



# El huevo



- Al comprar huevos, conviene tener en cuenta, que las cáscaras deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas, ni manchas.
- El color de la cáscara depende de la especie de la gallina, y no hay diferencia nutricional.
- Debemos comprar los huevos con la fecha de consumo preferente, lo más alejada posible a la actual.
- La duración límite es de 2 o 3 semanas en el frigorífico.

## ¿Por qué es fundamental cocer bien un huevo ?



- Por un lado, porque se coagulan las proteínas, lo que hace más fácil la digestión de las mismas.
- Y por otro, y muy importante, porque se destruyen los microorganismos como la salmonella, cuya ingestión puede provocarnos una grave toxiinfección.
- En verano especialmente, no se deben dejar los huevos, ni los alimentos que contengan huevo, a temperatura ambiente, más que lo imprescindible.

# Huevos pasados por agua



- Poner abundante agua hirviendo con sal.
- Introducir todos los huevos que se deseen a la vez. Si son muchos puede facilitar la tarea el uso de un colador.
- Se cuentan 3 minutos desde el momento en que vuelve a hervir el agua.
- Se sacan a la vez y para detener la cocción, se refrescan bajo el chorro de agua fría, pero sin que se enfríen del todo.
- Se sirven al momento, sin pelar y en huevera, acompañados de tostadas y mantequilla.

# Huevos a los 5 minutos



- Poner abundante agua hirviendo con sal.
- Introducir los huevos y contar de 5 a 7 minutos, desde el momento en que vuelve a hervir el agua.
- Se sacan a la vez y se refrescan, introduciéndolos en un recipiente con agua fría.
- Se golpea un poco la cáscara y se pelan, con cuidado porque son frágiles.
- Si se quieren mantener calientes, se dejan, una vez pelados, en un recipiente con agua templada.

# Huevos duros



- Cocer los huevos de 10 a 12 minutos, contando a partir de que el agua rompa a hervir.
- Si se cuecen demasiado tiempo, la superficie de la yema se oscurece tomando un color verdoso que es tóxico.
- Refrescarlos y pelarlos. Con el cortahuevos podremos obtener ruedas o gajos de huevo para distintas presentaciones.

Este tipo de cocción se puede aplicar también a los huevos de codorniz.



# Huevos escalfados



- Poner a hervir agua, con un poco de vinagre.
- Cascar el huevo en un recipiente o taza.
- Con el fuego moderado, para que la ebullición no sea violenta, se vierte en el agua el huevo del recipiente y se deja cuajar.
- Al sacarlo –con la espumadera– se sumerge unos segundos en agua fría, para detener la cocción.
- Reservarlos sobre un trapo o sumergidos en agua tibia.
- Suelen servirse cubiertos de alguna salsa.



# Huevos a la plancha



- Poner un poco de aceite en una sartén antiadherente o plancha.
- Cascar el huevo en una taza. Echarlo en la sartén, cuando el aceite esté caliente.
- Puede ponerse una tapadera a la sartén, para que cuaje bien la clara.

# Huevos fritos

- Es importante que la calidad y frescura del huevo sean óptimas.
- Poner una sartén con un par de centímetros de aceite de oliva.
- Cascar el huevo en una taza.
- Cuando empieza a humear el aceite, echar el huevo desde muy cerca, para que no salpique. Se moja la espumadera en el aceite para que no se pegue y se va echando un poco de aceite sobre la yema, para que se haga un poco.
- Retirarlo del aceite cuando la clara esté cuajada. Servir recién hecho.



## Tortilla de champiñones

Una vez limpios y fileteados los champiñones, los pasamos por la sartén con un poco de aceite y destapados, para que evaporen toda el agua que sueltan.

Hacemos tortillas redondas individuales con una sartén antiadherente .



# Tortilla de patata





- Se pelan las patatas y se cortan a rodajas finas.
- Se fríen a fuego lento - 120°C- en abundante aceite, removiéndolas de vez en cuando, para que no se peguen.
- Una vez fritas se retiran de la sartén, escurriéndolas bien.
- Se baten los huevos, se sazonan con sal y se mezclan con las patatas.



- En una sartén antiadherente se pone un poco de aceite y cuando está caliente, se echa la mezcla.
- Cuando se desprende del fondo y está cuajada, se le da la vuelta, con una tapadera lisa o un plato.
- Se coloca de nuevo en la sartén y se deja que acabe de cuajar.



# Flan de calabacín

- En un fondo de aceite, rehogar la cebolla picada. Cuando está caída, añadir el calabacín troceado en cuadritos. Dejarlo hacer despacio con la cacerola tapada. Cuando está blando, destapar, para que se consuma el agua.
- Añadir los huevos batidos y 200 g de nata líquida, salpimentar.
- Volcar en un molde untado con mantequilla y pan rallado.
- Cuajar al bañomaría 50 minutos a horno moderado ( 160° C.)
- Esperar unos minutos antes de desmoldar.
- Suele servirse cubierto de bechamel caliente.

# Huevos revueltos



- En una sartén poner un poco de aceite y echar el huevo batido con sal.
- Añadir los espárragos y las gambas peladas previamente pasados por la sartén, y dejar que se cuaje sin dejar de remover.
- Retirar del fuego, cuando está el revuelto jugoso pero cuajado, y servir inmediatamente.





[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)