

HACIENDO
HUEVO

© 2026 Huevín Cascarón. Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial por medios físicos,
digitales o audiovisuales sin permiso expreso del autor

Introducción.....	9
1. Huevo frito con puntilla.....	13
2. Huevo poché (Escalfado).....	13
3. Huevo pasado por agua (3-4 min)	13
4. Huevo Mollet (6 min).....	14
5. Huevo duro perfecto (10-12 min).....	14
6. Huevos Revueltos Franceses	14
7. Omelet de Finas Hierbas (Escocia)	15
8. Huevos Nube (Cloud Eggs).....	15
9. Soufflé de Queso Rápido.....	16
10. Merengue Francés (Suspiros)	16
11. Huevos a la Copa (con "Soldaditos" de Pan)	16
12. Huevos Revueltos con Hogao (Colombia).....	17
13. Tortilla Francesa Clásica	17
14. Huevos Nube (Cloud Eggs)	18
15. Huevos Fritos con Pimentón	18
16. Huevos Revueltos con Champiñones	19
17. Sándwich de Huevo y Palta	19
18. Huevos Benedictinos.....	20
19. Huevos Florentinos	20
20. Huevos Rotos con Jamón (España)	21
21. Shakshuka (Magreb/Oriente Medio)	21
22. Huevos Rancheros (México).....	22

23. Tamagoyaki (Japón).....	22
24. Menemen (Turquía).....	22
25. Croque Madame (Francia)	23
26. Egg Drop Soup (China).....	23
27. Scotch Eggs (Reino Unido)	24
28. Quiche Lorraine (Francia)	24
29. Frittata de Verduras (Italia).....	24
30. Kai Jeow (Tailandia).....	25
31. Omurice (Japón)	25
32. Huevos Escoceses (Scotch Eggs)	26
33. Huevos al Plato a la Flamenca.....	26
34. Huevos al Estragón (Francia).....	26
35. Huevos Divorciados (México)	27
36. Croque-Madame	27
37. Bibimbap con Huevo Frito (Corea)	27
38. Huevos en Cocotte con Crema.....	28
39. Salade Lyonnaise (Ensalada de Lyon).....	28
40. Pisto con Huevo.....	29
41. Nasi Goreng (Indonesia)	29
42. Huevos Motuleños (Yucatán, México).....	30
43. Tortilla de Sacromonte (Granada, España) .	30
44. Huevos con Machaca (México).....	31
45. Avgolemono (Sopa Griega)	31

46. Huevos Rellenos de Atún y Mayonesa.....	32
47. Huevos Rellenos de Guacamole	32
48. Tortilla de Espinacas.....	32
49. Tortilla de Calabacín (Zucchini)	33
50. Ensaladilla Rusa (con Huevo Picado).....	33
51. Arroz a la Cubana	34
52. Huevos con Bechamel (Encapotados).....	34
53. Pizza con Huevo al Centro.....	35
54. Palta Horneado con Huevo	35
55. Muffins de Huevo y Verduras.....	35
56. Aderezo César (con Yema de Huevo)	36
57. Espaguetis a la Carbonara (Italia).....	36
58. Huevos con Papas Pobres.....	37
59. Revuelto de Ajetes y Gambas	37
60. Huevos Rellenos de Hummus	38
61. Tostada de Huevo con Aceite de Trufa	38
62. Ramen con Huevo Marinado (Japón)	38
63. Huevos al Infierno (Spicy Eggs).....	39
64. Tortilla de Bacalao.....	39
65. Huevos con Espárragos Trigueros	40
66. Huevos Gratinados con Queso	40
67. Hamburguesa con Huevo Frito.....	40
68. Ensalada de Papa y Huevo Duro	41

69. Huevos con Puré de Papas	41
70. Tarta Pascualina	41
71. Huevos con Pimientos del Piquillo	42
72. Crepes Salados con Huevo y Queso	42
73. Huevos con Gulas.....	43
74. Tortilla de Berenjena.....	43
75. Huevos "Estrellados" sobre Papas Fritas.....	44
76. Flan de Huevo Clásico	47
77. Natillas Caseras ☐	47
78. Merengue Francés (Suspiros)	47
79. Merengue Suizo (Para decorar tartas)	48
80. Merengue Italiano (El más estable).....	48
81. Crema Catalana	49
82. Crème Brûlée	49
83. Bizcocho de Yogur (3-2-1).....	50
84. Sabayón (Zabaione).....	50
85. Tocino de Cielo.....	50
86. Yemas de Santa Teresa.....	51
87. Mousse de Chocolate (Clásica)	51
88. Soufflé de Chocolate	52
89. Isla Flotante.....	52
90. Pavlova.....	52
91. Crepe Dulce Tradicional	53

92. Torrijas (Rebozadas en Huevo)	53
93. Pan Francés (French Toast).....	54
94. Pudín de Pan y Huevo	54
95. Leche Frita	54
96. Tarta de Queso (Estilo La Viña).....	55
97. Angel Food Cake (Bizcocho de Claras).....	55
98. Crema Pastelera.....	56
99. Marquesitas de Chocolate	56
100. Ponche de Huevo (Eggnog).....	56
Todo sobre el huevo	57

HACIENDO
HUEVO

Introducción

En Argentina, "hacer huevo" equivale a relajarse, dejar de lado la vorágine cotidiana. En nuestro caso es también zambullirnos de lleno en la cocina para divertirnos, aprender, crear y deleitarnos mientras nos alimentamos sanamente.

¿Qué sería de nuestras vidas y de la historia de la gastronomía sin este ingrediente fundamental?

Desde los antiguos romanos preparando las primeras frittatas, hasta convertirse en el alma de los bizcochuelos y merengues de nuestras abuelas, el huevo reina en la cocina por sus verdaderos superpoderes. Su yema es capaz de emulsionar la mejor mayonesa y su clara es nuestra gran aliada para espesar o dar volumen.

Pero, además de ser el rey de las preparaciones, es un portento nutricional que aporta proteínas de altísimo valor biológico, vitaminas esenciales y minerales que fortalecen desde las defensas hasta la salud cerebral.

En las páginas de este cuaderno recorreremos sus múltiples facetas alrededor del mundo. Así que relajate y en minutos estarás... ¡Haciendo huevo!

Huevín Cascarón





Recetas saladas

1. Huevo frito con puntilla

- **Ingredientes:** 1 huevo fresco, aceite de oliva virgen extra, sal.
- **Secreto:** El aceite debe estar muy caliente pero sin humear.
- **Pasos:** Vierte abundante aceite en una sartén pequeña. Cuando esté caliente, añade el huevo. Con una espumadera, baña la clara con aceite caliente para que se formen burbujas y el borde crujiente (la puntilla). Retira cuando la clara cuaje pero la yema siga líquida.

2. Huevo poché (Escalfado)

- **Ingredientes:** 1 huevo, agua, un chorrito de vinagre, sal.
- **Secreto:** No añadas sal al agua (rompe la clara), añádela al final.
- **Pasos:** Calienta agua con vinagre sin que llegue a hervir a borbotones. Crea un remolino suave con una cuchara y vierte el huevo en el centro. Cocina por 3-4 minutos. La clara envolverá la yema como un paquete.

3. Huevo pasado por agua (3-4 min)

- **Ingredientes:** 1 huevo a temperatura ambiente, agua, sal.
- **Secreto:** El tiempo empieza a contar cuando el agua hierve.
- **Pasos:** Hierve agua y baja el fuego. Introduce el huevo con cuidado. Cocina exactamente **3 minutos** para una yema muy líquida o **4 minutos** para una



consistencia cremosa. Enfría inmediatamente en agua con hielo.

4. Huevo Mollet (6 min)

- **Ingredientes:** 1 huevo, agua.
- **Secreto:** Es el punto ideal para ensaladas o ramen.
- **Pasos:** Sigue el mismo proceso del huevo pasado por agua, pero déjalo cocinar por **6 minutos**. La clara estará totalmente firme y la yema espesa pero aún fluida.

5. Huevo duro perfecto (10-12 min)

- **Ingredientes:** 1 huevo, agua.
- **Secreto:** No te pases de 12 minutos o la yema se pondrá verde/gris.
- **Pasos:** Cocina el huevo en agua hirviendo durante **10-12 minutos**. Pásalo por agua fría para detener la cocción y que sea más fácil de pelar.

6. Huevos Revueltos Franceses (Extra Cremosos)

- **Ingredientes:** 2-3 huevos, 1 cucharada de manteca fría, sal, pimienta.
- **El Secreto:** Cocción a fuego muy bajo y movimiento constante. No deben parecer una tortilla rota, sino una crema espesa.
- **Pasos:** Bate los huevos en un bol. En una sartén a fuego mínimo, derrite la manteca y añade los

huevos. Remueve sin parar con una espátula de silicona. Si ves que se cuajan muy rápido, retira la sartén del fuego unos segundos y sigue removiendo. Retira cuando parezcan natillas espesas; el calor residual terminará de cocinarlos.

7. Omelet de Finas Hierbas (Escocia)

- **Ingredientes:** 2 huevos, 1 cucharadita de manteca, hierbas frescas picadas (perejil, cebollino, estragón), sal.
- **El Secreto:** La superficie exterior debe quedar lisa, sin color dorado, y el interior debe estar *baveruse* (cremoso).
- **Pasos:** Bate los huevos con las hierbas. Calienta la manteca hasta que espume. Vierte los huevos y remueve la sartén circularmente mientras mezclas con un tenedor (sin rayar la sartén). Cuando la base esté cuajada pero la superficie siga húmeda, enrolla la tortilla sobre sí misma y sírvela.

8. Huevos Nube (Cloud Eggs)

- **Ingredientes:** 2 huevos, una pizca de sal, queso parmesano rallado (opcional).
- **El Secreto:** Montar las claras a punto de nieve firme para que aguanten el peso de la yema.
- **Pasos:** Separa las claras de las yemas (guarda las yemas intactas en sus cáscaras). Monta las claras con sal hasta que formen picos firmes. Haz dos "nubes" de clara en una bandeja de horno y crea un hueco en el centro. Hornea a 200°C por 3 minutos. Saca la bandeja, coloca una yema en cada hueco y hornea 2 minutos más.

9. Soufflé de Queso Rápido

- **Ingredientes:** 2 huevos, 50g de queso rallado, un poco de manteca para el molde.
- **El Secreto:** No abrir la puerta del horno durante la cocción o se bajará por el cambio de temperatura.
- **Pasos:** Separa yemas y claras. Mezcla las yemas con el queso. Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas a la mezcla de queso con movimientos envolventes (para no perder el aire). Vierte en moldes engrasados y hornea a 180°C durante 10-12 minutos hasta que suban y doren.

10. Merengue Francés (Suspiros)

Ingredientes: 2 claras de huevo, 120g de azúcar, una pizca de sal.

- **El Secreto:** El bol y las varillas deben estar perfectamente limpios, sin rastro de grasa o yema, o las claras no subirán.
- **Pasos:** Bate las claras con la sal hasta que espumen. Añade el azúcar poco a poco mientras sigues batiendo hasta obtener un brillo intenso y picos que no se muevan. Haz pequeñas formas con una manga pastelera en una bandeja y "seca" en el horno a 90-100°C durante 90 minutos.

11. Huevos a la Copa (con "Soldaditos" de Pan)

- **Ingredientes:** 1-2 huevos muy frescos, sal, pimienta, rebanadas de pan de molde o baguette, manteca.



- **Pasos:**
 1. Pon a hervir agua en un cazo. Cuando hierva, baja el fuego e introduce los huevos con cuidado.
 2. Cocina por exactamente **3 minutos** (yema muy líquida) o **4 minutos** (yema cremosa).
 3. Mientras, tuesta el pan, úntalo con manteca y córtalo en tiras largas (los "soldaditos").
 4. Sirve el huevo en un soporte (huevera), rompe la parte superior de la cáscara con una cucharilla y sazona. Moja el pan directamente en la yema.

12. Huevos Revueltos con Hogao (Colombia)

- **Ingredientes:** 2-3 huevos, 1 tomate maduro picado, 2 tallos de cebolla larga (cebolleta) picada, 1 cda de aceite o manteca, sal.
- **Pasos:**
 1. En una sartén, sofríe la cebolla y el tomate con una pizca de sal hasta que el tomate se deshaga y tengas una salsa espesa (hogao).
 2. Bate los huevos con un poco más de sal y viértelos sobre el sofrito.
 3. Revuelve suavemente a fuego medio hasta que los huevos cuajen pero sigan húmedos.

13. Tortilla Francesa Clásica

- **Ingredientes:** 2 huevos, una nuez de manteca, una pizca de sal.
- **Pasos:**



1. Bate los huevos con la sal solo lo justo para mezclar yema y clara (sin sacar mucha espuma).
2. Calienta la manteca en una sartén antiadherente hasta que burbujee.
3. Vierte los huevos. Con un tenedor o espátula, mueve el centro rápidamente para que cuaje de forma uniforme.
4. Cuando la base esté firme pero la parte de arriba siga brillante, dobla la tortilla en dos o en tres (forma de puro) y deslízala al plato.

14. Huevos Nube (Cloud Eggs)

- **Ingredientes:** 2 huevos, una pizca de sal, queso parmesano (opcional).
- **Pasos:**
 1. Separa las claras de las yemas (deja las yemas en sus cáscaras).
 2. Bate las claras con la sal a punto de nieve firme (que no se caigan al voltear el bol).
 3. Forma dos montañitas sobre papel de horno, haz un hueco en el centro y hornea a 200°C por 3 minutos.
 4. Saca la bandeja, coloca las yemas en los huecos y hornea 2 minutos más hasta que la clara dore ligeramente.

15. Huevos Fritos con Pimentón

- **Ingredientes:** 1 huevo, aceite de oliva, una pizca de sal, pimentón dulce o picante.
- **Pasos:**



1. Calienta abundante aceite. Cuando esté bien caliente, casca el huevo.
2. Baña la clara con el aceite usando una espumadera para que se dore y haga "puntilla".
3. Justo antes de sacarlo, apaga el fuego, añade una pizca de pimentón al aceite (¡cuidado que no se queme!) y vierte una cucharada de ese aceite rojo sobre la yema.

16. Huevos Revueltos con Champiñones

- **Ingredientes:** 2 huevos, 4 champiñones laminados, 1 diente de ajo picado, perejil, aceite.
- **Pasos:**
 1. Saltea los champiñones con el ajo en una sartén hasta que suelten su agua y se doren.
 2. Baja el fuego y añade los huevos batidos con sal y perejil.
 3. Cocina removiendo lentamente para que queden trozos grandes y jugosos de revuelto.

17. Sándwich de Huevo y Palta

- **Ingredientes:** 1 huevo, 2 rebanadas de pan, 1/2 palta maduro, gotas de limón, sal y pimienta.
- **Pasos:**
 1. Tosta el pan. Tritura el palta con sal, pimienta y limón, y úntalo en el pan.
 2. Prepara el huevo a la plancha (con muy poco aceite) o frito, dejando la yema líquida.



3. Coloca el huevo sobre el palta, cierra el sándwich y presiónalo un poco para que la yema empape el pan.

18. Huevos Benedictinos

- **Ingredientes:** 2 huevos poché (ver técnica receta 2), 1 muffin inglés (o pan tostado), 2 lonchas de tocino o jamón, salsa holandesa.
- **Pasos:**
 1. Tuesta el pan y cocina el tocino hasta que esté crujiente.
 2. Prepara los huevos poché (3-4 min en agua con vinagre).
 3. Montaje: Pan -> Tocino -> Huevo poché -> Cubrir con abundante salsa holandesa (emulsión de yemas y manteca).

19. Huevos Florentinos

- **Ingredientes:** 2 huevos poché, una cama de espinacas frescas, 1 diente de ajo, salsa bechamel o holandesa.
- **Pasos:**
 1. Saltea las espinacas con el ajo picado hasta que reduzcan su tamaño.
 2. Coloca las espinacas sobre una rebanada de pan tostado.
 3. Pon el huevo poché encima y baña con la salsa.

20. Huevos Rotos con Jamón (España)

- **Ingredientes:** 2 huevos, 2 papas medianas, 50g de jamón ibérico, aceite de oliva virgen extra, sal.
- **Técnica:**
 1. Corta las papas en rodajas o bastones y fríelas en abundante aceite de oliva hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Escurre y sala.
 2. Fríe los huevos en el mismo aceite muy caliente para que se forme la "puntilla" (borde crujiente), pero dejando la yema líquida.
 3. Coloca los huevos sobre las papas, añade el jamón encima y, justo al servir, rompe los huevos con un tenedor para que la yema bañe las papas.

21. Shakshuka (Magreb/Oriente Medio)

- **Ingredientes:** 2 huevos, salsa de tomate espesa, pimiento rojo, cebolla, comino, pimentón, ajo.
- **Técnica:**
 1. Sofreír la cebolla, el ajo y el pimiento. Añadir el tomate y las especias hasta crear una salsa densa.
 2. Haz pequeños huecos en la salsa y casca los huevos dentro.
 3. Tapa la sartén y cocina a fuego lento hasta que la clara cuaje, pero la yema siga blanda.

22. Huevos Rancheros (México)

- **Ingredientes:** 2 huevos fritos, 2 tortillas de maíz, salsa roja picante, frijoles refritos, palta.
- **Técnica:**
 1. Pasa las tortillas ligeramente por aceite caliente para ablandarlas.
 2. Extiende una capa de frijoles sobre la tortilla.
 3. Coloca un huevo frito encima y baña con la salsa caliente (sin cubrir la yema).

23. Tamagoyaki (Japón)

- **Ingredientes:** 3 huevos, 1 cda de dashi (o agua), 1 cda de azúcar, 1 cda de soja.
- **Técnica:**
 1. Bate los huevos con los condimentos sin crear espuma.
 2. En una sartén cuadrada, vierte una capa fina de huevo. Cuando empiece a cuajar, enróllalo hacia un lado.
 3. Vierte otra capa, levanta el rollo anterior para que el huevo nuevo se pegue, y vuelve a enrollar. Repite hasta terminar la mezcla.

□

24. Menemen (Turquía)

- **Ingredientes:** 2 huevos, tomate maduro picado, pimientos verdes largos, pimienta de Alepo.
- **Técnica:**
 1. Saltea los pimientos y añade el tomate hasta que suelte su jugo.



2. Añade los huevos batidos y mezcla suavemente (como un revuelto) pero sin dejar que se sequen. Debe quedar muy jugoso.

25. Croque Madame (Francia)

- **Ingredientes:** 1 huevo frito, 2 rebanadas de pan de molde, jamón cocido, queso Gruyère, bechamel.
- **Técnica:**
 1. Monta un sándwich de jamón y queso, cúbrelo con bechamel y queso extra, y gratínalo al horno.
 2. Fríe un huevo aparte (estilo "sunny side up").
 3. Coloca el huevo encima del sándwich caliente como si fuera un sombrero. □

26. Egg Drop Soup (China)

- **Ingredientes:** 1 huevo batido, 500ml de caldo de pollo, jengibre, maicena (opcional).
- **Técnica:**
 1. Hierve el caldo con los condimentos.
 2. Crea un remolino suave en el caldo y vierte el huevo batido muy despacio.
 3. El calor del caldo cocinará el huevo instantáneamente formando hilos dorados finos.

27. Scotch Eggs (Reino Unido)

- **Ingredientes:** 2 huevos mollet (#4), 200g de carne de salchicha picada, harina, huevo batido, pan rallado.
- **Técnica:**
 1. Envuelve con cuidado cada huevo pelado en una capa de carne picada.
 2. Pásalos por harina, huevo y pan rallado.
 3. Frielos hasta que la carne esté cocida y el exterior dorado. La yema debe quedar líquida al cortarlo.

28. Quiche Lorraine (Francia)

- **Ingredientes:** 3 huevos, 200ml de crema, 150g de panceta (tocino), queso, masa quebrada.
- **Técnica:**
 1. Hornea la base de masa sola (en blanco).
 2. Mezcla los huevos con la crema, sal, pimienta y nuez moscada.
 3. Rellena la masa con la panceta salteada, el queso y la mezcla de huevo. Hornea a 180°C hasta que cuaje.

29. Frittata de Verduras (Italia)

- **Ingredientes:** 4 huevos, calabacín, cebolla, queso parmesano, hierbas frescas.
- **Técnica:**
 1. Saltea las verduras en una sartén que pueda ir al horno.



2. Vierte los huevos batidos con queso. Cocina a fuego lento hasta que los bordes cuajen.
3. Pasa la sartén al grill del horno para terminar de cocinar la parte superior sin dar la vuelta.

30. Kai Jeow (Tailandia)

- **Ingredientes:** 2 huevos, 1 cda de salsa de pescado, cebollino, abundante aceite.
- **Técnica:**
 1. Bate los huevos con la salsa de pescado hasta que espumen mucho.
 2. Vierte la mezcla desde cierta altura en un wok con aceite muy caliente.
 3. El huevo se inflará y quedará muy crujiente por fuera y aireado por dentro.

31. Omurice (Japón)

- **Ingredientes:** 2 huevos, 1/2 taza de arroz ya cocido, pollo picado, cebolla, ketchup, 1 cda de leche.
- **Pasos:**
 1. Saltea el pollo y la cebolla. Añade el arroz y mézclalo con ketchup hasta que esté rojo y brillante. Dale forma de "balón" en el plato.
 2. Bate los huevos con la leche. Haz una tortilla francesa muy cremosa (tipo receta #13).
 3. Coloca la tortilla sobre el arroz y haz un corte longitudinal para que el huevo semi-líquido cubra todo el arroz. Decora con más ketchup.

32. Huevos Escoceses (Scotch Eggs)

- **Ingredientes:** 4 huevos cocidos (6 min), 300g de carne de salchicha o molida, harina, huevo batido, pan rallado.
- **Pasos:**
 1. Envuelve cada huevo cocido y pelado con una capa fina de carne sazónada.
 2. Pasa la bola por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado.
 3. Fríe en abundante aceite a temperatura media hasta que la carne esté cocida y el exterior dorado. La yema debe quedar cremosa.

33. Huevos al Plato a la Flamenca

- **Ingredientes:** 2 huevos, salsa de tomate, guisantes, tiras de jamón serrano, rodajas de chorizo, espárragos.
- **Pasos:**
 1. En una cazuela de barro, pon una base de salsa de tomate caliente.
 2. Añade los guisantes, el jamón y el chorizo alrededor.
 3. Casca los huevos en el centro y hornea a 200°C hasta que la clara cuaje.

34. Huevos al Estragón (Francia)

- **Ingredientes:** 2 huevos poché, 100ml de crema líquida, estragón fresco picado, sal y pimienta.
- **Pasos:**
 1. Prepara los huevos poché (técnica #2).

HACIENDO HUEVO

2. En un cazo, reduce la crema con el estragón hasta que espese un poco.
3. Sirve el huevo sobre una tostada y báñalo con la salsa de estragón caliente.

35. Huevos Divorciados (México)

- **Ingredientes:** 2 huevos fritos, 2 tortillas, salsa roja (jitomate), salsa verde (tomatillo), frijoles.
- **Pasos:**
 1. Pon cada huevo sobre una tortilla frita, separados por una "frontera" de frijoles refritos.
 2. Baña un huevo con salsa roja y el otro con salsa verde. ¡De ahí viene el nombre!

36. Croque-Madame

- **Ingredientes:** 1 huevo frito, 2 rebanadas de pan, jamón cocido, queso gruyère, salsa bechamel.
- **Pasos:**
 1. Haz un sándwich de jamón y queso, cúbrelo con bechamel y más queso, y gratínalo al horno.
 2. Mientras, fríe un huevo (yema líquida).
 3. Coloca el huevo encima del sándwich caliente. (Sin el huevo, sería un *Croque-Monsieur*).

37. Bibimbap con Huevo Frito (Corea)

- **Ingredientes:** 1 huevo, arroz, zanahoria, espinacas, brotes de soja, carne picada, pasta gochujang.

- **Pasos:**
 1. Saltea cada vegetal por separado. Pon el arroz en un bol y coloca los vegetales y la carne encima en secciones.
 2. Fríe un huevo "sunny side up" (solo por un lado) y ponlo en el centro.
 3. Mezcla todo con la pasta picante antes de comer.

38. Huevos en Cocotte con Crema

- **Ingredientes:** 1 huevo, 2 cdas de crema de leche (crema), queso rallado, finas hierbas.
- **Pasos:**
 1. En un pequeño molde (ramequín), pon la crema y las hierbas.
 2. Casca el huevo encima y espolvorea queso.
 3. Cocina al baño maría en el horno a 180°C durante 10 min hasta que la clara esté blanca.

39. Salade Lyonnaise (Ensalada de Lyon)

- **Ingredientes:** 1 huevo poché, brotes de lechuga (frisée), tocino (panceta) crujiente, costrones de pan, vinagreta de mostaza.
- **Pasos:**
 1. Mezcla la lechuga con el tocino caliente y los costrones.
 2. Aliña con la vinagreta.
 3. Corona con el huevo poché caliente; al romperlo, la yema se mezcla con el aliño.

40. Pisto con Huevo

- **Ingredientes:** 1 huevo, calabacín, cebolla, pimiento, tomate (todo picado), aceite.
- **Pasos:**
 1. Cocina todas las verduras lentamente en una sartén hasta que estén muy tiernas (pisto).
 2. Puedes cuajar el huevo directamente sobre el pisto o servirlo con un huevo frito encima.

41. Nasi Goreng (Indonesia)

- **Ingredientes:** 1 huevo, 1 taza de arroz cocido (frío es mejor), pollo o gambas, pasta de tomate, salsa de soja dulce (Kecap Manis), chile.
- **Pasos:**
 1. Saltea la proteína con los vegetales y el arroz. Añade la salsa de soja y el chile hasta que el arroz esté bien frito y oscuro.
 2. En una sartén aparte, haz un huevo frito manteniendo la yema bien líquida (estilo "ojo de buey").
 3. Sirve el arroz en un bol y corona con el huevo. Al romper la yema, esta actuará como una salsa para el arroz picante.

42. Huevos Motuleños (Yucatán, México)

- **Ingredientes:** 2 huevos, tortillas, frijoles negros refritos, salsa de tomate con jamón y guisantes, plátano macho frito.
- **Pasos:**
 1. Pasa las tortillas por aceite y úntales frijoles negros. Coloca un huevo frito encima de cada una.
 2. Cubre con la salsa de tomate caliente que lleva cubitos de jamón y guisantes (chícharos).
 3. Sirve con rodajas de plátano macho frito a los lados. Es un desayuno completo y lleno de contrastes dulces y salados.

43. Tortilla de Sacromonte (Granada, España)

- **Ingredientes:** 4 huevos, sesos de cordero (o ternera), criadillas, papas, guisantes, jamón serrano.
- **Pasos:**
 1. Limpia y cuece brevemente la casquería, luego trocéala y saltéala con el jamón y los guisantes.
 2. Mezcla con papas previamente fritas y los huevos batidos.
 3. Cuaja la tortilla en la sartén por ambos lados. Es una receta histórica y muy nutritiva con una textura única.

44. Huevos con Machaca (México)

- **Ingredientes:** 2 huevos, 50g de machaca (carne de res seca y deshebrada), cebolla, tomate y chile verde picados.
- **Pasos:**
 1. Sofreír la cebolla, el tomate y el chile. Añade la machaca y deja que se caliente y se dore un poco.
 2. Vierte los huevos batidos sobre la mezcla.
 3. Revuelve hasta que el huevo esté bien cocido pero no seco. Se acompaña tradicionalmente con tortillas de harina.

45. Avgolemono (Sopa Griega)

- **Ingredientes:** 2 huevos, 1 litro de caldo de pollo, 100g de arroz o pasta corta, zumo de 2 limones.
- **Pasos:**
 1. Cocina el arroz en el caldo de pollo.
 2. En un bol, bate los huevos con el zumo de limón hasta que espumen.
 3. **El secreto (Temperado):** Añade un poco de caldo caliente a los huevos poco a poco mientras bates para que no se corten. Luego, vierte esa mezcla en la olla principal y remueve hasta que la sopa espese de forma sedosa.

46. Huevos Rellenos de Atún y Mayonesa

- **Ingredientes:** 4 huevos duros (12 min), 1 lata de atún, 2 cdas de mayonesa, pimienta morrón para decorar.
- **Pasos:**
 1. Corta los huevos duros por la mitad longitudinalmente y retira las yemas.
 2. En un bol, aplasta las yemas con el atún y la mayonesa hasta formar una pasta.
 3. Rellena los huecos de las claras con la mezcla y decora con una tira de pimienta.

47. Huevos Rellenos de Guacamole

- **Ingredientes:** 4 huevos duros, 1 palta maduro, cilantro, cebolla morada, lima.
- **Pasos:**
 1. Sigue el mismo proceso anterior, pero mezcla las yemas con el palta triturado, cilantro y cebolla picada.
 2. Añade un chorrito de lima para que no se oxide.
 3. Rellena las claras y espolvorea un poco de pimentón o chile en polvo encima.

48. Tortilla de Espinacas

- **Ingredientes:** 3 huevos, 200g de espinacas frescas, 1 diente de ajo.
- **Pasos:**

1. Saltea las espinacas con el ajo picado hasta que reduzcan y suelten toda el agua (escrúrelas bien).
2. Mezcla con los huevos batidos y sal.
3. Cuaja en la sartén por ambos lados como una tortilla española, pero más delgada.

49. Tortilla de Calabacín (Zucchini)

- **Ingredientes:** 3 huevos, 1 calabacín grande, 1/2 cebolla.
- **Pasos:**
 1. Corta el calabacín en rodajas finas y saltéalo con la cebolla hasta que estén dorados y tiernos.
 2. Escurre el exceso de aceite y mezcla con los huevos.
 3. Cocina en la sartén buscando una textura jugosa por dentro.

50. Ensaladilla Rusa (con Huevo Picado)

- **Ingredientes:** 2 huevos duros, papas cocidas, zanahoria, guisantes, atún, mayonesa.
- **Pasos:**
 1. Corta la papa y la zanahoria cocidas en cubitos. Mezcla con guisantes y atún.
 2. Añade mayonesa generosamente.
 3. Pica los huevos duros muy finitos: mezcla una parte con la ensalada y usa la otra para cubrir la superficie como decoración.

51. Arroz a la Cubana

- **Ingredientes:** 1 huevo, 1 taza de arroz blanco cocido, 2 salchichas, salsa de tomate, 1 plátano maduro.
- **Pasos:**
 1. Sirve el arroz en un plato dándole forma de cúpula.
 2. Fríe el plátano cortado a la mitad y las salchichas hasta que doren.
 3. Prepara un huevo frito con la yema líquida y colócalo sobre el arroz. Cubre con salsa de tomate caliente. Al romper la yema, todo se mezcla de forma deliciosa.

52. Huevos con Bechamel (Encapotados)

- **Ingredientes:** 2 huevos fritos, 200ml de salsa bechamel espesa, huevo batido, pan rallado.
- **Pasos:**
 1. Haz huevos fritos pequeños y déjalos enfriar.
 2. Cubre cada huevo con una capa generosa de bechamel fría (debe estar firme).
 3. Pásalos por pan rallado, huevo batido y otra vez pan rallado. Fríelos rápidamente en aceite muy caliente para que queden crujientes por fuera y líquidos por dentro.

53. Pizza con Huevo al Centro

- **Ingredientes:** Masa de pizza, tomate, queso mozzarella, 1 huevo, los ingredientes que prefieras (jamón, champiñones).
- **Pasos:**
 1. Prepara la pizza con su base de tomate y queso.
 2. Justo 5 minutos antes de que termine de hornearse, saca la pizza y casca un huevo en el centro.
 3. Devuelve al horno hasta que la clara esté blanca pero la yema siga blanda.

54. Palta Horneado con Huevo

- **Ingredientes:** 1 palta, 2 huevos pequeños, sal, pimienta, trozos de tocino.
- **Pasos:**
 1. Corta el palta a la mitad y quita el hueso. Agranda un poco el hueco con una cuchara.
 2. Casca un huevo dentro de cada mitad. Sazona y añade el tocino picado encima.
 3. Hornea a 200°C durante 10-12 minutos hasta que el huevo esté a tu gusto.

55. Muffins de Huevo y Verduras

- **Ingredientes:** 4 huevos, espinacas picadas, pimientos, cebolla, queso rallado.
- **Pasos:**
 1. Bate los huevos con sal y pimienta. Añade las verduras picadas y el queso.



2. Vierte la mezcla en moldes para muffins engrasados.
3. Hornea a 180°C por 15-20 minutos hasta que estén esponjosos y dorados.

56. Aderezo César (con Yema de Huevo)

- **Ingredientes:** 1 yema de huevo fresca, anchoas, 1 diente de ajo, mostaza Dijon, aceite de oliva, zumo de limón, parmesano.
- **Pasos:**
 1. Tritura el ajo y las anchoas hasta formar una pasta.
 2. Añade la yema de huevo, la mostaza y el limón.
 3. Vierte el aceite en hilo mientras bates con energía para crear una emulsión cremosa (similar a una mayonesa). Mezcla con el queso parmesano.

57. Espaguetis a la Carbonara (Original)

- **Ingredientes:** 200g de espaguetis, 2 huevos enteros + 1 yema, 100g de guanciale (o panceta), 50g de queso Pecorino Romano, pimienta negra.
- **Pasos:**
 1. Cocina la pasta. Mientras, dora el guanciale en una sartén.
 2. En un bol, bate los huevos con el queso y mucha pimienta.
 3. Mezcla la pasta caliente con el guanciale (fuera del fuego). Vierte la mezcla de huevo



y remueve rápido. **El secreto:** El calor de la pasta cocinará el huevo suavemente para crear una crema, sin que se convierta en revuelto.

58. Huevos con Papas Pobres

- **Ingredientes:** 2 huevos, 2 papas, 1 pimienta verde, 1 cebolla, aceite de oliva.
- **Pasos:**
 1. Corta las papas y la cebolla en rodajas y el pimienta en tiras.
 2. Fríelo todo junto a fuego medio-bajo para que la papa se "confite" y quede blanda.
 3. Escurre el aceite, pon las papas en un plato y sirve con dos huevos fritos encima para romperlos y mezclarlos.

59. Revuelto de Ajetes y Gambas

- **Ingredientes:** 3 huevos, 1 manojo de ajetes tiernos (ajos tiernos), 100g de gambas peladas.
- **Pasos:**
 1. Saltea los ajetes troceados. Cuando estén tiernos, añade las gambas hasta que cambien de color.
 2. Añade los huevos batidos.
 3. Cocina a fuego suave removiendo para que quede una textura sedosa.

60. Huevos Rellenos de Hummus

- **Ingredientes:** 4 huevos duros, 100g de hummus (garbanzos, tahini, limón), pimentón ahumado.
- **Pasos:**
 1. Corta los huevos duros y saca las yemas.
 2. Mezcla las yemas con el hummus hasta que quede una pasta lisa.
 3. Rellena las claras y decora con un toque de pimentón.

61. Tostada de Huevo con Aceite de Trufa

- **Ingredientes:** 1 huevo, 1 rebanada de pan artesanal, aceite de trufa, sal en escamas.
- **Pasos:**
 1. Tuesta el pan con un poco de manteca.
 2. Prepara un huevo a la plancha o poché (#2).
 3. Colócalo sobre el pan y añade unas gotas de aceite de trufa y sal en escamas justo antes de servir. La trufa y la yema líquida son una combinación de lujo.

62. Ramen con Huevo Marinado (Ajitsuke Tamago)

- **Ingredientes:** 2 huevos mollet (#4), 3 cdas de salsa de soja, 2 cdas de mirin, 1 diente de ajo.
- **Pasos:**
 1. Cuece los huevos por 6 minutos y péralos con cuidado.

2. Mézclalos en una bolsa con la soja, el mirin y el ajo.
3. Déjalos marinar en la nevera al menos 4 horas (idealmente toda la noche). El huevo absorberá el sabor y la yema se volverá casi gelatinosa.

63. Huevos al Infierno (Spicy Eggs)

- **Ingredientes:** 2 huevos, salsa de tomate, chile o peperoncino, pimentón picante, rodajas de chorizo.
- **Pasos:**
 1. Calienta la salsa de tomate con mucho picante y el chorizo en una sartén pequeña.
 2. Cuando burbujee, añade los huevos.
 3. Tapa y cocina hasta que la clara cuaje. Sirve con pan para calmar el picante.

64. Tortilla de Bacalao

- **Ingredientes:** 3 huevos, 150g de bacalao desalado y desmigado, 1 cebolla, 1 pimiento verde.
- **Pasos:**
 1. Pocha la cebolla y el pimiento muy finos. Añade el bacalao y saltéalo brevemente (no lo cocines de más).
 2. Mezcla con los huevos batidos.
 3. Cuaja la tortilla en la sartén, dejando el centro muy jugoso. Es un clásico de las sidrerías vascas.

65. Huevos con Espárragos Trigueros

- **Ingredientes:** 2 huevos, 1 manojo de espárragos verdes, sal gorda.
- **Pasos:**
 1. Saltea los espárragos a la plancha con un chorrito de aceite hasta que estén tiernos pero crujientes.
 2. Sirve los espárragos como base y coloca dos huevos fritos o poché encima.
 3. Rompe las yemas para que bañen los espárragos.

66. Huevos Gratinados con Queso

- **Ingredientes:** 2 huevos duros (#5), 100ml de bechamel, queso emmental o gruyère rallado.
- **Pasos:**
 1. Corta los huevos duros por la mitad y ponlos en una fuente para horno.
 2. Cúbrellos con la salsa bechamel y espolvorea mucho queso por encima.
 3. Gratina a máxima potencia hasta que el queso burbujee y se dore.

67. Hamburguesa con Huevo Frito (The Royal Burger)

- **Ingredientes:** 1 huevo, carne de hamburguesa, pan de brioche, queso, tocino.
- **Pasos:**
 1. Cocina la hamburguesa al gusto con el queso y el tocino.

2. Fríe un huevo "ojo de buey" (solo por un lado).
3. Coloca el huevo encima de la carne justo antes de cerrar el pan. La yema debe explotar al dar el primer bocado.

68. Ensalada de Papa y Huevo Duro

- **Ingredientes:** 2 huevos duros, 2 papas cocidas, cebolleta, aceite, vinagre y perejil.
- **Pasos:**
 1. Corta la papa y el huevo en trozos grandes.
 2. Añade la cebolleta picada y el perejil.
 3. Aliña con una vinagreta clásica. Es una ensalada simple pero muy saciante.

69. Huevos con Puré de Papas

- **Ingredientes:** 1 huevo poché, 200g de puré de papa casero (con mucha manteca), virutas de jamón.
- **Pasos:**
 1. Sirve una base generosa de puré de papa muy cremoso y caliente.
 2. Haz un hueco en el centro y coloca el huevo poché.
 3. Decora con el jamón y rompe el huevo para que la yema se funda con el puré.

70. Tarta Pascualina

- **Ingredientes:** 2 tapas de masa para tarta, 500g de espinacas cocidas, 250g de ricota, 4 huevos enteros (crudos).

- **Pasos:**
 1. Mezcla las espinacas con la ricota y sazona. Rellena la base de la tarta.
 2. Haz 4 huecos en el relleno y casca un huevo entero en cada uno.
 3. Tapa con la otra masa y hornea 40 min a 180°C. Al cortar la tarta, verás el huevo duro entero por dentro.

71. Huevos con Pimientos del Piquillo

- **Ingredientes:** 2 huevos, 4-5 pimientos del piquillo (en conserva), 1 diente de ajo, aceite de oliva.
- **Pasos:**
 1. En una sartén con un poco de aceite, dora el ajo laminado y añade los pimientos. Cocíalos a fuego lento hasta que caramelicen un poco.
 2. Aparta los pimientos hacia los lados de la sartén y casca los huevos en el centro.
 3. Tapa la sartén un minuto para que la clara cuaje con el vapor del pimiento. Sirve todo junto sobre una rebanada de pan.

72. Crepes Salados con Huevo y Queso (Gallettes)

- **Ingredientes:** 1 masa de crepe (huevo, harina, leche), 1 huevo extra, queso emmental, jamón cocido.
- **Pasos:**
 1. Vierte la masa en una sartén grande para hacer un crepe fino.

2. Cuando le des la vuelta, casca un huevo justo en el centro del crepe y esparce queso y jamón alrededor.
3. Dobla los bordes del crepe hacia el centro dejando la yema a la vista. Cocina hasta que el queso se derrita y la clara del huevo cuaje.

73. Huevos con Gulas

- **Ingredientes:** 2 huevos, 100g de gulas, 1 diente de ajo, una guindilla (opcional).
- **Pasos:**
 1. Saltea el ajo y la guindilla en aceite de oliva. Añade las gulas y dorales ligeramente.
 2. Prepara dos huevos fritos o a la plancha por separado.
 3. Sirve las gulas bien calientes sobre los huevos y rompe todo para que se mezcle el aceite de ajo con la yema.

74. Tortilla de Berenjena

- **Ingredientes:** 3 huevos, 1 berenjena grande, sal.
- **Pasos:**
 1. Corta la berenjena en cubitos y cocínala a fuego lento con aceite hasta que esté muy blanda (puedes añadir un poco de agua para que se "asé" en la sartén).
 2. Mezcla con los huevos batidos y deja reposar 2 minutos para que la berenjena absorba el huevo.
 3. Cuaja la tortilla por ambos lados. Queda extremadamente jugosa.

75. Huevos "Estrellados" sobre Papas Fritas

- **Ingredientes:** 2 huevos, 2 papas grandes, aceite de oliva, sal.
- **Pasos:**
 1. Corta las papas en bastones y fríelas hasta que estén doradas pero tiernas por dentro. Escurre y ponlas en un plato.
 2. Fríe dos huevos con mucha puntilla (#1).
 3. Pon los huevos sobre las papas y, con ayuda de dos cuchillos o tenedores, "estréllelos" (córtalos bruscamente) para que la yema empape todas las papas.



Recetas dulces



76. Flan de Huevo Clásico

- **Ingredientes:** 4 huevos, 500ml de leche, 100g de azúcar, esencia de vainilla, caramelo líquido.
- **Pasos:**
 1. Bate los huevos con el azúcar, la vainilla y la leche sin hacer mucha espuma.
 2. Pon caramelo en el fondo de los moldes y vierte la mezcla.
 3. Cocina al baño maría en el horno (160°C) durante 45-50 min hasta que esté firme. Deja enfriar totalmente antes de desmoldar.

77. Natillas Caseras

- **Ingredientes:** 4 yemas de huevo, 500ml de leche, 80g de azúcar, 1 rama de canela, piel de limón.
- **Pasos:**
 1. Infusiona la leche con la canela y el limón.
 2. En un bol, bate las yemas con el azúcar. Añade la leche caliente (colada) poco a poco sin dejar de remover.
 3. Pon la mezcla al fuego muy bajo y remueve constantemente hasta que espese. ¡Cuidado que no hierva o se cortará!

78. Merengue Francés (Suspiros)

- **Ingredientes:** 3 claras de huevo, 180g de azúcar glass, una pizca de sal.
- **Pasos:**
 1. Bate las claras con la sal hasta que estén firmes.

2. Añade el azúcar poco a poco mientras sigues batiendo hasta que el merengue brille y forme picos que no se caigan.
3. Haz montoncitos con una manga y hornea a 90°C por 2 horas para que se sequen por fuera y queden suaves por dentro.

79. Merengue Suizo (Para decorar tartas)

- **Ingredientes:** 3 claras de huevo, el doble de peso de azúcar.
- **Pasos:**
 1. Pon las claras y el azúcar en un bol al baño maría.
 2. Remueve suavemente hasta que el azúcar se disuelva (toca con los dedos, no debes sentir granitos).
 3. Retira del fuego y bate con varillas eléctricas a máxima potencia hasta que el bol esté frío y el merengue sea muy firme y brillante.

80. Merengue Italiano (El más estable)

- **Ingredientes:** 3 claras, 200g de azúcar, 50ml de agua.
- **Pasos:**
 1. Haz un almíbar con el agua y el azúcar hasta que llegue al "punto de bola suave" (118°C).
 2. Mientras, bate las claras a punto de nieve.
 3. Vierte el almíbar caliente en forma de hilo sobre las claras mientras sigues batiendo

hasta que la mezcla se enfríe. Es ideal para rellenos porque no se baja.

81. Crema Catalana

- **Ingredientes:** 4 yemas, 500ml de leche, 100g de azúcar, 20g de almidón de maíz (maicena), canela y piel de naranja.
- **Pasos:**
 1. Infusiona la leche con canela y naranja. □
 2. Mezcla las yemas con azúcar y maicena. Añade la leche colada y cocina a fuego lento sin dejar de remover hasta que espese.
 3. Deja enfriar en recipientes individuales y, justo antes de servir, espolvorea azúcar y quémallo con un soplete o hierro caliente para crear la capa de cristal. □

82. Crème Brûlée

- **Ingredientes:** 4 yemas, 500ml de crema (crema de leche), 70g de azúcar, vainilla.
- **Pasos:**
 1. Calienta la crema con la vainilla. Mezcla las yemas con el azúcar.
 2. Vierte la crema sobre las yemas, mezcla y reparte en moldes.
 3. Hornea al baño maría a 150°C por 40 min. La diferencia con la crema catalana es que esta se hornea y usa crema, lo que la hace mucho más untuosa. □

83. Bizcocho de Yogur (3-2-1)

- **Ingredientes:** 3 huevos, 1 yogur, 3 medidas (del envase del yogur) de harina, 2 de azúcar, 1 de aceite, levadura.
- **Pasos:**
 1. Bate los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen. □
 2. Añade el yogur y el aceite. Incorpora la harina con la levadura tamizada.
 3. Hornea a 180°C durante 35 min. Los huevos son los que atrapan el aire para que suba.

84. Sabayón (Zabaione)

- **Ingredientes:** 3 yemas, 60g de azúcar, 60ml de vino Marsala (o vino dulce).
- **Pasos:**
 1. Pon todos los ingredientes en un bol al baño maría.
 2. Bate con varillas eléctricas o manuales sin parar.
 3. La mezcla debe triplicar su tamaño y volverse una espuma densa y caliente. Se sirve solo o con frutas. □

85. Tocino de Cielo

- **Ingredientes:** 6 yemas, 250g de azúcar, 125ml de agua.
- **Pasos:**
 1. Haz un almíbar con el agua y el azúcar (punto de hebra).

2. Deja templar el almíbar y añádelo muy despacio a las yemas batidas para que no se cocinen.
3. Cocina al baño maría por 20 min. Es pura yema y azúcar, con una textura increíblemente fina. □

86. Yemas de Santa Teresa

- **Ingredientes:** 6 yemas, 150g de azúcar, 50ml de agua, azúcar glass.
- **Pasos:**
 1. Haz un almíbar espeso. Añade las yemas y cocina a fuego muy bajo removiendo hasta que la masa se despegue de las paredes.
 2. Deja enfriar la masa.
 3. Forma bolitas con las manos y rebózalas en azúcar glass. □

87. Mousse de Chocolate (Clásica)

- **Ingredientes:** 3 huevos, 150g de chocolate negro, 50g de manteca.
- **Pasos:**
 1. Derrite el chocolate con la manteca. Añade las yemas.
 2. Monta las claras a punto de nieve firme. ♣
□
 3. Incorpora las claras al chocolate con movimientos envolventes para no perder el aire. Enfría 4 horas.

88. Soufflé de Chocolate

- **Ingredientes:** 2 huevos, 100g de chocolate, 20g de azúcar.
- **Pasos:**
 1. Mezcla las yemas con el chocolate derretido.
 2. Monta las claras con el azúcar.
 3. Mezcla suavemente y llena moldes engrasados hasta el borde. Hornea a 200°C por 10 min. ¡Sírvelo de inmediato antes de que baje!

89. Isla Flotante

- **Ingredientes:** Claras de huevo, azúcar (para el merengue) y natillas (receta #77) como base.
- **Pasos:**
 1. Prepara natillas ralas y ponlas en un plato hondo.
 2. Haz nubes de merengue francés (#78) y cocínalas 1 minuto en leche hirviendo o en el microondas 30 segundos.
 3. Pon la "isla" de merengue sobre el "mar" de natillas y decora con caramelo.

90. Pavlova

- **Ingredientes:** 4 claras, 200g de azúcar, 1 cdta de almidón de maíz, frutas frescas.
- **Pasos:**
 1. Haz un merengue muy firme añadiendo la maicena al final.

2. Dale forma de disco grueso en una bandeja y hornea a 100°C por 90 min (debe quedar seco por fuera y como malvavisco por dentro). □
3. Cubre con crema montada y frutas ácidas para contrastar.

91. Crepe Dulce Tradicional

- **Ingredientes:** 2 huevos, 250ml de leche, 125g de harina, manteca.
- **Pasos:**
 1. Bate los huevos con la leche y añade la harina tamizada hasta que no haya grumos.
 2. Deja reposar la masa 30 min.
 3. Engrasa una sartén y vierte una capa muy fina. Cocina 1 min por lado. Rellena con chocolate, fruta o azúcar y limón.

92. Torrijas (Rebozadas en Huevo)

- **Ingredientes:** Pan del día anterior, leche infusionada (canela/limón), 2 huevos batidos, azúcar.
- **Pasos:**
 1. Empapa rebanadas de pan en leche caliente.
 2. Pásalas por huevo batido, asegurándote de que queden bien selladas.
 3. Fríelas en aceite caliente hasta que doren y pásalas por una mezcla de azúcar y canela.
 - 4.

93. Pan Francés (French Toast)

- **Ingredientes:** 2 huevos, 100ml de leche, canela, pan brioche, sirope de arce.
- **Pasos:**
 1. Mezcla los huevos, la leche y la canela.
 2. Sumerge el pan brevemente y cocínalo en una sartén con manteca a fuego medio.
 3. Sirve con sirope de arce o miel. La diferencia con la torrija es que esta se hace a la plancha, no frita.

94. Pudín de Pan y Huevo

- **Ingredientes:** 3 huevos, pan sobrante troceado, 500ml de leche, azúcar, pasas.
- **Pasos:**
 1. Mezcla el pan con la leche, el azúcar y los huevos batidos.
 2. Vierte en un molde caramelizado y añade pasas.
 3. Hornea al baño maría a 180°C por 40 min hasta que cuaje.

95. Leche Frita

- **Ingredientes:** 500ml de leche, 60g de maicena, 3 yemas, azúcar, harina y huevo para rebozar.
- **Pasos:**
 1. Cocina la leche con azúcar, maicena y yemas hasta que espese mucho. Deja enfriar en una bandeja para que solidifique.
 2. Corta en cuadrados, pásalos por harina y luego por huevo batido.



3. Fríelos y rebózalos en azúcar.

96. Tarta de Queso (Estilo La Viña)

- **Ingredientes:** 5 huevos, 1kg de queso crema, 500ml de crema, 400g de azúcar, 1 cda de harina.
- **Pasos:**
 1. Mezcla todos los ingredientes sin batir en exceso (solo integrar).
 2. Los 5 huevos son la clave para que la tarta quede cremosa y no se desmorone.
 3. Hornea a 210°C por 40 min. Debe quedar "temblorosa" en el centro.

97. Angel Food Cake (Bizcocho de Claras)

- **Ingredientes:** 9 claras de huevo, 200g de azúcar, 100g de harina, cremor tártaro.
- **Pasos:**
 1. Monta las claras con el cremor tártaro a punto de nieve muy firme.
 2. Incorpora el azúcar y la harina con movimientos envolventes.
 3. Hornea en un molde especial sin engrasar. Es el bizcocho más ligero que existe porque no lleva grasa, solo aire atrapado en las claras.

98. Crema Pastelera

- **Ingredientes:** 3 yemas, 500ml de leche, 100g de azúcar, 40g de maicena, vainilla.
- **Pasos:**
 1. Mezcla yemas, azúcar y maicena con un poco de leche fría.
 2. Calienta el resto de la leche y añádela a la mezcla.
 3. Cocina a fuego medio removiendo siempre hasta que espese. Es la base de miles de postres.

99. Marquesitas de Chocolate

- **Ingredientes:** 2 huevos, chocolate derretido, galletas trituradas, manteca.
- **Pasos:**
 1. Bate los huevos con el chocolate y la manteca derretida.
 2. Añade las galletas y pon la mezcla en moldes pequeños.
 3. Hornea 10 min a 180°C. El huevo le da esa textura densa y fundente.

100. Ponche de Huevo (Eggnog)

- **Ingredientes:** 4 yemas, 500ml de leche, 200ml de crema, azúcar, nuez moscada, ron (opcional).
- **Pasos:**
 1. Bate las yemas con el azúcar hasta que blanqueen. □
 2. Añade la leche y la crema calientes poco a poco mientras bates.
- 3. Cocina a fuego suave hasta que espese ligeramente (sin hervir). Sirve frío con nuez moscada rallada.

Todo sobre el huevo

·El huevo es considerado la proteína de referencia por la FAO, porque contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones ideales.

·La yema contiene colina, un nutriente esencial crítico para el desarrollo cerebral y la salud cognitiva, que suele faltar en la dieta moderna.

·La clara de huevo está compuesta por un 90% de agua y un 10% de proteínas puras, como la albúmina. Es una fuente de proteína magra excepcional.

·Un huevo grande aporta solo unas 70-75 calorías, lo que lo convierte en un alimento de muy alta densidad nutricional y baja densidad calórica.

·Los huevos contienen luteína y zeaxantina, pigmentos carotenoides, elementos fundamentales para proteger la retina.





Nuestro viaje por el maravilloso mundo del huevo ha llegado a su fin. Espero haberte sorprendido con las inmensas posibilidades de este verdadero tesoro de la Naturaleza y que pronto pongas en práctica todo lo aprendido. Tené este cuaderno siempre a mano en la cocina para descubrir, probar y crear comiendo sano. Siempre... ¡Haciendo huevo!

Huevín Cascarón



Escanee para acceder al ebook