientes de ajo. Salpimentá. Para servir, rodeá cada bife con hojas de banano (podés reemplazarlas por tiras de puerro blanqueadas) y decorá con chiles de colores.



Pavo con piñones y sultanas

(Mpanatzi, Sudafrica, zona de praderas)

Ingredientes (para 4): 4 pechugas de pavo sin piel (podés reemplazar por pollo); 160 g de pasas sultanas; 80 g de piñones. **Marinada:** 1 cda. de cúrcuma; 1 cda. de paprika; 1/2 cda. de coriandro molido; 1 cda. de menta fresca picada; 1 cda. de perejil fresco picado; 125 ml de aceite de oliva; jugo de dos limas; 1 chile sin semillas picado. **Para servir:** 1 naranja en gajos; 1 cda. de cilantro picado.

Preparación: hidratá las pasas 15' en agua caliente. Tostá los piñones en una sartén hasta que estén dorados. Mezclá los ingredientes de la marinada, y agregá las pasas y los piñones. Mariná las pechugas por lo menos 2 horas. Retiralas y reservá las frutas de la marinada. En una sartén profunda calentá 1 cda. del aceite de la marinada. Sellá las pechugas 2' de cada lado. Incorporá la marinada y continuá la cocción. Acompañá con gajos de naranja y espolvoreá con cilantro picado.



Bananas asadas con crema de limón

(Nxabega Okavango Safari Camp, Okavango Delta, zona de ríos y canales)

Ingredientes (para 4): 4 bananas grandes; 150 g de nueces tostadas; 1 cda. de canela molida. Crema de limón: 2 limones; 2 huevos; 125 g de manteca; 200 g de azúcar.

Preparación: para la crema de limón, lavá los limones, secalos y rallá la piel de uno. Exprímilos y reservá. En un recipiente de vidrio, batí los huevos con la manteca y el azúcar, incorporá el jugo de limón y la ralladura. Colocá el recipiente a baño María sobre una horruilla y seguí batiendo hasta que la crema tome consistencia. Asá las bananas con cáscara en una parrilla bien caliente. Cuando la cáscara esté negra, retiralas y mezclá la pulpa con la crema, las nueces y la canela. Serví con la crema de limón

Desde el corazón de África

Allí donde la naturaleza se muestra en sus versiones más rotundas, entre desiertos y montañas, ríos y praderas, deltas y canales, hay sabores autóctonos que resumen a los viajeros lo más preciado de la cultura africana: productos regionales, sabiamente combinados en recetas de inocultable sabor local. Con este criterio se armaron las cocinas de los 40 lodges privados que pertenecen a la *Conservation Corporation Africa* y proponen en distintas regiones del continente la aventura de un safari fotográfico responsable. Las recetas que presentamos en esta nota fueron tomadas del libro *A Kitchen Safari. Stories and Recipes from the African Wilderness*, gentileza de Willie Carballo, y traducidas por Marina Martelli. Para más información: www.spas.com.ar y www.ccafrica.com.

