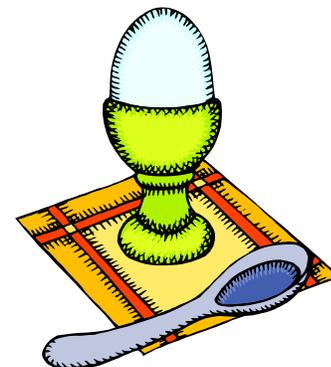


5 maneras exitosas de Preparar huevos fácil y rápidamente

Los huevos se pueden echar a perder, por lo que es importante manejarlos con cuidado. Cuando compre huevos, abra la tapa del empaque y verifique que estén limpios y sin grietas, refrigérelos en su empaque original en una repisa interior del refrigerador; permanecerán en buen estado tres o cuatro semanas después de su fecha de compra. Después de tocar y cocinar huevo, lave todas las superficies, los utensilios y sus manos con agua tibia y con jabón.

1. Prepare huevos hervidos.

Coloque los huevos en una olla lo suficientemente grande para que quepan en una sola capa, añada agua fría hasta sumergirlos cerca de una pulgada. Cocínelos a alta temperatura hasta que comiencen a hervir, quítelos de la estufa y tápelos; deje que reposen en agua caliente – 12 minutos para huevos medianos, 15 minutos para huevos grandes y 18 minutos para huevos extra grandes. Escúrralos de inmediato y sívalos calientes, o bien, deje que se enfríen por completo bajo el chorro de agua fría y refrigérelos.



2. Prepare huevos revueltos.

Bata dos huevos enteros con ½ taza de leche, agregue sal y pimienta al gusto. Caliente a fuego medio 1 cucharadita de mantequilla o de aceite en un sartén antiadherente y luego agregue la mezcla de huevo. Cuando los huevos empiecen a cocinarse, júelos cuidadosamente con una espátula para formar cuajadas, siga jalando, levantando y doblando el huevo hasta que queden espesos, sin líquido visible; retírelos de la estufa y sívalos calientes.

3. Prepare huevos estrellados.

Caliente a fuego medio 2 cucharaditas de mantequilla en un sartén antiadherente, quiebre los cascarones y vierta el huevo sobre el sartén, de a uno a la vez. De inmediato baje el fuego, deje que se cocinen lentamente hasta que la clara se cuaje y las yemas se espesen, pero sin endurecerse. Cuidadosamente voltéelos con la espátula, cocine el otro lado hasta el grado que desea cocerlos. Agregue sal y pimienta al gusto, sirva y disfrute.

4. Prepare huevos escalfados.

Hierva 2 ó 3 pulgadas de agua en una olla grande o en un sartén profundo, baje el fuego para mantener el agua en ligera vaporización (sin que hierva). Rompa el cascarón, de uno en uno y vacíe el huevo en un plato pequeño o una taza, sosteniendo el contenedor cerca de la superficie, vacíe los huevos al agua, deje cocinar hasta que las claras se asienten y las yemas se hagan espesas, sin endurecerse (de tres a cinco minutos). No revuelva, saque los huevos del agua con una cuchara perforada, escúrralos ligeramente y sívalos calientes.

5. Prepare pan francés.

Bata cuatro huevos, 3 cucharadas de leche y un poquito de nuez moscada en un contenedor hasta que todo quede bien mezclado, remoje cuatro rebanadas de pan (de uno en uno) dentro de la mezcla de huevo volteándolos una vez. Deje reposar el pan durante un minuto por lado. Coloque un sartén antiadherente ligeramente engrasado en la estufa a fuego alto hasta que se caliente, añada el pan y baje la temperatura a fuego medio. Deje cocinar hasta que el pan se dore y no quede líquido visible (unos dos tres minutos de cada lado). Sirva y disfrute.

Para encontrar más recetas y fotos, visite el sitio: www.incredibleegg.org/recipes-and-more/cooking-school.