

HUEVOS

El huevo es el alimento más completo que existe, ya que cuenta con todos los principios inmediatos necesarios al organismo humano. Su fácil conservación y sus múltiples posibilidades de preparación, así como su capacidad para camuflar restos y adaptarse a todo tipo de ingredientes, dulces o salados, hacen de este humilde alimento un tesoro que hay que saber aprovechar. Las tortillas componen una de las mejores aplicaciones de los huevos. Pueden prepararse a la española, redondas como una luna; a la francesa, finas y dobladas como un pañuelo; "soufflés", gruesas y tiernas, y con un relleno muy dulce.

Tipos y Variedades



Al Plato

Se preparan al horno en cazuelitas individuales. La clara debe estar blanca y la yema blanda.

A la Plancha

Los huevos se hacen directamente sobre una plancha caliente y engrasada. Se toman en los desayunos ingleses.



Duros



Son los huevos cocidos que se utilizan para rellenar, decorar, rebozar y freír. Se acompañan de salsas como la tártara, la vinagreta y la rubia.

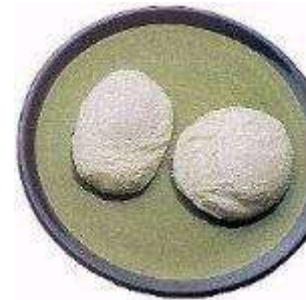
Fritos

Es una de las formas más comunes de preparar los huevos. Se sumergen en aceite muy caliente hasta que los bordes de la clara se doran formando *puntillas*, mientras la yema permanece líquida.



En Cocotera

Se cuajan al horno al baño María, dentro de pequeños cuencos o flaneras.



Escalfados

La cocción se lleva a cabo en una sartén con agua y algo de vinagre. La yema queda cubierta con la clara, formando una especie de buñuelo blanco y de textura frágil.



"Mollet" o Blandos

La cocción se lleva a cabo como en los pasados por agua pero más tiempo, para que la clara esté más firme y la yema ligeramente blanda.

Pasados por Agua

Se cuecen en agua salada con su cáscara el tiempo justo para que, al sacarlos, la clara esté casi coagulada y la yema permanezca líquida.





Revueltos

Son huevos batidos y cuajados a temperatura muy baja, generalmente al baño María, y enriquecidos con mantequilla o nata líquida. Pueden servirse solos, con triángulos de pan frito, o agregándoles pescados, mariscos, verduras, etc.

Tortilla Española

Es un plato de implantación nacional. Consiste en una mezcla de patatas y, a veces, cebolla, cocidas en aceite y cuajadas con huevo batido en una sartén engrasada. A los ingredientes básicos se pueden incorporar, verduras, embutidos, pescados, en cuyo caso cambia el nombre de "española" por el de la zona en la que se prepara o por el de patatas y el ingrediente que se incorpora.



Al Flan Royal



Una vez batidos y mezclados con los ingredientes que se desee, se cuajan en el horno, al baño María, en moldes bajos y alargados. Se cortan en dados diminutos y se sirven como guarnición del consomé.

Tortilla Francesa

Se hace con huevos batidos y es dorada por fuera y jugosa por dentro. Generalmente, se incorpora al batido de huevos, perejil, cebollino u otros aromas, convirtiéndose así en tortilla a las finas hierbas. Con la misma forma, la **tortilla soufflé** incorpora las claras a punto de nieve para darle una textura esponjosa. Se suele servir rellena de mermelada, espolvoreada con azúcar glasé y quemada con hierro candente.



Técnicas

Al Plato:

Se engrasa una cazuelita individual, se ponen 1 ó 2 huevos en ella y se cuecen en el horno precalentado a 200 °C durante 4-5 minutos. La clara debe estar cuajada y la yema blanda. Algunas veces llevan otros ingredientes, como es el caso de los "**Huevos a la Flamenca**" o los "**Huevos a la Mallorquina**".

A la Plancha:

Se engrasa una sartén de fondo grueso con mantequilla o aceite y, cuando esté caliente, se depositan los huevos de uno en uno. Se espolvorean con una pizca de sal y se recoge la clara en torno a la yema para que quede redondeada. En el momento en que se cuaja la clara, se retiran de la sartén. También se pueden cascar los huevos sobre aros especiales, que les dan una forma redonda perfecta.

Duros:

Se cuecen los huevos en agua fría con sal (de 8 a 10 minutos a partir del momento en que rompe el hervor). Se refrescan bajo el grifo de agua fría para detener la cocción. Se pelan y se preparan según la receta. Si por un exceso de cocción la yema está verdosa, bastan unas gotas de zumo de limón para que recupere su color.

Fritos:

Se calienta abundante aceite en una sartén pequeña y, cuando empiece a humear, se vierte el huevo, cascado previamente en una taza. Se rocía la clara con el aceite para que los bordes queden dorados y con *puntillas*, y la yema de color vivo y líquida.

En Cocotera:

Se ponen los huevos en pequeñas cocoteras o en flaneras engrasadas y se cuecen en el horno, tapados con papel de aluminio y al baño María, unos 5 minutos, hasta que se cuajen las claras. Pueden enriquecerse con una cucharada de nata, procurando que no cubra la yema, antes de introducirlos en el horno.

Escalfados:

Esta preparación solo admite huevos muy frescos. Se pone un recipiente al fuego con 2 partes de agua y 1 de vinagre. Cuando alcance un hervor suave, casi imperceptible, se echan los huevos uno a uno, previamente cascados en una taza. Con ayuda de una espumadera se va volviendo la clara sobre la yema hasta que ésta quede envuelta. Se sacan y se ponen a escurrir sobre un paño. Se recortan los bordes y se sirven según la receta.

"Mollet" o Blandos:

Se preparan igual que los pasados por agua, pero prolongando el tiempo de cocción a 5 ó 6 minutos, según el tamaño. Se refrescan, se pelan y se conservan en agua templada hasta el momento de utilizarlos, para evitar que se enfríen.

Pasados por Agua:

Se pone agua con sal a hervir en un cazo. Se colocan los huevos en un colador para evitar que se rompan y se cuecen 3 minutos a partir del momento en que rompa de nuevo a hervir. Se sacan todos juntos y se refrescan bajo el grifo de agua fría para cortar el hervor. Para evitar que revienten al contacto con el agua hirviendo, es conveniente echar un chorrito de vinagre en el agua en ebullición.

Revueltos:

Se baten los huevos, se añade una pizca de sal y 1 cucharada de nata o leche por cada uno. Se ponen en una sartén o en un cazo, ambos engrasados, al baño María y se mueven constantemente mientras se cuajan, para evitar que se formen grumos. Deben quedar cremosos. Conviene tener en cuenta que los huevos siguen cocinando una vez retirados del fuego, por lo que hay que detener la cocción cuando estén en su punto y pasarlos a la fuente de servir para que queden jugosos.

Tortilla Española:

Los ingredientes básicos son patatas, huevos y, eventualmente, cebolla picada fina. La proporción depende del gusto de cada cual, aunque suelen utilizarse 3 ó 4 Kg. de patatas para 5 huevos. La técnica es sencilla, pero requiere seguir ciertas normas para que resulte perfecta:

1. Se pelan las patatas, se lavan, se cortan en lonchas finas, se mezclan con la cebolla (si la lleva) y se cuecen en aceite, no demasiado abundante, y a fuego muy suave hasta que estén blandas, dándoles vueltas cada cierto tiempo. Al sacarlas se escurren bien.
2. Se baten los huevos ligeramente sin que se forme espuma, ya que al coagularse ésta se endurece y resta jugosidad a la tortilla. Se añaden las patatas, se mezcla y se sazona al gusto.
3. Se calienta un fondo mínimo de aceite en una sartén antiadherente y de base gruesa y, cuando humee, se vierte en ella la mezcla anterior. Pasados unos instantes se mueve la sartén para que la tortilla no se agarre, mientras se redondean los bordes con la espumadera.
4. Se baja el fuego y, cuando la tortilla se deslice por la sartén, se coloca un plato hondo boca abajo sobre ella. Se sujeta la sartén con una mano y el plato con la otra, y se le da la vuelta con un golpe seco, de modo que la tortilla quede en el plato. Se vuelve a poner la sartén en el fuego (cuidando de que esté limpia, es decir, que no hayan quedado restos anteriores), se engrasa de nuevo y se desliza en ella la tortilla por el lado crudo para que se dore, sacudiendo frecuentemente la sartén hasta que la tortilla esté cuajada. La tortilla española puede llevar otros ingredientes: chorizo, jamón, pimientos, ajetes, bacalao desmigado, etc.

Al Flan Royal:

Se baten los huevos con una tacita de caldo por unidad, se salpimentan y se espolvorean con nuez moscada. Se llena un molde rectangular bajo, y se cuajan en el horno al baño María, entre 7 y 20 minutos, según sea el tamaño del molde.

Tortilla Francesa:

Se baten los huevos en la proporción de 2 por persona, más 1 cucharadita de agua, leche o nata por cada huevo y una pizca de sal. Se engrasa una sartén antiadherente, se vierte la mezcla, se deja reposar unos instantes, se mueve el centro con un tenedor y se deja cuajar a fuego flojo. Cuando la tortilla se desliza en la sartén es el momento de doblarla o incorporar el relleno, si lo lleva. Éste debe ser escaso -no más de 2 cucharadas y muy picado-, ya que si es demasiado abundante la tortilla no se doblará bien y se romperá. Si el relleno precisa cocción tiene que hacerse previamente, porque

la tortilla se cuaja muy rápido y el relleno no tendría tiempo de cocerse.

Tortilla "Soufflé":

Se baten las claras a punto de nieve, con 1 cucharada de azúcar por clara, y se incorporan a las yemas. Se engrasa una sartén y se calienta. Se vierte la mezcla, se hace a fuego flojo 3 minutos y, cuando cuaje por un lado, se introduce en el horno fuerte durante 5-7 minutos. Rápidamente se rellena con crema o mermelada y se dobla. Luego se espolvorea con azúcar glasé y se sirve al momento.
