

COTTURA DELLE UOVA



Se esiste una cosa semplice e perfetta questa è l'uovo!!!!

Contiene tutte le sostanze alimentari fondamentali:

GRASSI PROTEINE MINERALI VITAMINE.

Vi è solo un lato negativo: come le signore della belle Epoque si presta a imbrogli sulla sua data di nascita.

Il metodo più noto per capire se l'uovo è fresco, è quello dell'acqua salata:

L'UOVO FRESCO VA A FONDO, L'UOVO NON FRESCO GALLEGGIA, L'UOVO COSÌ COSÌ STA A MEZZ'ACQUA

Le uova possono essere preparate in tanti modi, per ognuno dei quali occorre però seguire un determinato procedimento e precisi tempi di cottura:

Alla coque:



Con questo tipo di cottura l'albume dell'uovo è ben cotto ma il tuorlo rimane ancora molle.

Riempire un pentolino d'acqua fredda leggermente salata e, giunta ad ebollizione, versarvi l'uovo, facendolo scivolare con delicatezza per non

*incrinare il guscio; cuocerlo per **5 minuti** a fuoco moderato (l'acqua deve bollire pianissimo, altrimenti il guscio si può crepare) e servirlo quindi nell'apposito porta-uovo.*

Sodo:

Con questo tipo di cottura sia l'albume che il tuorlo dell'uovo risulta ben cotto. Adagiare

l'uovo in un tegamino, riempire quest'ultimo d'acqua fredda e cuocere a fiamma moderata per 12 minuti da quando l'acqua giunge a bollore; raffreddare quindi l'uovo sotto l'acqua fredda e poi batterlo sul piano di lavoro

per incrinare leggermente il guscio; tenerlo nuovamente in acqua fredda per qualche minuto e poi sgusciarlo. Quando si fatica a pelare le uova sode è perché sono freschissime; la facilità o meno di pelare le uova sode dipende, infatti, dal grado di acidità dell'albume: nell'uovo fresco l'acidità è maggiore e la pellicina interna, situata subito sotto il guscio, tende ad aderire con forza all'albume. L'alone grigio-verdastro che, a volte, ricopre il tuorlo delle uova bollite non indica mancanza di freschezza: ciò è dovuto a un innocuo composto di zolfo e ferro (solfuro ferroso) che si forma in seguito a una cottura troppo prolungata.



Strapazzato:

Sbattere l'uovo per qualche secondo in una ciotola con un pizzico di sale e, a piacere, del pepe (se si aggiunge anche un cucchiaino di acqua gassata l'uovo risulterà ancora più soffice); sciogliere in un tegamino antiaderente una noce di burro od un po' d'olio ed unirvi l'uovo, mescolandolo continuamente con un cucchiaino di legno a fuoco moderato fino a quando non è tutto ben rappreso.



In camicia (o affogato):

*Mettere sul fuoco un recipiente piuttosto largo con abbondante acqua salata e acidulata con un po' d'aceto (indispensabile per facilitare la coagulazione della chiara); appena giunge a bollore, lasciare il recipiente a fuoco debolissimo in modo che l'acqua accenni appena a bollire; rompere l'uovo in un piattino e farlo scivolare nell'acqua dove precedentemente sarà stato creato un vortice facendovi roteare un cucchiaino; lasciarlo per circa **3-4 minuti**, fino a quando la solidificazione della chiara arriva a racchiudere anche il tuorlo; quindi, raccoglierlo con un mestolo forato scolandolo bene dall'acqua e adagiarlo sul piatto di portata; uno alla volta, seguendo lo stesso procedimento, procedere alla cottura di eventuali altre uova, avendo cura di eliminare con un coltellino le sbavature di albume che si sono formate. Le uova in camicia, per la loro grande digeribilità, sono adattissime ai bambini, ai convalescenti e a tutte le persone di stomaco delicato.*



Al tegamino (o all'occhio di bue):

Versare in un tegamino antiaderente un po' d'olio e metterlo sul fuoco; rompere l'uovo su un piatto e farlo scivolare nel tegamino; con un cucchiaino di legno, muovere delicatamente l'albume per facilitarne la cottura: l'uovo è pronto quando l'albume è ben rappreso ed il tuorlo è ancora morbido; salare e servire. Con questo tipo di cottura, le uova possono diventare ancora più saporite scaldando o rosolando prima nel tegamino, a piacere, gli ingredienti più svariati (pancetta, piselli, pomodoro ecc.).

