

HUEVOS ESTRELLADOS CON PAPA



Los huevos estrellados son un clásico de la cocina tradicional, conocidos por su sencillez y delicioso sabor. Este platillo combina la suavidad de la yema líquida con la textura crujiente de las papas fritas, acompañado de un toque de aceite de oliva y sal para un resultado perfecto. Ideal para un desayuno contundente o una comida ligera. Notas adicionales: Este platillo es naturalmente libre de gluten. Si desea hacerlo más ligero, puede hornear las papas en lugar de freírlas. ¡Disfrute de esta receta clásica y llena de sabor!

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de huevo entero frito [92 g]
- 1 Pieza de papa cocida [140 g]
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva [Aplicar en sartén] [10 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva en la(s) papa(s) [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar las papas: Lave y pele las papas con cuidado. Corte las papas en tiras finas o en bastones, según prefiera. Séquelas con un paño limpio o papel de cocina para eliminar el exceso de humedad, lo que asegura que queden crujientes al freír.
- 2º Freír las papas: En una sartén profunda o freidora, caliente suficiente aceite de oliva a fuego medio-alto. Añada las papas al aceite caliente en pequeñas cantidades para evitar que se peguen entre sí. Fríalas durante 5-7 minutos o hasta que estén doradas y crujientes. Retírelas del aceite con una espumadera y colóquelas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Espolvoree sal al gusto sobre las papas.
- 3º Preparar los huevos estrellados: En una sartén aparte, caliente un poco de aceite de oliva a fuego medio. Rompa un huevo y viértalo suavemente en la sartén, asegurándose de que la yema quede intacta. Cocine hasta que las claras estén completamente cocidas pero la yema aún líquida [aproximadamente 2-3 minutos].
- 4º Montaje del platillo: Coloque las papas fritas en un plato amplio. Ponga los huevos estrellados sobre las papas. Si lo desea, rompa ligeramente los huevos para que la yema se mezcle con las papas.
- 5º Opcionales: Puede añadir un toque de pimentón dulce o picante, perejil fresco picado.
- 6º Opcionales: Puede añadir un toque de pimentón dulce o picante, perejil fresco picado o acompañar con un poco de jamón serrano para darle un giro especial.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (247 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	329 kcal	16 %
GRASA	7 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
COLESTEROL	150 mg	369 mg	123 %
SODIO	85 mg	210 mg	9 %
H. CARBONO	10 g	25 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	—