

[COCINA]

¿Fanáticos del huevo? A disfrutarlo de estas formas

Valorado por muchos por tratarse de un alimento versátil y completo, el huevo es capaz de brillar en cualquier preparación gastronómica.

LECHE ASADA CON CARAMELO

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes

- 6 huevos
- 750 ml de leche
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 3 cdas. de agua
- 1 cucharada de ralladura de limón
- Salsa de caramelo al gusto

En una olla a fuego lento, cocinar el agua con 1/2 taza de azúcar en una olla hasta que se caramelicé. Verter el caramelo en un molde, cubriendo toda la base. Reservar. Batir los huevos junto con la taza de azúcar, leche, esencia de vainilla y una cucharada de ralladura de limón. Mezclar. Verter la mezcla en el molde que contenía el caramelo. Precalentar el horno a 170°C. Llevar la fuente al horno por unos 45 a 50 minutos, o hasta que haya cuajado. Enfriar y desmoldar. Por último, verter la salsa de caramelo encima.



TIMBAL DE HUEVO POCHADO

POR EVELYN SÁNCHEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UDLA.

Ingredientes

- Para el huevo pochado:
 - 2 huevos
 - 1 cda de vinagre
- Para la pastelera:
 - 2 tazas de granos de choclo
 - ½ taza de leche descremada o bebida vegetal sin azúcar
 - ½ cdta de albahaca picada
 - 1 cdta de aceite de oliva
 - Sal y pimienta
- Para la espinaca:
 - 2 tazas de espinaca fresca
 - ½ diente de ajo picado
 - Toque de nuez moscada
- Para el crocante de quinoa:
 - ½ taza de quinoa cocida y bien escurrida
 - ½ taza de zanahoria rayada fina
 - 1 cdta de ciboulette picado



- 1 cdta de aceite
- Orégano y sal

Para la pastelera de choclo, procesar el choclo con la leche, albahaca, sal y pimienta. Cocinar a fuego medio hasta espesar y toma textura de puré espeso. Reservar caliente. Para la espinaca, saltear en sartén con el ajo y un toque de aceite. Añadir nuez moscada. Reservar. Mezclar la quinoa con la zanahoria y ciboulette, luego, extender la mezcla cocida sobre papel

mantequilla. Rociar con aceite y hornear 15 min a 180°C hasta dorar y quedar crocante. Hervir agua con vinagre y verter el huevo sin cáscara en el centro. Cocinar 3 minutos y retirar con una espumadera. Para el montaje, en un aro metálico o molde circular; base de pastelera, capa de espinaca, huevo pochado en el centro y terminar con crocante de quinoa por encima. Servir tibio, idealmente en plato hondo. Decorar con mix de hojas verdes.

RAVIOLI DE YEMA CON RICOTTA Y ESPINACA

POR PÍA BARROS, CHEF Y ACADÉMICA DE AIEP.

Ingredientes

- Para la pasta fresca:
 - 300 gr de harina
 - 3 huevos grandes y sal
- Para el relleno:
 - 250 gr de ricotta
 - 200 gr de espinacas cocidas y picadas finamente
 - 50 gr de queso parmesano
 - Sal pimienta y nuez moscada al gusto
- Para la terminación:
 - 6 yemas de huevo enteras
 - 100 gr de mantequilla
 - Salvia fresca (6-8 hojas)
 - Parmesano rallado para servir

Para preparar la masa, formar un volcán con la harina y añadir los huevos y la sal en el centro. Mezclar con un tenedor y luego amasar unos 10 minutos hasta que esté suave. Envolver en film y dejar reposar 30 minutos. Para el relleno, mezclar



la ricotta, espinaca, parmesano, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Reservar en una manga pastelera o en un bowl y conservar en el refrigerador. Estirar la pasta muy fina. Cortar cuadrados de unos 12x12 cm. Colocar un anillo de relleno en el centro (como una muralla), dejando espacio en el borde. Colocar una yema en el centro del anillo. Pincelar los bordes con agua, cubrir con otro cuadrado de pasta y sellar bien, sacando el aire. Recortar los raviolis con cortador o cu-

chillo para emparejar. Para cocer los raviolis, hervir el agua con sal y una hoja de laurel. Cocer los raviolis de 2 a 3 minutos. Sacarlos con una espumadera con cuidado. Para la salsa de mantequilla y salvia, derretir la mantequilla en una sartén con las hojas de salvia hasta que se dore ligeramente y tenga aroma de nuez. Retirar del fuego. Para el montaje final. Colocar un ravioli en cada plato caliente. Bañar con la mantequilla de salvia. Rallar queso parmesano por encima. Servir.