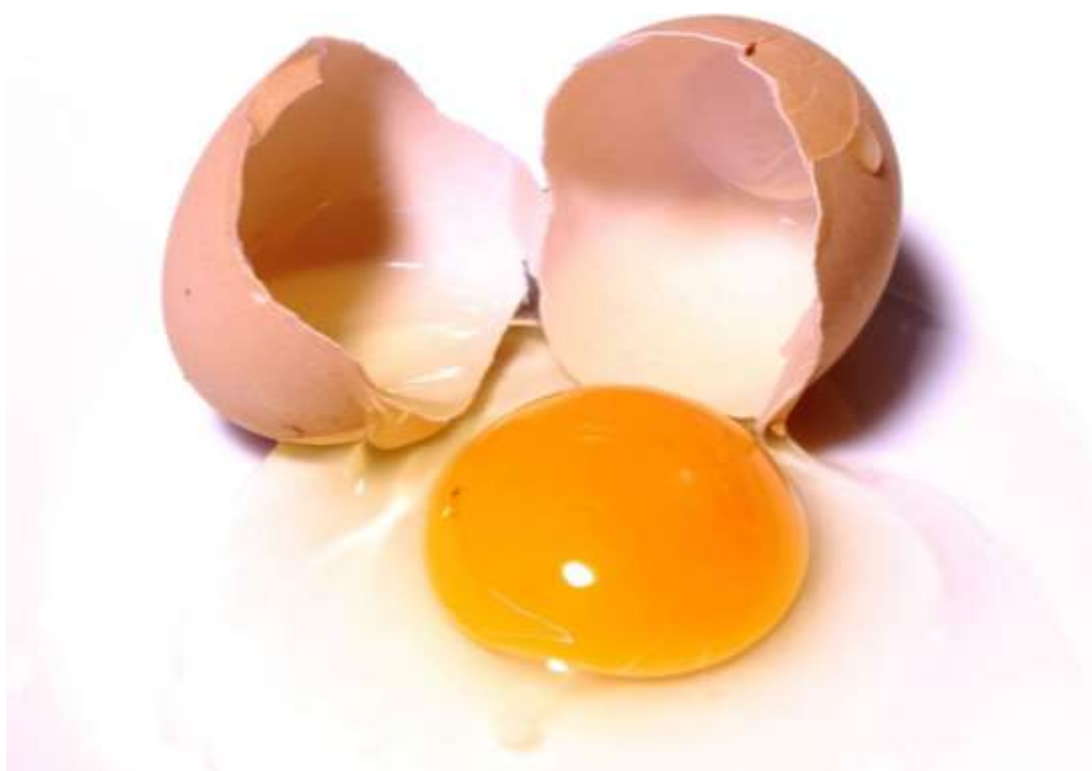


Recetas de huevos



HUEVOS ESCALFADOS CON PATATAS, MORCILLA, PIMIENTOS Y CEBOLLA

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 patatas medianas• 1 pimiento verde• 1 cebolla pequeña• ½ morcilla de Burgos• 4 huevos• 10 cucharadas salsa de tomate• aceite de oliva• sal	<p>1º Pelamos y cortamos en rodajas ½ cm las patatas. En rodajas más finas el pimiento verde y la cebolla; y espolvoreamos un poco de sal.</p> <p>2º En una sartén grande ponemos abundante aceite a calentar; una vez bien caliente, bajamos un poco el fuego y freímos lo anterior unos 30 minutos; pasamos a un colador para escurrir bien el aceite y posamos en un plato cubierto con papel de cocina.</p> <p>3º Quitamos la piel de la morcilla y la desmenuzamos con un cuchillo. En sartén antiadherente con 1 cucharada de aceite sofreímos la morcilla; pasados 3 minutos añadimos la salsa de tomate, mezclamos y dejamos a fuego suave 5 minutos más, revolviendo de vez en cuando.</p> <p>4º Ponemos en una cazuela, agua con un chorro de vinagre; cuando esté caliente echamos los huevos para "escalfarlos"; esperamos a que cuaje la clara (unos 3 minutos) y los sacamos con una espumadera.</p> <p>5º En cada plato ponemos una base de patatas (2º), encima el huevo (4º) y al lado 2 cucharadas de morcilla con tomate (3º).</p>



HUEVOS RELLENOS

Ingredientes

Para 4 personas

- 6 huevos
- 1 latita de bonito al natural
- 2 barritas de surimi
- 12 langostinos pequeños
- 2 cucharadas salsa de tomate
- $\frac{3}{4}$ litro salsa bechamel

Elaboración

1° En un cazo con agua cocemos los huevos 5 minutos hirviendo. Tiramos el agua, los pasamos por agua fría y pelamos. Cortamos cada huevo a lo largo por la mitad, para que nos queden 2 mitades simétricas. Separamos las claras de las yemas. Ponemos las yemas en un bol y las claras las depositamos en una fuente de horno.

2° Con la punta de un cuchillo, rebanamos un poco la clara por el lateral más grueso para ampliar la oquedad (reservamos los trocitos de clara que hemos quitado).

3° Abrimos el envase de bonito, escurrimos el líquido y desmenuzamos su contenido en el bol de las yemas.

Troceamos menudito las barritas de surimi y las incorporamos al bol. Agregamos 2 cucharadas de leche y 2-3 cucharadas de salsa de tomate; con un tenedor aplastamos todo y mezclamos bien hasta formar una masa homogénea.

4° Con una cucharilla rellenamos las claras, poniendo una cantidad sobresaliente formando montículo (ver foto).

5° En un cazo pequeño ponemos a hervir agua con un poco de sal; cuando hierva echamos los langostinos y cuando vaya a hervir de nuevo, retiramos del fuego; tiramos el agua, enfriamos con agua fría y hielo y pelamos las colas.

6° Preparamos la salsa bechamel (ver receta en salsas básicas); y agregamos a ésta los trocitos sobrantes de clara (2°). Vertemos la bechamel caliente sobre los huevos y espolvoreamos un poquito de queso rallado. Pre calentamos el horno a 200°C; introducimos la fuente hasta gratinar ligeramente. Adornamos con $\frac{1}{2}$ cola de langostino sobre cada unidad.

Nota: en lugar de la bechamel (paso 7°) podemos poner en cada unidad 1 cucharada de salsa de tomate y encima otra de mayonesa; metemos al horno pre calentado sólo por la parte superior, hasta que la mayonesa se dore ligeramente. También se puede sustituir el bonito y surimi, por jamón picado.




REVUELTO DE TIERRA Y MAR

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 6 huevos▪ 200 g espinacas▪ 1 calabacín pequeño▪ 250 g champiñones (o setas)▪ 1 envase yemas de espárragos▪ 1 envase ajetes▪ 200 g langostinos▪ 2 loncha finas de jamón york▪ 2 láminas de queso (bajo en grasa)▪ ½ cebolleta▪ 1 tomate de pera maduro▪ 2 cucharadas vino blanco▪ sal▪ aceite de oliva	<p>1° Cocemos las espinacas; si son congeladas seguimos las instrucciones del envase; las pasamos por un colador, las aplastamos con un tenedor para escurrir bien el agua y troceamos con tijera. Reservamos.</p> <p>2° Cortamos la base (con tierra) del pie los champiñones, los lavamos en un bol con agua, escurrimos y troceamos en láminas. Aparte, picamos menudo ½ cebolleta. Aparte pelamos y cortamos en cubitos el calabacín. Aparte, pelamos el tomate, hacemos gajos, quitamos pepitas y cortamos en trocitos.</p> <p>3° En una sartén ponemos 4-5 cucharadas de aceite, calentamos; añadimos ajo y cebolleta, rehogamos 5 minutos; añadimos champiñones y calabacín, y rehogamos otros 5 minutos; añadimos el tomate, un chorrito de vino, espolvoreamos sal y dejamos 5-10 minutos más para que se acabe de hacer.</p> <p>4° Descongelamos los langostinos en el frigorífico, los pelamos, quitamos el hilo negro intestinal, espolvoreamos un poco de sal y troceamos cada cola en 3 trozos. Reservamos.</p> <p>5° Abrimos el envase de espárragos, tiramos el agua y troceamos cada punta en 3 trozos. Abrimos el envase de ajetes, tiramos el agua y troceamos igualmente. Cortamos en cuadraditos el jamón de york y el queso. Reservamos.</p> <p>6° Batimos los huevos en un plato hondo o bol.</p> <p>7° En una paellera antiadherente, ponemos los ingredientes (1° a 5°), mezclamos y calentamos 2 minutos, añadimos el huevo (6°) y revolvemos justo hasta que cuaje. Servimos enseguida.</p>



TORTILLA DE PATATA

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 a 6 huevos (muy frescos y limpios)• 2 patatas tamaño mediano• ½ cebolla grande• aceite de oliva• sal <p><i>1También podemos cortar las patatas en pequeños trozos irregulares</i></p> 	<p>1º Pelamos las patatas y las cortamos en cubitos¹; pelamos y picamos la cebolla en pequeños cuadraditos; juntamos y espolvoreamos un poco de sal.</p> <p>2º En una sartén antiadherente o freidora, ponemos abundante aceite y calentamos sin que llegue a humear; echamos patatas y cebolla (1º); bajamos el fuego para que se frían suavemente durante 40 a 45 minutos, revolviendo de vez en cuando para que se hagan por igual. Las patatas tienen que quedar blanditas y prácticamente sin dorar. Las sacamos y escurrimos bien el aceite en una rejilla o colador.</p> <p>3º En un bol o plato hondo batimos los huevos y añadimos las patatas (2º).</p> <p>4º Es importante que las patatas queden prácticamente sumergidas en el huevo. Si tenemos en proporción demasiadas patatas, añadiremos otro huevo batido. Dejamos reposar la mezcla huevo-patatas 5 minutos, para que las patatas se empapen del huevo.</p> <p>5º En la sartén mediana antiadherente, ponemos 2 cucharadas de aceite a calentar; hacemos resbalar el aceite por base y paredes y escurrimos el sobrante en la aceitera; una vez caliente, echamos a la sartén la mezcla huevo-patatas (4º) y mantenemos a fuego vivo 15-20 segundos.</p> <p>6º Para dar la vuelta nos situamos con la sartén sobre el fregadero (por si se derrama algo de huevo); cogemos una tapa de aluminio (sin agujeros) algo mayor que el borde de la sartén. Levantamos sartén y tapa y giramos 180º en un movimiento continuo, rápido y firme; hecho el giro, dejamos resbalar la tortilla a la sartén por la otra cara (es cuestión de práctica) y mantenemos al fuego otros 15-20 segundos, aplastando ligeramente con un tenedor.</p>

TORTILLA DE PATATAS, ESPINACAS Y GAMBAS

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 a 6 huevos (muy frescos y limpios)• patatas (2 tamaño mediano)• ½ cebolla• 1 diente de ajo pequeño• 100 g espinacas congeladas• 100 g. gambas o langostino pequeño• aceite de oliva• sal <p><i>También podemos cortar las patatas en pequeños trozos irregulares.</i></p> 	<p>1º Pelamos las patatas y las cortamos en cubitos²; pelamos y picamos la cebolla en pequeños cuadraditos; juntamos y espolvoreamos un poco de sal.</p> <p>2º En una sartén antiadherente o freidora, ponemos abundante aceite y calentamos sin que llegue a humear; echamos patatas y cebolla (1º); bajamos el fuego para que se frían suavemente durante 40 a 45 minutos, revolviendo de vez en cuando para que se hagan por igual. Las patatas tienen que quedar blanditas y prácticamente sin dorar. Las sacamos y escurrimos bien el aceite en una rejilla o colador.</p> <p>3º Cocemos las espinacas en agua y escurrimos bien. Pelamos las gambas. Pelamos y picamos menudito el diente de ajo. En una sartén con 1 cucharada de aceite, rehogamos el ajo 5 minutos, añadimos las gambas y las espinacas y rehogamos otros 2 minutos. Reservamos.</p> <p>4º Batimos los huevos en un bol o plato hondo y añadimos las patatas (2º), las espinacas y las gambas (3º).</p> <p>5º En la sartén mediana antiadherente ponemos 2 cucharadas de aceite a calentar; hacemos resbalar el aceite por base y paredes y escurrimos el sobrante en la aceitera; una vez caliente, echamos a la sartén la mezcla (4º) y mantenemos a fuego vivo 15-20 segundos.</p> <p>6º Para dar la vuelta nos situamos con la sartén sobre el fregadero (por si se derrama algo de huevo); cogemos una tapa de aluminio (sin agujeros) algo mayor que el borde de la sartén. Levantamos sartén y tapa y giramos 180º en un movimiento continuo, rápido y firme; una vez hecho el giro, dejamos resbalar la tortilla a la sartén por la otra cara (esto es cuestión de práctica) y mantenemos al fuego otros 15-20 segundos, aplastando ligeramente con un tenedor.</p>

TORTILLA DE PATATA, PIMIENTO, CALABACÍN Y CHAMPIÑÓN

Ingredientes

Para 4 personas

- 4 a 6 huevos (muy frescos y limpios)
- 1 patata grande
- ½ calabacín
- 1 pimiento verde italiano
- 100 g champiñones
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- aceite de oliva
- sal

Elaboración

1º Pelamos las patatas y el calabacín, y los cortamos en cubitos; pelamos y picamos la cebolla en cuadraditos; cortamos el pimiento en trocitos. Lo juntamos todo y espolvoreamos un poco de sal.

2º En una sartén antiadherente o freidora, ponemos abundante aceite y calentamos sin que llegue a humear; echamos patatas, calabacín, pimiento y cebolla (1º); bajamos el fuego para que se frían suavemente durante 40 a 45 minutos, revolviendo de vez en cuando para que se hagan por igual. Sacamos y escurrimos bien la fritura en una rejilla o colador.

3º Cortamos el pie con tierra de los champiñones, los lavamos en un bol con agua, escurrimos y cortamos en láminas; salamos ligeramente. Pelamos y picamos el ajo. En una sartén pequeña, ponemos 1 cucharada de aceite, calentamos y echamos el ajo, cuando se dore añadimos los champiñones. Dejamos hacer 10 minutos. Los escurrimos bien.

4º Batimos los huevos en un bol o plato hondo y añadimos la fritura (2º) y los champiñones (3º).

5º En la sartén mediana antiadherente ponemos 2 cucharadas de aceite a calentar; hacemos resbalar el aceite por base y paredes y escurrimos el sobrante en la aceitera; una vez caliente, echamos a la sartén la mezcla (4º) y mantenemos a fuego vivo 15-20 segundos.

6º Para dar la vuelta nos situamos con la sartén sobre el fregadero (por si se derrama algo de huevo); cogemos una tapa de aluminio (sin agujeros) algo mayor que el borde de la sartén. Levantamos sartén y tapa y giramos 180º en un movimiento continuo, rápido y firme; una vez hecho el giro, dejamos resbalar la tortilla a la sartén por la otra cara (esto es cuestión de práctica) y mantenemos al fuego otros 15-20 segundos, aplastando ligeramente con un tenedor.

