

## Escalfar

---

Escalfar es una técnica de cocción que consiste en sumergir un alimento y cocerlo en un líquido sin que dicho líquido llegue a ebullición. Los líquidos que se utilizan en este método pueden variar: agua, leche, fondos o consomés, por ejemplo. En esta lección vamos a explicarte dos ejemplos paradigmáticos del escalfado: el del pescado blanco y el del huevo. Con ellos, tendrás dos versiones diferentes del procedimiento del escalfado: mediante horneado, o con líquido centrifugando.

## Preparación

---

Dos métodos diferentes de escalfado, para pescados y huevos. Para hacer pescados escalfado: Untamos una fuente con mantequilla y colocamos los filetes de pescado salpimentados. Cubrimos con chalotas picadas (o ingredientes al gusto, ajo, perejil, por ejemplo) y rociamos con un poco de vinagre y fumet de pescado, y cubrimos la fuente con papel de aluminio. Metemos en el horno, previamente calentado durante 5 minutos. Para hacer los huevos escalfados: Colocamos 2 litros de agua con 200 ml de vinagre en una olla. Llevamos a hervor, sacamos y removemos para que tenga efecto de centrifugado, momento en que añadimos el huevo para que se haga con el calor residual el líquido.

## Ingredientes

---

Esta técnica está muy recomendada para pescados, verduras, y huevos principalmente.

## Utensilios

---

Ollas  
Espumaderas  
Placa de horno  
Bandeja de horno  
Boles  
Pinzas  
Guantes de horno  
Jarras  
Cuchillos  
Papel de aluminio

## Instructor destacado

---



Jordi Cruz

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

El Corte Inglés  
**SUPERMERCAD**