

Por qué recomiendan usar vinagre antes de freír las papas fritas

16/04/2026



Si hablamos de trucos gastronómicos, **la incorporación de vinagre en la elaboración de papas fritas se volvió una práctica habitual** en las cocinas profesionales y hogareñas.

La base de esta técnica radica en el proceso químico que genera la acidez del vinagre. Su componente principal, el ácido acético, **disminuye el nivel de pH del agua de cocción e interactúa con la pectina** presente en la estructura de la papa.



Con solo un ingrediente extra, tus papas pueden pasar de ser unas fritas comunes a quedar doradas Foto: Pixabay

Para qué sirve usar vinagre antes de freír las papas fritas

Este tip, recomendado por expertos chefs ayuda a **optimizar su consistencia y evitar que pierdan estructura durante la cocción**. Es decir que quedan crujientes por fuera y tiernas por dentro.

Asimismo, este procedimiento también incide en la cantidad de almidón y líquido presente en las papas. De acuerdo con Food Republic, sumergirlas o cocinarlas en una mezcla de agua con vinagre favorece que el almidón migre desde el interior hacia la parte externa.

El procedimiento también fue abordado desde un enfoque científico por expertos citados en Times of India, quienes explican que el vinagre frena la descomposición de la

estructura celular de la papa, ayudando a que **consERVE su consistencia y quede crocante.**

El procedimiento consiste en cortar las papas en tiras uniformes y sumergirlas en una mezcla de agua y vinagre. Food Republic sugiere una proporción de una cucharada de vinagre por cada litro de agua, **usando preferentemente vinagre blanco por su sabor neutro y acidez adecuada.**

Por qué recomiendan ponerle vinagre a un huevo frito

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

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.

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.

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