

## HUEVOS

---

- **¿Cómo leer el código que lleva impreso el huevo?**

El 1er. dígito indica la **forma de cría**: 0 son de producción ecológica, 1 para gallinas camperas (que viven sueltas), 2 para las criadas en el suelo y 3 para las gallinas que están enjauladas.

El resto de las letras y números indican la **procedencia**. Las 2 letras son el código del estado miembro de la UE del que proceden los huevos (España es ES) y los siguientes dígitos son el código de identificación del productor (provincia, municipio y la explotación). Esto es útil para localizar rápidamente el origen de una partida en el caso de que haya algún problema.

- **Conservación y manejo:**

Para su correcta conservación hay que mantener los huevos en un sitio fresco, seco y a temperatura constante, por lo que el mejor lugar es el frigorífico. Es importante que estén cubiertos, porque su cáscara es porosa y absorbe los olores. No es necesario lavar los huevos antes de su almacenamiento, aunque es conveniente lavarlos con agua antes de utilizarlos.

Llevar un control de las fechas de consumo preferente para saber la frescura. Los huevos más frescos y sin defectos podemos utilizarlos para alimentos cocinados a menor temperatura: tortillas, huevos pasados por agua, salsas, etc. Los huevos cercanos a la fecha de consumo preferente, de cáscara débil, no completamente limpia o con fisuras debemos cocinarlos a temperaturas que garanticen la eliminación de patógenos. Un truco para saber la frescura del huevo es dejarlo en agua y comprobar si flota (señal de que no está fresco porque aumenta la cámara de aire y disminuye el peso del huevo) o se hunde.

No dejar los huevos, ni alimentos que contengan huevo, más de 2 horas a temperatura de ambiente, especialmente en épocas de calor y sólo sacar de la nevera los que se vayan a utilizar.

- **Tiempos de cocción** (por acción del calor el huevo pasa de crudo a coagulado):

- Huevo pasado por agua: 3-4 minutos (para comer la yema con cuchara).
- Huevo poché o escalfados: 4 minutos (se cocinan sin cáscara).
- Huevo mollet o huevo 5 minutos: 5-7 minutos.
- Huevo duro: 8-10 minutos (si se cuece demasiado la superficie de la yema se pone verdosa, no es tóxico pero es desagradable).

Para que no se rompan dejar a temperatura ambiente una media hora antes de cocerse, hacerle una pequeña incisión con una aguja y echar al agua hirviendo con cuidado, usando una cuchara, por ejemplo. Detener la cocción con agua fría no sólo facilitará mucho la tarea a la hora de pelarlos, sino que también permite ajustar los tiempos de cocción.

Como la cáscara del huevo es porosa al salar el agua de cocción, el huevo absorbe parte de esa sal. Por eso mismo, si guardamos unos días en un bote cerrado junto a unas trufas también nos permitirá aprovechar esa cáscara porosa para dar a los huevos un sabor único.

## Huevos poché en nido de gulas y gambas

---

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 huevos
- 200 g gulas
- 12 gambas congeladas
- 1 diente de ajo
- Cebollino o perejil
- Aceite de oliva virgen extra



### Preparación:

1. Ponemos un cazo de agua a cocer y mientras preparamos los huevos. Cogemos 4 tazas o unos vasos y colocamos 4 trozos cuadrados de film transparente previamente engrasados. Cascamos en cada taza un huevo, sazonomos y cerramos los paquetes con hilo. Cuando el agua empieza a hervir metemos estos paquetitos de huevo y dejamos que cuezan unos 4 minutos. Pasado este tiempo, cuando los huevos se hayan cocinado los pasamos a un bol con agua fría para que se corte la cocción y el huevo no se pase.
2. Cortamos en láminas el diente de ajo y lo sofreímos a fuego medio, seguidamente, incorporamos las colas de gambas previamente descongeladas y secas. Cuando tomen un color rosado, echamos las gulas y salteamos todo junto. Finalmente, lo pasamos a una cazuelita y sobre ello, ponemos el huevo sin el papel film y decoramos con cebollino.

## Huevos rellenos de atún

---

### Ingredientes para 4 personas:

- 8 huevos
- 3 latas de atún al natural (de 80 g)
- 1 cebolla pequeña
- 3 o 4 cucharadas de tomate frito
- Un poco de mayonesa
- Pimientos del piquillo y aceitunas para adornar



### Preparación:

1. Ponemos los huevos en un cazo con agua fría y una pizca de sal. Una vez que el agua comience a hervir los dejamos unos 10 minutos. Los sacamos y les quitamos la cáscara. Partimos los huevos por la mitad y separamos las yemas de las claras.
2. Picamos la cebolla bien pequeña y cocinamos en el microondas a máxima potencia unos 3 o 4 minutos. También podéis rehogarla en la sartén con un chorrito de aceite.
3. Mezclamos en un cuenco las yemas (menos 2 que son para decorar), la cebolla y el atún escurrido con un poco de mayonesa y un poco de tomate frito. Rellenamos con esta mezcla las claras de huevo. Adornamos con la yema que habíamos reservado rallada, unas aceitunas y unas tiras de pimiento.

## Revuelto de bacalao y verduras

---

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 huevos
- 150 g de bacalao desalado
- 2 calabacines
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra



### Preparación:

1. Picar todas las verduras y rehogarlas en una sartén con el aceite. Cuando estén pochadas añadir el bacalao desmigado y lo rehogamos hasta que se haya reducido todo el líquido de cocción.
2. Cascar los huevos en un plato y añadirlos a la sartén. Remover con una cuchara hasta que esté cuajado pero que no quede seco.

## Tortilla de calabacín y puerro

---

### Ingredientes para 4 personas:

- 2 calabacines medianos
- 1 puerro
- 5 huevos
- 1 cucharada de aceite
- Sal, pimienta y orégano



### Preparación:

1. Poner el aceite en una sartén y calentar a fuego bajo. Lavamos el puerro y troceamos cortando a lo largo por la mitad y después en finas rodajas. Lo ponemos en el aceite y pochamos durante 3 o 4 minutos. Lavamos los calabacines, quitamos los extremos y cortamos en cuadraditos pequeños sin pelarlos. Los añadimos y dejamos cocinar durante 10 minutos. Salpimentamos y removemos periódicamente para que no se pegue. Esta receta se puede hacer con diferentes verduras (brócoli, pimiento, cebolla, champiñón...).
2. Retiramos las verduras de la sartén y reservamos. En un bol batimos los huevos y añadimos la verdura mezclándolo bien. En la misma sartén en la que hemos cocinado las verduras, ponemos una gota de aceite y cuando esté bien caliente agregamos la mezcla de huevo con las verduras. Cocinamos a fuego medio y cuidamos que no se pegue. Cuando cuaje el huevo, damos vuelta a la tortilla, ayudándonos con una tapa de cacerola o un plato, hasta que veamos que ya está bien cuajada y dorada por los dos lados.

## Aguacates rellenos con huevo y jamón

---

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 aguacates
- 4 huevos
- 150 g de jamón serrano o cocido



### Preparación:

1. Picamos el jamón y lo cocinamos en una sartén, hasta que esté dorado. Partimos los aguacates por la mitad, quitamos el hueso y con la ayuda de una cuchara retiramos un poco de aguacate para que quepa el huevo. Ponemos un poco de jamón en el hueco y encima echamos el huevo.
2. Cocinar en el microondas a mínima potencia, 2 minutos, hasta que el huevo esté cuajado pero la yema líquida. Poner el resto del jamón por encima. Para hacerlo en el horno: precalentarlo a 180° C, metéis los aguacates con el huevo y el jamón crudo por encima. Dejarlo entre 8-12 minutos.

## Patatas rellenas con huevo

---

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 patatas medianas
- 4 huevos
- Cebollino o perejil para decorar



### Preparación:

1. Se envuelven las patatas en papel de horno y se meten al horno 1 hora, a 200°C, después, las sacamos del horno y las dejamos que se enfríen un poco para cortarlas por la mitad.
2. Con una cuchara retirar parte del centro de la patata y ponemos el huevo en el hueco que queda. Después, volvemos a colocar las patatas ya rellenas en el horno, durante 8 minutos, a una temperatura de 160° C. Puedes decorar con perejil o cebollino y servir.

## Berenjenas rellenas

---

### Ingredientes para 4 personas:

- 4 berenjenas grandes
- 150g de jamón o pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates rallados
- Aceite y sal
- Queso rallado (opcional)



### Preparación:

1. Lavamos y cortamos las berenjenas por la mitad, les hacemos unos cortes con el cuchillo y las metemos 30 minutos al horno a 200°C. Mientras, sofreímos los dientes de ajo y cuando estén doraditos, añadimos la cebolla picada y el pimiento en dados.
2. Una vez estén horneadas las berenjenas les quitamos la pulpa, la cortamos a dados y la añadimos al sofrito.
3. Añadimos también el jamón o las pechugas de pollo en dados pequeños, añadimos la sal y el tomate rallado. Dejamos reducir el tomate, retiramos el fuego y rellenamos las pieles de las berenjenas. Añadimos el queso rallado al gusto por encima y las doramos al horno unos 10-15 minutos.

### Empanada de atún con pisto

---

#### Masa de empanada

- 1 cerveza (330 ml)
- 700 g harina aprox.
- 170 ml aceite
- Sal
- 1 huevo

#### Relleno de la empanada

- 1 pimiento rojo grande
- 2 cebollas
- ½ berenjena
- 400 g tomate triturado
- 3 latas atún al natural
- Aceite de oliva
- Pimienta y sal



#### Preparación de la masa para la empanada (se puede comprar también):

1. En un bol echamos la cerveza (a temperatura ambiente), los 170 ml de aceite de oliva y un par de cucharaditas pequeñas de sal. Vamos incorporando la harina y removiendo con una cuchara de palo hasta que la masa tenga la consistencia suficiente como para poder trabajarla con las manos, es decir, cuando no se nos pegue a los dedos. Si la masa está todavía un poco blanda podemos ir añadiéndole un poquito más de harina hasta conseguir la consistencia necesaria.
2. Cuando esté lista hacemos una bola y la dejamos reposar durante al menos una hora bien tapada con un trapo de cocina, dejando la masa fermentar en el bol.

#### Preparación del relleno de la empanada:

1. Pelamos y lavamos muy bien toda la verdura y las cortamos en trozos pequeños.
2. En una sartén echamos aceite de oliva y sofreímos la cebolla, la berenjena y el pimiento a fuego medio con sal y pimienta, removiendo hasta que esté pochado. Cuando la verdura esté lista, añadimos el tomate y sofreímos otros 8-10 minutos, añadiendo una cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Retiramos del fuego y le añadimos las tres latas de atún bien escurridas y también los mezclamos con el relleno.
3. Separamos la masa en dos trozos, uno un poco más grande que otro. Cogemos el trozo de masa más grande, espolvoreamos un poco de harina sobre la encimera y la estiramos bien con un rodillo, de manera que ocupe toda la bandeja del horno. Pinchamos con un tenedor la base de la empanada para que no suba la masa al hornearla. Distribuimos el relleno por toda la base de la empanada. Fijamos bien la empanada subiendo los bordes de la base sobre los bordes de la capa de arriba, y sellándolos con un tenedor. Con el mismo tenedor, pinchamos por toda la cobertura para que no suba en el horno.
4. Batimos un huevo y pincelamos por toda la cubierta de la empanada para que al hornearla tome ese color dorado tan característico.
5. Metemos en el horno precalentado a 180°, durante 35 minutos hasta que esté dorada.