

Receta de huevos duros perfectos



Receta de huevos duros perfectos

El huevo duro es una de las preparaciones más populares en base a este alimento debido a su **simplicidad**, **beneficios nutritivos** y la **versatilidad de su uso** ya sea en [ensaladas](#), [sándwiches](#) o [pasteles de carne](#).

¿Cómo hacer huevos duros?

Tan simple como lleno de detalles **un huevo duro cocinado perfectamente** es la combinación de unas sencillas técnicas para lograr una cocción adecuada y de consejos para descascararlo y conservarlo.

Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos Típicos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 100

Vitaminas: A, B12, D, E, K

Minerales: Fósforo, Potasio

Preparación: 5 minutos

Cocción: 10 minutos

Raciones: 1

Consideraciones previas al preparar huevos duros

Lo principal siempre es utilizar huevos frescos, **que no floten al sumergirlos en agua**, lo que además evitará que «bailen» durante el hervor y se rompan durante el golpeteo con las paredes de la olla.



Cocinar los huevos a temperatura ambiente, por lo que se recomienda **retirarlos al menos una hora antes** del refrigerador.

Puedes añadir **un chorrito de vinagre al agua de cocción** que facilitará la rápida coagulación de las proteínas del huevo en caso de fractura, sellando la salida del huevo hacia el agua

La olla de cocción **debe ser lo suficientemente alta** como para que los huevos queden completamente cubiertos en unos 4 a 5 centímetros de agua.

Receta de huevos duros perfectos

En resumen, técnicamente la clara solidifica a los 62°C y la yema a los 68°C, **un huevo duro perfecto debería cocinarse siempre** por un poco más de 10 minutos al menos a 69°C.

Tiempo de cocción de un huevo duro

- **1.** Al cocinar un huevo duro **existen dos opciones directas**, añadir los huevos en agua fría, llevarla a hervor y a partir de allí mantenerlos por 10 a 12 minutos dependiendo del tamaño del huevo, o bien añadirlos al agua ya hirviendo y cocinarlos entre 12 a 14 minutos dependiendo del tamaño del huevo y el gusto personal. Asegúrate de cronometrar el tiempo.
- **2.** Si el huevo se cocina por más tiempo adquirirá una textura gomosa, la clara adquirirá unos aromas poco agradables y la yema **se tornará grisácea o verdosa** debido al contenido natural de azufre, que si bien se pueden comer sin problemas, no serán muy apetitosos.

Cómo pelar huevos duros

Una vez cocidos se debe detener la cocción **sumergiendo los huevos rápidamente en agua fría** por unos 2 minutos, lo que además permitirá que la membrana interior se separe de la cáscara.

¿Cómo saber si un huevo duro está bien cocido?

La cocción perfecta de un huevo duro considera las siguientes características:

1. La cáscara no debe estar rota, tampoco adherida a la clara.
2. Se debe poder pelar fácilmente.
3. La clara debe ser blanca y compacta.
4. La yema debe estar cocida pero su textura debe ser suave.

Conservar huevos duros

Si no has pelado los huevos, estos pueden guardarse refrigerados **durante una semana sin problemas**, ya que la cáscara los protegerá de cualquier contaminación.

Si ya has pelado los huevos, **guárdalos en un recipiente hermético** y almacénalos refrigerados por un máximo de dos días.

¿Cuántas calorías tiene un huevo duro?

Un huevo duro grande **en promedio contiene 77 calorías**, 6 gramos de proteínas y aminoácidos esenciales, 5 gramos de grasa y 0,5 gramos de carbohidratos. No contiene fibra.

Mayonesa con huevo duro

Puedes preparar mayonesa con huevo duro **procesándolo en una minipimer** con unas gotitas de vinagre, aceite, el jugo de limón, sal y una pizca de mostaza, ajustando la consistencia a tu gusto.

Huevos duros en nuestra dieta

Una excelente forma de añadir huevos duros en nuestra dieta **es incorporarlos en nuestras preparaciones diarias** ya sea en forma de pasta, mayonesa, huevos rellenos, como acompañamiento de ensaladas frescas y frutos cítricos, todos alimentos ricos en proteínas y bajos en hidratos de carbono.

Recomendamos

- [Ensalada chilena](#)
- [Pastel de papas](#)
- [Papas al hilo](#)
- [Crudos valdivianos](#)