

# Por qué hay que ponerle vinagre a un huevo frito: el truco que mejora sabor, textura y cocción

07/02/2026



Aunque no es un hábito muy difundido, agregar unas gotas de vinagre al momento de freír un huevo es un truco de cocina sencillo que puede mejorar notablemente el resultado final. Este método se usa en cocinas profesionales para lograr una clara más firme, una yema bien definida y una fritura más pareja sin necesidad de subir demasiado la temperatura del aceite.

A continuación, te cuento qué hace el vinagre, por qué funciona y cómo incorporarlo sin alterar el sabor.

## **1. El vinagre ayuda a coagular más rápido la clara**

La clara del huevo contiene proteínas que se solidifican al

entrar en contacto con el calor.

El vinagre, al ser ácido, acelera esa coagulación, logrando que:

- La clara se mantenga recogida alrededor de la yema.
- No se esparza por toda la sartén.
- Se forme un borde más prolijo y compacto.

Este efecto es similar al que se logra al pochar un huevo en agua con vinagre, pero aplicado a la fritura.

## **2. Reduce el riesgo de que la yema se rompa**

Como la clara se solidifica más rápido, también protege mejor a la yema, evitando que se quiebre durante la cocción o al momento de servirlo.

Ideal si te gustan los huevos fritos “a la manteca” o con yema bien líquida.

## **3. Permite cocinar a menor temperatura**

Uno de los problemas del huevo frito es encontrar el punto justo entre:

- clara cocida
- borde dorado
- yema suave

Cuando el aceite está muy caliente, la clara puede quemarse antes de cocinarse del todo.

El vinagre permite que el huevo se cocine bien sin necesidad de incendiar la sartén, porque acelera la reacción química de coagulación sin depender tanto del calor.



El truco para que el huevo frito quede perfecto. Foto: Unsplash.

**Resultado:**

- Menos aceite quemado
- Menor salpicadura
- Un huevo más parejo y saludable

4. Mejora la textura final

El ácido suaviza la superficie del huevo, logrando una clara:

- más tierna, no chiclosa
- más uniforme, sin zonas crudas
- más esponjosa, especialmente si usás poco aceite

Muchos cocineros utilizan este truco para que el huevo tenga un acabado más “profesional”.

**5. No altera el sabor si se usa en la cantidad correcta**

El miedo más común es que el vinagre deje un gusto fuerte. Pero si usás la medida ideal, ni se nota.

La proporción recomendada es:

5 a 8 gotas de vinagre directamente sobre la clara apenas cae en la sartén.

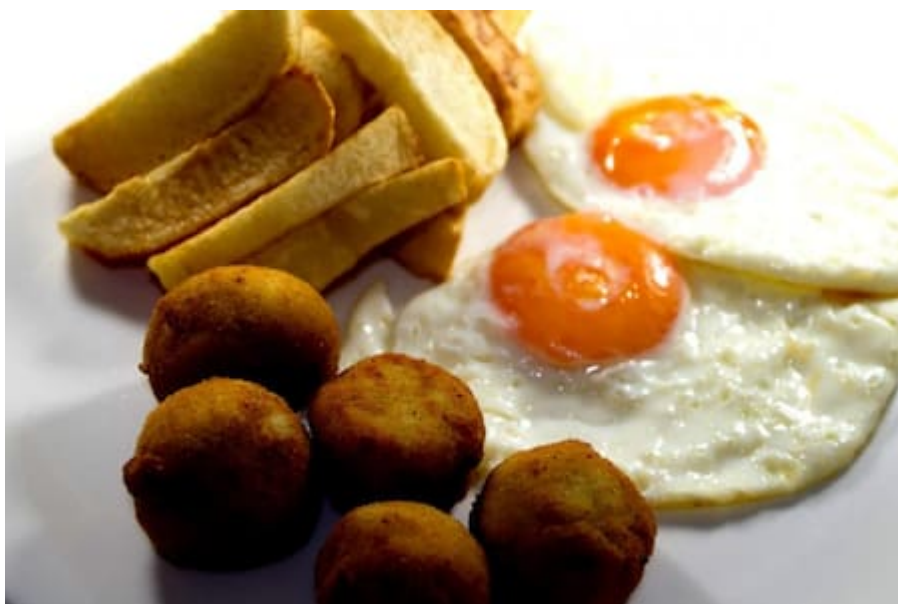
Podés usar:

- vinagre blanco
- vinagre de alcohol
- vinagre de manzana (el más suave)

## **6. Beneficio extra: ayuda a evitar que el aceite salpique**

El vinagre reduce la formación de microburbujas en la clara, que suelen provocar salpicaduras cuando se mezcla humedad con aceite muy caliente.

Con unas pocas gotas, el huevo entra en cocción de manera más estable y la fritura es menos agresiva.



huevo frito

# Cómo hacerlo paso a paso

1. Calentá una sartén con un chorrito de aceite o manteca.
2. Cascar el huevo con cuidado.
3. Al ponerlo en la sartén, agregá unas gotas de vinagre sobre la clara.
4. Cociná a fuego medio.
5. Serví cuando la clara esté firme y la yema a tu gusto.

En resumen: ¿vale la pena usar vinagre?

Sí. Es un truco simple, barato y efectivo que:

1. Mejora la forma del huevo
2. Facilita la cocción
3. Reduce el riesgo de salpicaduras
4. Evita subir demasiado el fuego
5. No cambia el sabor

Ideal para quienes buscan un huevo frito perfecto sin complicarse.

Fuente: Canal 26