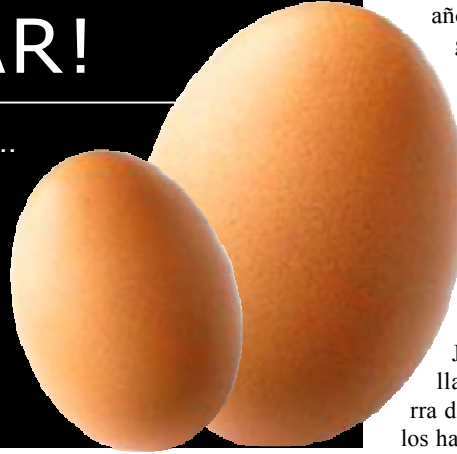




# COMER

## ¡CON UN PAR!

FRITOS, ROTOS, REVUELTOS...  
LOS HUEVOS RECORREN  
LA GEOGRAFÍA ESPAÑOLA  
Y SE ABREN CAMINO  
EN LA COCINA CREATIVA.  
HASTA GRANDES CHEFS  
INAUGURAN LOCALES  
DEDICADOS A ELLOS



Muy hechos o poco; con puntillas o a la plancha; sólo o con compañía; rotos o revueltos. Para gustos, colores. Producto imprescindible en cualquier despensa, el huevo vive momentos de esplendor gastronómico en la carta de muchos restaurantes de la geografía patria, incluso en algunos reina como monarca absoluto. Por ejemplo, en *L'Eggs*, local que el premiado chef Paco Pérez (*Miramar*, en Llançà, Gerona) acaba de abrir en Barcelona, donde materializa una colección de huevos fritos, revueltos, en tortilla o al plato.

Con un peso de 35 a 60 gramos por unidad, es rico en proteínas, presentes sobre todo en la clara (portadora de la albúmina) que tiene menos calorías (unas 17 frente a 60) que la yema, con más sabor y un tono más o menos oscuro según la alimentación del ave. Aunque el comensal suspira por los frescos, son los pasteurizados (proceso obligatorio desde 1991) los que entran de lleno en la dieta cotidiana en elaboraciones sencillas o más sofisticadas.

Y, para apreciar sus excelencias, nada mejor que comérselos. Por ejemplo, los



EN BUENA COMPAÑÍA. ASADO Y CON LÁMINAS DE TOCINO JOSELITO, DE «ÁLBORA» (MADRID).

huevos fritos con chistorra o tocino sobre una cama de patatas fritas de las tabernas madrileñas *Almendro 13* o *La Taberna de San Bernardo*. Sin salir del centro, la reabierta *La Carmencita* los acompaña de paletilla, chorizo de la Sierra de Guadarrama, morcilla de Burgos, carne de alta montaña o, para los valientes, con los cuatro productos. En Barcelona, no hay que perder de vista el revoltillo de tallarinas (un bivalvo) en *Pinotxo*, bar del Mercado de la Boquería, donde *El Quim* los ofrece con mil y una parejas, como chipirones; y *Tapas 24*, de Carles Abellán, que apuesta por los estrellados al gusto.

Pero, según se recorre la geografía, se percibe su poder y el recetario se multiplica: el *Huevo a 65 grados con pimientos de cristal caramelizados y patatas de Santo Domingo*, de Francis Paniego, en *Tondeluna* (Logroño); con migas y sobrasada en *Trasteo* (Zahara de los Atunes, Cádiz); con patatas en *La Gorda Te Da De Comer* (Sevilla); con pisto en *Las Tapas de Gonzalo* (Salamanca) y con pimentón y jamón de Guijuelo en *Casa Lola* (Rueda, Valladolid).

Si el jamón o el tocino son evidentes *sazonadores* del huevo, ojo con la despensa de otoño. En Madrid y Santander, *Caña-*

*dío* tiene el *Huevo Homenaje a Ca Sento* (restaurante valenciano ya desaparecido) con foie y boletus, productos que componen los huevos revueltos de *Villoldo*, local palentino de la capital madrileña. En todo caso, este *monarca* tiene un potencial enemigo: el colesterol. Durante años, desde el ámbito científico se abogó por limitar a entre cuatro y cinco unidades su consumo semanal. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud rompió con esta tesis el año pasado: no hay relación directa con el aumento del colesterol, por lo que se pueden tomar hasta 10 huevos a la semana.

Con estas buenas nuevas, los conceptos modernos también se rinden a su atractivo. En Madrid, Javier Aranda los ofrece con morcilla o en tortilla de bacalao en la barra de *La Cabra*, Javier Muñoz-Calero los hace al plato con *ratatouille* en *Perrito Faldero*; Javier Oyarbide acompaña su Bacalao ajorriero con huevo en *IO* y *Macadamia* lo prepara frito con habitas *baby* y alcachofas de Jerusalén. Además, hay versiones globalizadas, como la huancaína con huevo de té de *Chifa*, con el sello *Sudestada*.

ALIADOS CLAVE. Para disfrutar de él no hay que obviar sus propiedades (alto contenido en hierro, fósforo, potasio y vitamina B12), ni olvidar a uno de sus grandes compañeros: el pan –gallego, payés o mollete...– para mojar en su refulgente yema anaranjada. Y, a falta de huevos frescos, es más que óptima la opción de los de corral o de gallinas criadas en libertad (como las gallegas de Pazo de Vilane).

Pero es que, además, se ha hecho hueco en la cocina creativa, con la baja temperatura (unos 65 grados) como técnica de vanguardia. Fina Piugdevall nos prepara de sus gallinas a 64 grados con atún en *Les Cols* (Olot, Gerona), David García presenta el huevo asado de caseario y tocino de Joselito en *Álbora* (Madrid) y Paco Roncero firma también en Madrid los huevos con maíz y consomé en *La Terraza del Casino*.

Y surgen juegos: en *El Club Allard* (Madrid), Diego Guerrero da la réplica salada con su huevo con pan y panceta y la dulce con *Huevo poché* (cáscara de chocolate, clara de coco y yema de mango).

Para terminar este recorrido por el planeta huevo, llegamos a un virtuoso del asunto: Lucio Blázquez, en cuya mítica *Casa Lucio* se pueden tomar estrellados con patatas, que se hacen en la sartén donde se les da la vuelta, igual que en sus otros locales: *Los Huevos de Lucio*, *El Viejo Madrid* o *El Landó*. MARTA FDEZ. GUADAÑO



LOS DE FRANCIS PANIEGO. CON PIMIENTOS Y PATATAS EN «TONDELUNA», LOGROÑO.