



## HUEVOS

### HUEVOS COCIDOS

Si hay una cosa simple y perfecto este es el huevo. Contiene todos los productos alimenticios básicos: proteína y grasas vitaminas y minerales. Sólo hay un inconveniente: como las damas de la Belle Epoque se presta a engañar a su fecha de nacimiento.

La forma más conocida de saber si un huevo es fresco, es agua salada: **Huevo fresco** va a la parte inferior, **no fresco** se queda flotante, el huevo ni fresco ni viejo se queda en media agua. Se puede preparar de muchas maneras, para cada uno de los cuales, sin embargo, debe seguir un determinado procedimiento y los tiempos exactos de cocción:

**Hervido: A la coque** Con este tipo de cocinar las claras de huevo y 'bien cocinada, pero la yema está todavía blanda. Poner una olla de agua fría con sal y llegar a ebullición, se vierte en el huevo, deslizándolo suavemente para no incrinarne la cáscara; cocine por 5 minutos a fuego medio (agua debe hervir lentamente, de lo contrario la cáscara se puede morir) y luego servir en el soporte para huevos.

**Duro:** Con este tipo de cocción de la clara de huevo es que la yema de huevo se cocina bien. Coloque el huevo en una cacerola, cubrir con agua fría y cocer a fuego medio durante 12 minutos cuando el agua empiece a hervir; enfriar el huevo con agua fría y luego lo golpearon en la superficie para incrinarne ligeramente la cáscara; sostenerlo de nuevo en agua fría durante unos minutos y luego pelarlo. Cuando le resulta difícil de pelar huevos duros es porque son frescos; la facilidad o no pelar huevos duros depende, de hecho, el grado de acidez de la albúmina: la acidez de el huevo fresco es mayor y la piel interna, que se encuentra justo debajo de la cáscara, tiende a adherirse con fuerza a lalbumen. El halo gris verdoso que, a veces, tiene la yema de los huevos cocidos no indica falta de frescura: esto se debe a un compuesto inocuo de azufre y hierro (sulfuro ferroso) que se forma como resultado de una cocción demasiado prolongada.



### Revueltos:

Batir el huevo durante unos segundos en un bol con una pizca de sal, al gusto, pimienta (si también se añade una cucharada de agua carbonatada dará como resultado el huevo 'aún más suave'); disolverse en un freír cacerola antiadherente un poco de mantequilla o un poco de aceite y se unen el óvulo, mezclando constantemente con una cuchara de madera a fuego medio hasta que es todo bien congelado.



### Escalfados (o ahogado):

Calentar una sartén bastante grande con abundante agua con sal y acidulada con un poco de vinagre: necesaria para facilitar la coagulación de la luz; simplemente empiece a hervir, deje el recipiente a fuego muy débil por lo que el agua sólo para consejos hervir; romper el huevo en un plato y meterlo en el agua, donde un torbellino haciendo girar una cuchara anteriormente serán creados; se deja durante unos 3-4 minutos, hasta que la solidificación de la luz llega a incluir también la yema; luego recogerlo con una espumadera scolandolo pozo de agua y ponerla en un plato para servir; uno a la vez, siguiendo el mismo procedimiento, proceder a la cocción de los demás huevos, teniendo cuidado de eliminar las rebabas con un cúter de la clara de huevo que se formaron. Huevos escalfados, por su gran digestibilidad, son perfectos para los niños, convalecientes y para todas las personas de estómago delicado.



### Frito (o de ojo de buey):

Verter en una sartén antiadherente un poco de aceite y lo puso en el fuego; romper el huevo en un plato y se deslizan en la sartén; con una cuchara de madera, mueva suavemente la clara de huevo para cocinar fácil: el huevo y 'listo cuando la clara de huevo y' bien congelado y la yema y 'todavía blando; añadir sal y servir. Con este tipo de cocina, los huevos pueden ser aún más calentamiento o pardeamiento sabroso primero en la sartén, como se desee, los diversos ingredientes (tocino, guisantes, tomates etc.).





### PASTERIZAR EN CASA

El consumidor típico de hoy, atento y exigente, más y más inclinado hacia una alimentación sana, consciente y genuina.



Impulsado por la necesidad de volver a apropiarse del conocimiento y sabores del pasado, elegir con cuidado y atención a los ingredientes, y controlar el origen, la estacionalidad, la ingesta calórica y, consciente de los riesgos, que respeten escrupulosamente algunas técnicas útiles para beber sin peligro. el uso de los alimentos crudos como huevos se castiga en algunos riesgos para la salud. No es sorprendente que uno de los riesgos en que incurre en la cocina puede surgir con el uso de los alimentos crudos, tales como huevos, utilizado para empaquetar postre (tiramisú, chocolate salami) o platos salados como la mayonesa, que si no pasteurizada, pueden crear problemas serios. A menudo, en la cocina, para que los huevos comprados y ya pasteurizada por el vendedor (maquinaria específica llevar la temperatura a 65 ° C y mantener esto durante 3-4 minutos), se llevará a diversas medidas, entre ellas el lavado de la cáscara antes de su uso, lavarse las manos después de la manipulación, evitar los alimentos que contienen huevos crudos aire frío por mucho tiempo y puede ser innecesario o de otra manera insuficiente. En este punto la pasteurización casa sigue siendo un proceso obligatorio y crucial ya que le permite acabar con las bacterias inherentes a los alimentos sin afectar el sabor y aroma.

Balanza y termómetro en la mano, por lo tanto es posible hacer 3 tipos de pasteurización: los únicos yemas de huevo, las únicas claras de huevo o huevos enteros; cada 6 huevos emplearán 150 gramos de azúcar y 75 ml de agua.

### 1) La pasteurización de las yemas de huevo:

En un bol con las yemas montadas 50 gramos de azúcar que haga uso de un batidor o batidora eléctrica; agregar a la mezcla se habrá puesto el almíbar con el agua y los restantes 50 gramos de azúcar en el ínterin para calentar en un cazo y se retira del fuego en cuanto la temperatura alcanza los 121 ° C. Mezclándolo todo, el jarabe se cocinará el pasteurizando los huevos. Recuerde que debe disminuir en 100 gramos de azúcar (dosis que la utilizada para la pasteurización) de la indicada en la receta que usted tiene que prepararse.



### 2) La pasteurización de claras de huevo:

los blancos 3 de huevo, 50 g de azúcar, 25 g de agua. Batir las claras de huevo con una pizca de sal en un bol con una batidora o una batidora eléctrica:



Mientras tanto, en una sartén, preparar el jarabe de azúcar y tan pronto como la temperatura alcanza los 121 ° C (que no exceda de lo contrario el caramelo de azúcar) verter líquido continuo para montar para mezclar el jarabe a las claras de huevo.

### 3) La pasteurización de los huevos:

6 huevos, 150 g de azúcar, 75 ml de agua. El procedimiento es el mismo que el utilizado anteriormente con las dosis indicadas y, por supuesto, como antes, recordar para reducir la cantidad de azúcar utilizado en la pasteurización de lo indicado en la receta.



**Y aun:** consejos de la abuela: si usted no tiene una cocina termómetro. Esto nos enseña dos técnicas específicas. El primero es tener en cuenta la temperatura de reconocer el momento exacto en que el jarabe comience a hacer burbujas o el uso de los dedos para evitar quemarse sumergir la mano en un recipiente con agua y hielo y luego arrancar sólo el jarabe; si va a formar el dedo se alcanzará una temperatura bola y el resorte clara.