

## La cottura delle uova

### TECNICHE DI COTTURA DELLE UOVA CON IL GUSCIO

**Sode.** Nelle uova sode sia il tuorlo che l'albume devono essere solidificati; la cottura inizia in acqua fredda e si protrae per circa 7-8 minuti in acqua che bolle. Per evitare la formazione della patina verde sulla superficie del tuorlo, dovuta alla presenza di acido solfidrico che si forma dall'unione tra lo zolfo del bianco e il ferro del rosso, è opportuno non superare i tempi di cottura e raffreddare le uova sott'acqua corrente non appena finisce la cottura stessa.

**Bazzotte o barzotte.** L'uovo si pone in acqua in ebollizione per circa 5 minuti; l'albume deve essere ben solidificato e il tuorlo cremoso. Questa tecnica è una via di mezzo tra l'uovo alla còque e quello sodo. Nel linguaggio della cucina internazionale le uova bazzotte si dicono *oeufs mollets* (uova mollicce).

**Alla còque.** L'uovo si pone, per circa 3 minuti, in acqua già portata a ebollizione; in alternativa, si possono tenere in acqua che bolle soltanto per 1 minuto, per poi levare il recipiente dal fuoco e lasciarvi le uova per altri 3 minuti. In ogni caso, al momento del consumo, l'albume deve essere cremoso e il tuorlo crudo. Questa tecnica permette di ottenere uova con il massimo grado di digeribilità.

### TECNICHE DI COTTURA DELLE UOVA SENZA GUSCIO INTERE

**Fritte.** Si sguscia l'uovo in un padellino antiaderente coperto da un velo di olio d'oliva o di burro fuso, e si cuoce fino a quando l'albume appare rappreso e di colore bianco-dorato, con i margini più croccanti, mentre il tuorlo rimane liquido e non troppo caldo.

**Affogate o in camicia.** Si sgusciano le uova e si fanno scivolare in un recipiente con acqua in ebollizione, acidulata con poco aceto, allo scopo di favorire la rapida coagulazione delle proteine del bianco. Alla fine della cottura, che dura circa 3 minuti, il bianco deve presentarsi rappreso e il tuorlo cremoso; all'inizio della cottura, è necessario, mediante un mestolo forato, raccogliere intorno al tuorlo le frange di albume che tendono ad allargarsi. Nel linguaggio internazionale, le uova affogate si chiamano anche uova *poché*.

**Al piatto.** Sono uova cotte in tegamini o tegami da forno, unti con un velo di olio o di burro fuso; in genere, si preparano insieme ad altri ingredienti, come, per esempio, spinaci passati nel burro, funghi trifolati, rognoni, fegatini di pollo. La cottura si effettua in forno ben caldo (200-230 °C) per circa 5-6 minuti.

**A vapore.** Si può ottenere una cottura delle uova mediante il vapore, ponendole in un padellino antiaderente coperto da un velo di olio d'oliva, che, a sua volta, sia collocato sopra un pentolino contenente acqua in ebollizione. La cottura ha termine quando il bianco si rapprende e il tuorlo resta liquido.

### TECNICHE DI COTTURA DELLE UOVA SENZA GUSCIO SBATTUTE

**Frittata.** Si sgusciano le uova in una terrina, aggiungendo sale e pepe, e si sbattono evitando di formare troppa schiuma; quindi, si possono aggiungere eventuali altri ingredienti (erbe aromatiche, ortaggi, formaggi, ecc.). La cottura va effettuata in una padella antiaderente, con burro o un buon olio d'oliva, rigirando la frittata a metà cottura, senza ripiegarla su se stessa.

**Omelette.** Il procedimento è inizialmente uguale a quello della frittata, ma, a differenza di essa, l'omelette si cuoce da un solo lato e viene ripiegata su se stessa, così da assomigliare a una sorta di grosso raviolo o a una busta allungata; in alcune regioni italiane, l'omelette è chiamata "pesce d'uova". Nella cucina internazionale si distingue l'omelette piatta (se gli altri ingredienti sono aggiunti durante lo sbattimento delle uova) dall'omelette ripiena, che indica le omelette farcite (quando gli altri ingredienti sono utilizzati come ripieno); la frittata vera e propria rientra nella categoria dell'omelette piatta.

**Strapazzate.** Si pongono le uova in una ciotola, si salano e si sbattono per amalgamare albume e tuorlo; la cottura va effettuata a fuoco dolcissimo in un tegame antiaderente, con un velo di burro fuso, mescolando continuamente le uova con un mestolo via via che si addensano, fino a ottenere una crema densa e omogenea, senza grumi. A fine cottura si può unire, a crudo, un poco di burro oppure panna da cucina. I risultati migliori si ottengono con la cottura a bagnomaria.