

HUEVOS

# TESORO RURAL

Quedarse con los de gallina ya no basta. Hay que probar las variedades que se implantan.

**avestruz**

*Muy bajo nivel de colesterol.*



**oca**

*Aporta hierro.*



**gallina**

**eco**

*Su numeración comienza por 1.*



**codorniz**

*Rico en vitamina B5 y B2, ideal para las migrañas.*



**Escalfados con setas**  
por Paco Roncero

★ 4 huevos ★ 250 g de níscalos y rebozuelos.

Meter los huevos en la Thermomix a 63 °C durante 35 minutos. Sacar rápido y darles un golpe de frío en agua con hielo. Conservar en el frigo. Saltear las setas. Antes de emplatar, calentar 10 minutos los huevos en agua a 45 °C. Se sirven en el centro, con las setas alrededor.

**Los huevos de Abraham**  
por Abraham García

★ 100 g de foie  
★ 4 huevos de corral  
★ 60 g de trufa negra  
★ 250 g de hongos  
★ 1 dl de nata líquida.

Saltear los hongos, añadir el foie y rehogar. Luego se echa un chorrito de Pedro Ximénez y la nata. Triturar, sazonar y colar. Poner los huevos en la sartén. Cuando cuajen, añadir la salsa y laminar las trufas por encima.

**Rotos de codorniz**  
por José Calleja

★ 4 patatas ★ 12 yemas ★ 100 g de manteca ★ 25 g de cebollinos ★ paletilla ibérica

Cocer las patatas con la panceta. Triturar y añadir la manteca. Verter en una fuente y hornear 5 min. Cuando salga la costra, poner las yemas y unas finas lonchas de paletilla por encima. Se fundirán. Espolvorear los cebollinos.



GASTROMANÍA

## Manda huevos

por Marta Muñoz-Calero

Deberíamos estar agradecidísimos a la gallina por proporcionarnos uno de los alimentos chollo de nuestra despensa. Hay muy pocos productos alimenticios que en sí mismos sean tan polivalentes y tan socorridos como los huevos. Se pueden preparar de mil maneras, son muy económicos y su valor proteico es bestial. Últimamente, para comprar una docena, hay que hacer un máster. Donde antes solo tenías que elegir entre blancos y morenos ahora te enfrentas a cajas de huevos de gallinas criadas en jaula, en libertad, en el suelo, ecológicas, camperas o salvajes, además de contar con distintas tallas, desde la *medium* a la *extra large*. En España el más querido es el de gallina convencional en su versión XL, seguido por el de oca, pato, codorniz y avestruz. Hace unos días, mientras char-

laba con Ángel Gómez en su puesto del Mercado de Chamartín (Hermanos Gómez) me confesó que no somos conscientes de la suerte que tenemos los españoles con la calidad y el precio de nuestros huevos. Parece ser que los ingleses y los todopoderosos señores de Arabia Saudí han puesto sus ojos en nuestros manjares ovalados y puede que muy pronto dejen de ser un menú *low cost*. ¿Se imaginan que los huevos se convirtieran en un producto caro? Más de uno aprendería entonces a valorarlos. A mí me gustan a la española y con puntillita. Que yo recuerde, mis mejores huevos los tomé en el restaurante Viridiana, cómo no, de corral, con boletus y trufa. Estoy segura de que si Dios come huevos, son estos y se los prepara Abraham García.