

¿Cuál es el tiempo ideal para cocinar un huevo duro?

01/11/2024



Cocinar un huevo parece una tarea sencilla, pero pocas personas saben cuál es el tiempo ideal para que quede perfecto y lograr el **punto de cocción** que se busca.

En primer lugar, hay algunos trucos que se deben seguir siempre: es necesario usarlos a **temperatura ambiente**, ya que si los ponemos en **agua hirviendo** directo desde la heladera se pueden romper. También, hay que usar el agua suficiente para taparla y comenzar a cocinarlo. Es importante agregarlos con cuidado para que no se dañen.

Cuál es el tiempo perfecto para cocinar un huevo

Para que la **yema quede dura y cocida** por completo, hay que dejar que el huevo hierva durante **10 minutos**. A su vez, para aquellos que prefieran la yema más cremosa, es necesario dejarlo durante 7 minutos, mientras que para que quede casi líquida, al punto mollet, hay que cocinarlo por 5 minutos.



Cuántos huevos se recomienda comer al día / Foto Web

¿Cómo reducir la probabilidad de salmonella?

La clave para prevenir la salmonella comienza antes de cocinar. Los huevos **deben guardarse en la heladera**, manteniéndose siempre a una temperatura menor a 4 °C. Este punto es el más importante.

Y a la hora de elegir qué huevo vamos a cocinar, hay que **descartar los que tengan rajaduras o golpes** y los que estén notoriamente sucios.

Si aún tenemos dudas y para descartar todo tipo de posibilidad de entrar en contacto con la salmonella, la manera infalible es cocinar los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. **Usando la regla 3-6-9 sería el punto 9** e incluso un par de minutos más.

Cuál es el secreto para hervir huevos sin que se rompan en la olla

Primero, **es fundamental que los huevos estén a temperatura ambiente antes de cocinarlos.** Sacarlos de la heladera con anticipación y dejarlos reposar durante unos 30 minutos puede hacer una gran diferencia. Los cambios bruscos de temperatura son una de las principales causas de que los huevos se rompan al hervir.

El segundo truco consiste en añadir un poquito de sal o un chorrito de vinagre en el agua de cocción. Estos ingredientes ayudan a coagular rápidamente la clara del huevo en caso de que se rompa la cáscara, evitando que se disperse.

Otro método eficaz es **pinchar suavemente un pequeño agujero en el extremo más ancho del huevo con una aguja o un alfiler.** Esto permite que el aire atrapado en el interior escape de manera controlada, reduciendo la presión y el riesgo de rotura.

Finalmente, el control de la temperatura y el tiempo de cocción es crucial. Empezá colocando los huevos en agua fría y luego lleválos a ebullición. Una vez que el agua empiece a hervir, reducí el fuego para mantener una ebullición suave y controlada. **Hervir los huevos a fuego alto puede causar que choquen entre sí o con la olla, lo que aumenta la probabilidad de que se rompan.**

Fuente: TN