



LA COCINA ES UN LABORATORIO

¡QUÉ SUSPIROS!

Es habitual pensar que es el aire introducido en una determinada preparación, como por ejemplo en un soufflé el que, al calentarse, se dilata y es responsable por el aumento de volumen. Sin embargo, el principal responsable es el vapor de agua que se forma.

Esto se puede demostrar a través de la preparación en el microondas de suspiros en que no se baten las claras y no se introduce aire. Es una masa compacta y maleable que produce suspiros muy ligeros y voluminosos.

1, 2, 3 y ya tenemos un suspiro...

Ingredientes

- 1 clara de huevo
- 300 g de azúcar en polvo (icing sugar)

Procedimiento

- 1º Con un colador, cuele el azúcar para que no quede con terrones duros.
- 2º En un recipiente bata ligeramente con un tenedor la clara de huevo.
- 3º Mezcle las dos cosas y agite hasta que esté uniforme y quede con la consistencia de una masa maleable (casi plastilina).
- 4º Haga pequeñas bolas de tamaño un poco más pequeño que una nuez.
- 5º Cubra con una hoja de papel de cocina un plato que pueda ir al microondas. Ponga 3 pequeñas bolas de cada vez, bien separadas en el plato.
- 6º Lleve al microondas aproximadamente 1 minuto (varía según la potencia del microondas); si el tiempo de cocción es demasiado, se queman.
- 7º Observe como han crecido las pequeñas bolas. Ha sido el agua de la clara de huevo, la que al vaporizarse, ha hecho que los suspiros crezcan mucho.

Nota: Puede hacerlo con una cantidad menor; ponga sólo un poco de clara y añada el azúcar hasta obtener la consistencia deseada.