

HUEVOS Rellenos de Curry

HUEVOS

Rellenos de Curry



Hace varios días que mi amiga Deborah volvía a abrirnos las puertas de su casa para compartir con nosotros la celebración de su cumpleaños.

Una fiesta familiar y entrañable en la que por fin pude hacer uso de su magnífica cocina preparando algunas tapas.

Al reto de encontrar los ingredientes que buscaba en un mega supermarket de [Maryland](#), en el que de cada cosa había mil marcas, se sumaba la condición de que algunos de los aperitivos fuesen gluten free.

No es que mi amiga, que ha seguido los pasos de su hija, sea celiaca; es que ambas han excluido de su dieta dicha proteína, asegurando sentirse mejor desde que no la toman. Tanto es así que yo también he reducido al máximo su ingesta y, aunque es pronto para hacer valoraciones, tengo curiosidad por comprobar los efectos que pueda tener en nosotros.

Volviendo a la fiesta os contaré que, tras seleccionar cuidadosamente ingredientes aptos, me puse manos a la obra y entre los platos que se sirvieron durante el almuerzo estaban estos Huevos Rellenos de Curry que entusiasmaron a Tiffany (Deborah´s daughter), para la que edito hoy especialmente esta receta porque aunque tal vez no sea ella la que los guise, pues asegura que los fogones no son lo suyo, tiene la suerte de contar con un adorable marido cocinillas que se los preparará encantado.

Un entrante muy nutritivo, simbiótico y delicioso del que aquí tenéis el paso a paso por si vosotros también os animáis a prepararlo.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes

HUEVOS

Rellenos de Curry



Optimized by www.ImageOptimizer.net

Huevos

Rellenos de Curry

Ingredientes

para 4 Personas

6 Huevos L.

Una Olla o Cacerola con Agua (el agua debe cubrir los huevos).

6 Cucharadas de Mayonesa (si usas una comprada vigila que sea sin gluten).

2 Cucharadas de polvo de Curry.

1 Cucharada de Salsa Tamari (es salsa de soja sin gluten).

1 Cucharadita de Miel.

1 Cucharada de Mostaza.

1 Cucharada grande de Yogur Natural 0% materia grasa con Bífidos Activo.

1/2 Cucharadita de Sal.

1/2 Cucharadita de Pimienta Blanca Molida.

Para Servir

70 gr. de Ensalada con Microflores (la tienes en Alcampo).

Avellanas Troceadas (o Pistachos si los prefieres).

1/2 Cucharadita de polvo de Hot Curry (curry picante).

Material

Manga pastelera desechable con Boquilla estrellada.

Colador Pequeño.

Lengua de Silicona.

Vaso Grande para colocar la manga pastelera.



Paso a Paso

Los Huevos

Lo primero que vamos a hacer es cocer nuestros huevos.



Para ello los metemos en la cacerolita con agua y los ponemos a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir el agua, cocinamos durante 10 minutos. Los retiramos del fuego y los enfriamos bajo el grifo con agua fría, los pelamos (siempre es más fácil si lo hacemos bajo un hilito de agua fría) y los cortamos por la mitad como se ve en la foto.

Reservamos las claras mientras preparamos el relleno en el que incluiremos las yemas cocidas.



El Relleno

Para hacer el relleno necesitaremos además de la manga pastelera con la boquilla, que meteremos en el vaso para que sea más fácil rellenarla, y la lengua de silicona: Las yemas de los huevos cocidas, la mayonesa, la miel, las dos cucharadas de curry, 1/3 de la sal, la mostaza, la salsa tamari, la pimienta y el yogur.



Comenzamos preparando nuestra manga pastelera adaptando la boquilla y colocándola en el vaso, como se ve en la foto, para facilitar su llenado.



Continuamos añadiendo a la mayonesa el yogur, la salsa tamari, la mostaza, la

miel, la pimienta, el curry y mezclamos bien hasta integrar todos los ingredientes. A las yemas reservadas le añadimos $\frac{1}{3}$ de la sal y las machacamos bien con un tenedor para deshacerlas por completo.



A las yemas machacadas les añadimos la mezcla de mayonesa y batimos enérgicamente con un tenedor hasta tener una crema untuosa que pondremos en la manga pastelera y reservaremos hasta emplatar.



Montaje

Para montar nuestros huevos rellenos de curry necesitaremos además de las claras cocidas, el relleno y el colador pequeño: la ensalada con microflores, las avellanas troceadas (o Pistachos), la sal restante, el polvo de curry picante y unos pétalos (reservados de los que vienen en la ensalada) para decorar.



En un plato con fondo ponemos un puñado de ensalada, a la que añadiremos una pizca de sal, sobre la que acomodaremos tres claras cocidas. Las rellenamos de la crema de curry como se ve en la foto, añadimos unas avellanas o pistachos troceados y rematamos con una lluvia de curry picante que añadiremos con ayuda del colador y rematamos con unos pétalos de flores.

Servimos directamente.



Easy and delicious!!!

HUEVOS

Rellenos de Curry









Prebióticos: Avellanas, lechugas y escarola, mostaza.

Probióticos: Yogur natural 0% materia grasa con bífidos activo.

Activadores de Colágeno: Huevos (ricos en aminoácidos), Mayonesa.