



ESSENTIALS SERIES

# EGG RECIPES IN THE PAST TENSE

SPANISH EDITION



LEARN ENGLISH FAST WITH ANGELINE!



ESSENTIALS SERIES  
EGG RECIPES IN THE PAST TENSE  
SPANISH EDITION

This Book Belongs To:

---

*Dedicated To You!*

BY: ANGELINE POMPEI

# Disclaimer

## Disclaimer Notice:

Please note the information contained within this document is for adult educational and entertainment purposes only. The stories, books and videos in the Learn English Fast Series contain adult situations intended for those 18 years or older. The author or publisher also cannot claim the accuracy of the contents or information in this book, including the accuracy of the translations as interpretation is involved. Read at your own risk. All books and songs in the Learn English Fast Series and video content created by Learn English Fast With Angeline Inc., Angeline Authentic Inc., Angie's Kitchen and/or Angeline Pompei is intended and created for an adult audience 18+ years or older. Some songs, written by the author in the Learn English Fast Series may have explicit lyrics which are not suitable for a younger audience. Under no circumstances will any blame or legal responsibility be held against the publisher, author, music producer or others involved for any damages, including but not limited to misinformation, reparation, emotional, physical, psychological or bodily harm, or for monetary loss due to the information contained within this book, either directly or indirectly.

## Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento sólo tiene fines educativos y de entretenimiento para adultos. Las historias, libros y vídeos de la serie Aprenda inglés rápido contienen situaciones para adultos destinadas a mayores de 18 años. El autor o el editor tampoco pueden reclamar la exactitud de los contenidos o la información de este libro, incluida la exactitud de las traducciones, ya que hay interpretación de por medio. Léalo bajo su propia responsabilidad. Todos los libros y canciones de la serie Learn English Fast Book Series y los contenidos de vídeo creados por Learn English Fast With Angeline Inc, Angeline Authentic Inc, Angie's Kitchen y/o Angeline Pompei están pensados y creados para un público adulto mayor de 18 años. Algunas canciones, escritas por el autor en la serie Aprende Inglés Rápido pueden tener letras explícitas que no son adecuadas para un público más joven. Bajo ninguna circunstancia se culpará o responsabilizará legalmente al editor, autor, productor musical u otros involucrados por cualquier daño, incluyendo pero no limitado a desinformación, reparación, daño emocional, físico, psicológico o corporal, o por pérdidas monetarias debido a la información contenida en este libro, ya sea directa o indirectamente.

## Legal Notice:

This book is copyright protected. It is only for personal use. You cannot amend, distribute, sell, use, quote or paraphrase any part, or the content within this book, without the consent of the author or publisher. The content contained within this book may not be reproduced, duplicated or transmitted without direct written permission from the author or the publisher. © Copyright 2023 Angeline Pompei / Learn English Fast With Angeline Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher or author. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

## Aviso legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte ni el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o del editor. El contenido de este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin el permiso directo por escrito de la autora o del editor. Copyright 2023 Angeline Pompei / Aprenda Inglés Rápido con Angeline Inc. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, escaneo, o de otra manera sin el permiso por escrito del editor o autor. Es ilegal copiar este libro, publicarlo en un sitio web o distribuirlo por cualquier otro medio sin permiso.

## Preface

What better way to learn English than with EGG RECIPES!  
*¡Qué mejor manera de aprender inglés que con RECETAS DE HUEVOS!*

Eggs are such a versatile food.  
*Los huevos son un alimento muy versátil.*

Egg recipes are perfect for learning all the essential cooking vocabulary words/verbs.  
*Las recetas con huevos son perfectas para aprender todo el vocabulario esencial de la cocina.*

You can fry eggs, boil them, bake them, scramble them, you can eat them with steak, in sandwiches, etc.  
*Puedes freír huevos, hervirlos, hornearlos, revolverlos, comerlos con filetes, en bocadillos, etc.*

This book is mainly in past tense.  
*Este libro está principalmente en pasado.*

If you are wondering why, well it's simple.  
*Si se pregunta por qué, es muy sencillo.*

In conversations, we generally ask our friends or family how we made our meals.  
*En las conversaciones, solemos preguntar a nuestros amigos o familiares cómo quedo la comida.*

If someone asked you how you made any one of the egg recipes in this book, you would simply be repeating what is written in this book, in turn, practicing how to speak about the past.  
*Si alguien le preguntara cómo hizo cualquiera de las recetas de huevos de este libro, estaría simplemente repitiendo lo que está escrito en este libro, practicando a su vez cómo hablar del pasado.*

This is not simply a cook book.

*No se trata simplemente de un libro de cocina.*

This book is an ESL book!

*¡Este libro es un libro de ESL!*

If you prepare and read my egg recipes, you will be able to:

*Si preparas y lees mis recetas de huevos, serás capaz de:*

Learn to have conversations about the meals you prepare in the past tense

*Aprende a mantener conversaciones sobre las comidas que preparaste en el pasado*

Learn important kitchen and food vocabulary

*Aprender vocabulario importante de cocina y alimentación*

You will learn cooking verbs

*Aprenderás verbos culinarios*

If you are tired of learning English through short stories and grammar books and are interested in learning conversational English while you cook, this book is for you!

*Si estás cansado de aprender inglés a través de cuentos y libros de gramática y te interesa aprender inglés conversacional mientras cocinas, ¡este libro es para ti!*





# Contents

About The Author .....	9
Eggs 4 Ways.....	11
Egg Salad Sandwiches.....	21
Egg Quesadillas .....	29
Egg Cheddar Cheese Omelet Sandwich.....	37
Egg Zucchini Frittata Omelet .....	47
Egg And Ham Fried Rice .....	57
Broccoli Cupcakes .....	67
Egg And Ham Sandwich .....	77
Steak And Eggs .....	85
Thank You! .....	99





## About The Author



Hello my name is Angeline.  
*Hola me llamo Angeline.*

My friends call me Angie!  
*¡Mis amigos me llaman Angie!*

I love to cook.  
*Me encanta cocinar.*

Cooking is a creative outlet for me.  
*Cocinar es una salida creativa para mí.*

Cooking is an art and a science, and we all need to eat at the end of the day!

*Cocinar es un arte y una ciencia, ¡y todos necesitamos comer al final del día!*

I made this book especially for language learners, however, if you are interested in more of my recipes, visit:

*Hice este libro especialmente para los estudiantes de idiomas, sin embargo, si usted está interesado en más de mis recetas, visite:*

[AngiesKitchen.com](http://AngiesKitchen.com)

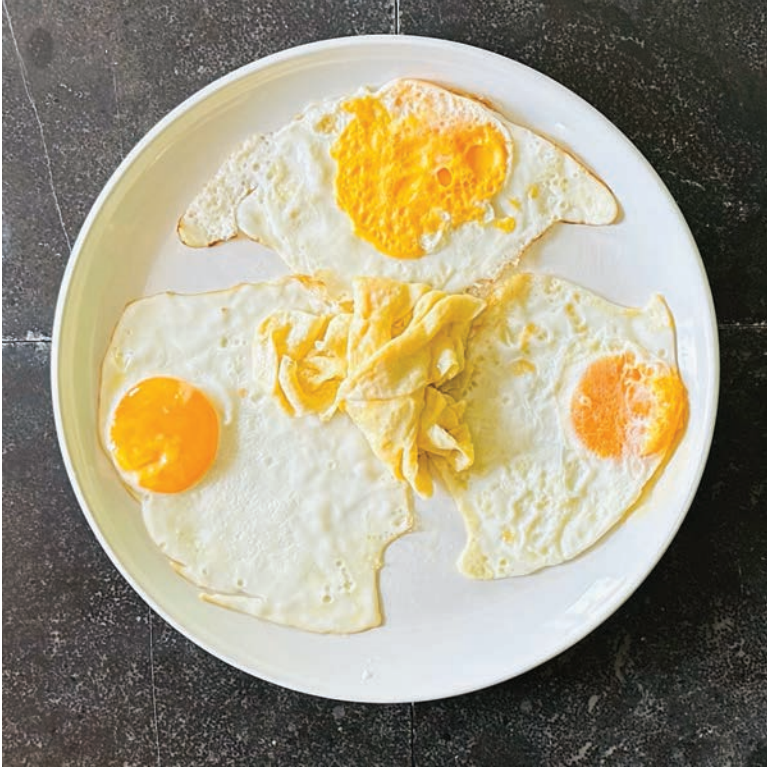
You can also find a link on  
*También puede encontrar un enlace en*

[AngelineAuthentic.com](http://AngelineAuthentic.com)

My Instagram account for my recipes is  
*Mi cuenta de Instagram para mis recetas es*

[@angieskitchenandthings](https://www.instagram.com/angieskitchenandthings)





**Eggs 4 Ways**

## **Eggs 4 Ways** *Huevos 4 maneras*

Today I made eggs 4 ways!  
¡Hoy he hecho huevos de 4 formas!

Sunny side up  
*Sunny side up (Frito)*

Over easy  
*Over easy (Vuelta y Vuelta)*

Over hard  
*Over hard (huevos sobre duro)*

Scrambled  
*Revuelto*

You should know how to cook eggs 4 ways.  
*Deberías saber cómo cocinar huevos de 4 maneras.*

This is the foundation for preparing any egg dish or becoming an egg chef!  
*¡Esta es la base para preparar cualquier plato con huevos o para convertirse en un chef del huevo!*

Let's get started.  
*Empecemos.*



**Step 1: Ingredients**  
*Paso 1: Ingredientes*

I didn't have many ingredients to buy.  
*No tenía muchos ingredientes que comprar.*

I just had to buy eggs!  
*¡Sólo tenía que comprar huevos!*

I used coarse sea salt and I used extra virgin olive oil when I cooked my eggs.  
*Utilicé sal marina gruesa y aceite de oliva virgen extra cuando cociné los huevos.*

If you want to draw happy faces on your eggs, like I did, then you also need a permanent marker.  
*Si quieres dibujar caritas felices en los huevos, como hice yo, también necesitarás un marcador permanente.*



**Step 2: I made eggs “sunny side up”**  
*Paso 2: Hice los huevos “sunny side up”.*

What is a “sunny side up” egg?  
¿Qué es un huevo «sunny side up»?

If you ever ordered eggs at a restaurant, you probably got eggs that were fried, with a raw egg yolk and the egg white was not completely cooked.

*Si alguna vez ha pedido huevos en un restaurante, probablemente le hayan servido huevos fritos, con la yema cruda y la clara sin cocer del todo.*

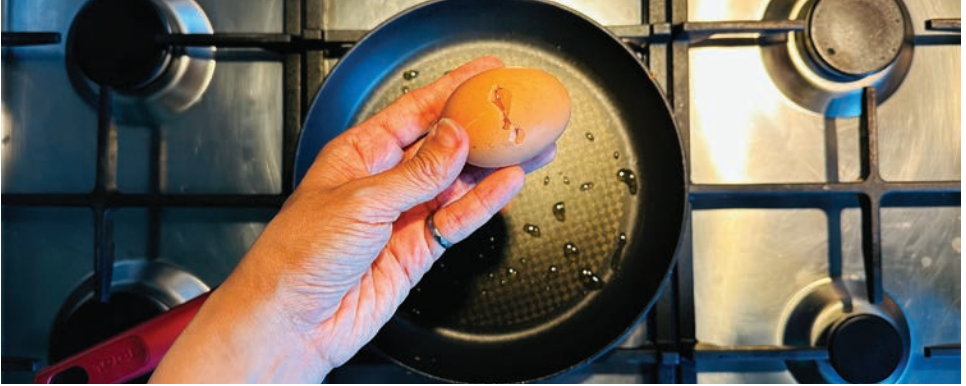
This is a sunny side up egg.  
*Esto es un “sunny side up egg”.*

To prepare eggs sunny side up, I added olive oil to a frying pan.  
*Para preparar los huevos “sunny side up”, añadí aceite de oliva a una sartén.*

I cracked the egg directly into the frying pan.  
*Rompí el huevo directamente en la sartén.*

Then I added a pinch of sea salt.  
*Luego añadí una pizca de sal marina.*

I moved the egg towards the center of the pan since the heat in the pan was uneven.  
*Moví el huevo hacia el centro de la sartén ya que el calor en la sartén era desigual.*



I cooked the egg just enough until the bottom was firm and the egg yolk still completely raw.  
*Cociné el huevo lo suficiente hasta que el fondo estuviera firme y la yema aún completamente cruda.*

We do not flip sunny side up eggs which is why the egg white is always a little bit raw.  
*No volteamos los huevos al sol (sunny side up eggs), por eso la clara siempre está un poco cruda.*

Let's move on to learning how I made eggs over easy!  
*Pasemos a aprender cómo preparé los huevos "over easy).*





**Step 3: I made eggs “over easy”**  
*Paso 3: Hice huevos “over easy”.*

What is an “over easy” egg?  
*¿Qué es un huevo «pasado»?*

An over easy egg is an egg which has a raw egg yolk but the egg white is completely cooked.

*Un Vuelta y vuelta es un huevo que tiene la yema cruda pero la clara completamente cocida.*

I cracked the egg into the frying pan with heated olive oil.  
*Casqué el huevo en la sartén con aceite de oliva caliente.*

I added a pinch of sea salt which brought out the egg yolk’s flavor.  
*Añadí una pizca de sal marina que realzó el sabor de la yema de huevo.*

I let the egg cook until the bottom was firm enough to flip with my spatula.

*Dejé que el huevo se cocinara hasta que el fondo estuviera lo suficientemente firme como para darle la vuelta con la espátula.*

I flipped the egg and cooked it for another 30 seconds.  
*Le di la vuelta al huevo y lo cociné otros 30 segundos.*

This amount of time was just enough to cook the egg white completely while leaving the egg yolk “runny”.

*Este tiempo es suficiente para cocer completamente la clara y dejar la yema “blanda”.*

When the egg yolk is raw, we say it runs or it’s “runny!” I then removed the egg from the pan.

*Cuando la yema está cruda, decimos que corre o que está “líquida”. A continuación, retiré el huevo de la sartén.*

Next, I made eggs over hard!

*Después, ¡hice huevos duros!*



**Step 4: I made eggs “over hard”**  
*Paso 4: Hice los huevos “duros”.*

What is an “over hard” egg?  
¿Qué es un huevo «demasiado duro»?

An over hard egg is an egg which is flipped and the egg yolk is completely cooked.

*Un huevo sobre duro es un huevo al que se le da la vuelta y la yema está completamente cocida.*

This type of egg is common in egg sandwiches.

*Este tipo de huevo es común en los sándwiches de huevo.*

I followed the same steps I took in step 3, however/but, before I flipped the egg, I broke the egg yolk.

*Seguí los mismos pasos que en el paso 3, sin embargo/pero, antes de voltear el huevo, rompí la yema.*

I cooked the egg on both sides until the egg yolk was completely cooked.

*Cociné el huevo por ambos lados hasta que la yema estuviera completamente dura.*

Finally, I made scrambled eggs!  
¡Por fin hice huevos revueltos!



### **Step 5: I made scrambled eggs!**

*Paso 5: ¡Hice huevos revueltos!*

Scrambled eggs are super easy to make.  
*Los huevos revueltos son súper fáciles de hacer.*

I cracked two eggs into a bowl and beat them until the egg white and egg yolk were well blended.  
*Romper dos huevos en un bol y los batí hasta que la clara y la yema se mezclaron bien.*

I added olive oil to my frying pan.  
*He añadido aceite de oliva a mi sartén voladora.*

I made sure the oil was very hot so that the eggs cooked quickly.  
*Me aseguré de que el aceite estuviera bien caliente para que los huevos se cocinaran rápidamente.*

I poured the eggs into the frying pan and quickly moved and flipped the egg until completely cooked.  
*Vertí los huevos en la sartén y rápidamente moví y volteé el huevo hasta que estuviera completamente cocido.*

It took about 30 seconds to scramble my eggs.  
*Tardé unos 30 segundos en revolver los huevos.*  
Let's move on to more interesting egg recipes!  
*¡Pasemos a recetas de huevos más interesantes!*





**Egg Salad Sandwiches**

## **Egg Salad Sandwich** *Sándwich de ensalada de huevo*

Usually, egg salad sandwiches are made using egg and mayonnaise.

*Normalmente, los sándwiches de ensalada de huevo se preparan con huevo y mayonesa.*

I don't know if this recipe exists.

*No sé si esta receta existe.*

It probably does exist, but I came up with this idea by myself.

*Probablemente exista, pero esta idea se me ocurrió a mí sola.*

It's very simple.

*Es muy sencillo.*

I made this dish in Mexico one day because I love eggs, I love avocados and I wanted to make my egg salad sandwiches healthier.

*Hice este platillo en México un día porque me encantan los huevos, me encantan los aguacates y quería hacer mis sándwiches de ensalada de huevo más saludables.*



**Step 1: Ingredients**  
*Paso 1: Ingredientes*

For this recipe, I used:  
*Para esta receta, he utilizado*

1 small avocado  
*1 aguacate pequeño*

2 eggs  
*2 huevos*

2 slices of bread  
*2 rebanadas de pan*

1 tablespoon of olive oil  
*1 cucharada de aceite de oliva*

Sea salt  
*Sal marina*

1 small Cucumber or vegetable of your choice  
*1 pepino pequeño o verdura de su elección*





**Step 2: I boiled the eggs**  
*Paso 2: Herví los huevos*

Getting a perfectly boiled egg is not an easy task!  
*Conseguir un huevo perfectamente cocido no es tarea fácil.*

I added water to a pot, placed the eggs into the water and put a lid on the pot.  
*Añadí agua a una olla, puse los huevos en el agua y tapé la olla.*

Then I turned on the heat.  
*Entonces encendí la calefacción.*

When the water boiled, I turn off the heat completely and left the eggs in the pan to cook for about 30 minutes while I cleaned the house.  
*Cuando el agua hirvió, apagué el fuego por completo y dejé los huevos en la sartén para que se cocinaran durante unos 30 minutos mientras limpiaba la casa.*

That's just what I do but apparently to get a perfectly boiled egg, 3 minutes in boiling water is common.  
*Eso es justo lo que yo hago, pero por lo visto para conseguir un huevo perfectamente cocido, lo normal son 3 minutos en agua hirviendo.*

Once the eggs were boiled, I put them in a bowl of cold water while I cracked and peeled them.  
*Una vez cocidos los huevos, los puse en un bol con agua fría mientras los rompía y pelaba.*



Putting your eggs in a bowl of cold water, when they are hot, will prevent the shell from sticking to the egg and allow you to peel the egg quickly and easily.

*Poner los huevos en un recipiente con agua fría, cuando están calientes, evitará que la cáscara se pegue al huevo y te permitirá pelarlo rápida y fácilmente.*



### **Step 3: Mashing the eggs and avocado** *Paso 3: Triturar los huevos y el aguacate*

I cut my eggs into small pieces using an egg slicer, as you can see in the image.

*Corté mis huevos en trozos pequeños utilizando un cortador de huevos, como se puede ver en la imagen.*

I sliced the egg by positioning it north and south (or up and down), then east to west (or left to right) to create small egg pieces.

*Corté el huevo colocándolo de norte a sur (o de arriba a abajo), y luego de este a oeste (o de izquierda a derecha) para crear pequeños trozos de huevo.*

I cut the avocado into squares before I mashed them just so that it was easier to mix and mash.

*Corté el aguacate en cuadraditos antes de machacarlo para que fuera más fácil de mezclar y triturar.*

I mashed the avocado with a pinch of salt and a teaspoon of olive oil.

*Trituré el aguacate con una pizca de sal y una cucharadita de aceite de oliva.*



#### **Step 4: Assembly** *Paso 4: Montaje*

I toasted the bread on the stove, but you can use a toaster if you prefer.

*Yo tosté el pan en la estufa, pero puedes usar una tostadora si lo prefieres.*

I toasted the toast on the stove because I don't (do not) want the bread to be crispy.

*Calentar las tostadas en la estufa porque no quiero (no quiero) que el pan quede crujiente.*

I created two open face sandwiches, but you can add an extra piece of bread on each sandwich if you'd like.

*He creado dos sándwiches abiertos, pero puedes añadir un trozo de pan extra en cada sándwich si lo deseas.*

If you do want to add an extra piece of bread, you have to use untoasted bread or bread cooked in a pan, like I did.

*Si quieres añadir un trozo de pan extra, tienes que utilizar pan sin tostar o pan cocido en una sartén, como hice yo.*

If you add an extra piece of bread from a toaster, when you bite into the sandwich, the egg avocado mix will fall out and create a mess.

*Si añades un trozo de pan extra de una tostadora, al morder el bocadillo, la mezcla de huevo y aguacate se caerá y creará un desastre.*



I sliced two more pieces of avocado and left the peel on for decoration.

*Corté dos trozos más de aguacate y dejé la cáscara para decorar.*

I pushed these avocado slices or wedges into the egg salad sandwich.

*Empujé estas rodajas o cuñas de aguacate en el sándwich de ensalada de huevo.*

I cut cucumber slices and added them to the plate.

*Corté rodajas de pepino y las añadí al plato.*

You can also have this dish with carrot sticks or any sliced vegetable you like!

*También puedes acompañar este plato con palitos de zanahoria o cualquier otra verdura en rodajas que te guste.*



**Egg Quesadillas**

## **Egg Quesadillas** *Egg Quesadillas*

I eat egg quesadillas at least twice a week.  
*Como quesadillas de huevo al menos dos veces por semana.*

It's a quick and easy lunch recipe.  
*Es una receta rápida y fácil para el almuerzo.*

For this recipe, I am going to use cheddar cheese, but I have used mozzarella, gouda cheese and feta cheese in the past.  
*Para esta receta, voy a utilizar queso cheddar, pero he utilizado mozzarella, queso gouda y queso feta en el pasado.*



**Step 1: Ingredients**  
*Paso 1: Ingredientes*

For this recipe I used:  
*Para esta receta he utilizado*

2 eggs  
*2 huevos*

100g of cheddar cheese (or 1 cup of shredded cheese)  
*100 g de queso cheddar (o 1 taza de queso rallado)*

1 large flour quesadilla  
*1 quesadilla grande de harina*

$\frac{1}{2}$  (half) an avocado  
 *$\frac{1}{2}$  (medio) aguacate*





## **Step 2: Preparation**

*Paso 2: Preparación*

There was not much preparation for this recipe because I bought the cheese already shredded.

*No hubo mucha preparación para esta receta porque compré el queso ya rallado.*

This recipe is my quick lunch recipe, as I mentioned above, so I always keep a pack of shredded cheese in my fridge.

*Esta receta es mi receta de almuerzo rápido, como mencioné anteriormente, así que siempre tengo un paquete de queso rallado en mi refrigerador.*

I cracked and beat the eggs in a bowl and cut slices of avocado.

*Casqué y batí los huevos en un bol y corté rodajas de aguacate.*



**Step 3: Cook the tortilla and eggs**  
*Paso 3: Cocer la tortilla y los huevos*

I started by cooking the flour tortilla in a pan.  
*Empecé cocinando la tortilla de harina en una sartén.*

I cooked the tortilla without oil until it was warm but not toasted.  
*Cociné la tortilla sin aceite hasta que estuviera caliente pero no tostada.*

Then I added oil to the frying pan and poured the egg.  
*Luego añadí aceite a la sartén y eché el huevo.*

I let the egg cook for 30 seconds then started to flip and scramble the egg until it was almost cooked.  
*Dejé cocer el huevo durante 30 segundos y luego empecé a darle la vuelta y a revolver el huevo hasta que estaba casi cocido.*

I then added the cheddar cheese and blended it with the egg.  
*Luego añadí el queso cheddar y lo mezclé con el huevo.*

I chopped and turned the egg until the cheese was well mixed.  
*Piqué y giré el huevo hasta que el queso estuviera bien mezclado.*

If I added the cheese at the same time as the egg, the eggs would have been soggy.  
*Si hubiera añadido el queso al mismo tiempo que el huevo, los huevos habrían quedado empapados.*



When the egg was cooked and well blended with the cheese, I put it aside.

*Quando el huevo estaba cocido y bien mezclado con el queso, lo reservo.*

I put my tortilla back in the pan.

*Vuelvo a poner la tortilla en la sartén.*

I added the egg and cheese, folded over the tortilla, and cooked the tortilla until brown and slightly crispy on both sides.

*Añadí el huevo y el queso, doblé la tortilla y cociné la tortilla hasta que estuviera dorada y ligeramente crujiente por ambos lados.*



**Step 4: Presentation**  
*Paso 4: Presentación*

I like this dish with avocado, so the avocado is not just to make the dish look pretty!

*Me gusta este plato con aguacate, ¡así que el aguacate no es sólo para que el plato quede bonito!*

I placed the tortilla on my plate, added the avocado slices and sprinkled or seasoned with coarse sea salt.

*Coloqué la tortilla en mi plato, añadí las rodajas de aguacate y espolvoreé o sazoné con sal marina gruesa.*

This dish is so delicious!

*¡Este plato es delicioso!*





**Egg Cheddar Cheese Omelet Sandwich**

## **Egg cheddar cheese omelet sandwich** *Sándwich de tortilla de huevo y queso cheddar*

This recipe is very simple.  
*Esta receta es muy sencilla.*

What is unique about this omelet sandwich is how I folded the egg to fit nicely with the bread.  
*Lo que hace único a este sándwich de tortilla es cómo doblé el huevo para que encajara bien con el pan.*

I started to make my cheddar cheese omelet sandwiches like this as a kid.  
*Empecé a hacer mis sándwiches de tortilla de queso cheddar así cuando era niña.*

I used to use processed cheese for my omelets, when I was young, and the cheese would ooze out of the sandwich from all sides and make a mess.  
*Yo solía usar queso procesado para mis tortillas, cuando era joven, y el queso rezumaba del bocadillo por todos lados y hacía un desastre.*

This recipe keeps the cheese inside the omelet sandwich.  
*Esta receta mantiene el queso dentro del sándwich de tortilla.*



### **Step 1: Ingredients** *Paso 1: Ingredientes*

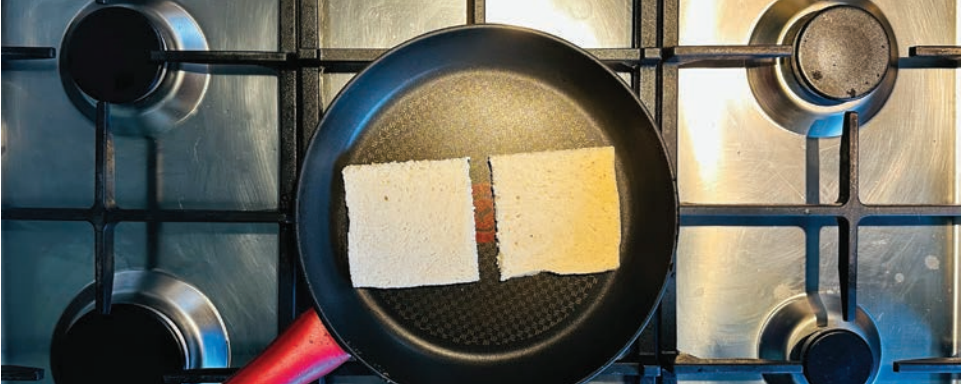
For this recipe, I used:  
*Para esta receta, he utilizado*

2 eggs  
*2 huevos*

2 slices of cheddar cheese  
*2 lonchas de queso cheddar*

2 slices of toast  
*2 rebanadas de pan tostado*





**Step 2: I prepared the toast and beat the eggs**  
*Paso 2: Preparé las tostadas y batí los huevos.*

I beat the eggs in a bowl and left them aside.  
*He batido los huevos en un bol y los he dejado aparte.*

I didn't use a toaster.  
*No usé tostadora.*

I toasted my bread in the pan.  
*Tosté mi pan en la sartén.*

I do this all the time.  
*Hago esto todo el tiempo.*

I don't like my toast very hard or toasted.  
*No me gustan las tostadas muy duras o tostadas.*

I like my bread soft.  
*Me gusta el pan blando.*

I cooked the first slice of toast on both sides.  
*Cociné la primera rebanada de pan tostado por ambos lados.*

For the second slice of toast, I cooked it on one side, then I cooked/  
melted a cheddar cheese slice onto the bread.  
*Para la segunda rebanada de pan tostado, la cociné por un lado,  
luego cociné/fundí una rebanada de queso cheddar sobre el pan.*



If you add a cheddar cheese slice to a pan then put toast on top of it, it will release oil and the cheddar cheese will stick to the bread.  
*Si echas una loncha de queso cheddar en una sartén y despues pones una tostada encima, soltará aceite y el queso cheddar se pegará al pan.*

This should happen if the pan is non-stick and hot.  
*Esto debería ocurrir si la sartén es antiadherente y está caliente.*

The cheese releases oil, that cooks the cheese.  
*El queso libera aceite, que cocina el queso.*

You don't have to add any oil to cook or melt the cheese onto the bread.  
*No es necesario añadir aceite para cocinar o fundir el queso en el pan.*

I cooked the cheese until it moved with the bread freely in the pan.  
*Cociné el queso hasta que se moviera con el pan libremente en la sartén.*

Cheddar cheese has a lot of oil.  
*El queso cheddar tiene mucho aceite.*

The oil that was released was enough to cook my eggs in the next step.  
*El aceite que soltó fue suficiente para cocinar mis huevos en el siguiente paso.*



**Step 3: Prepare the omelet**  
*Paso 3: Preparar la tortilla*

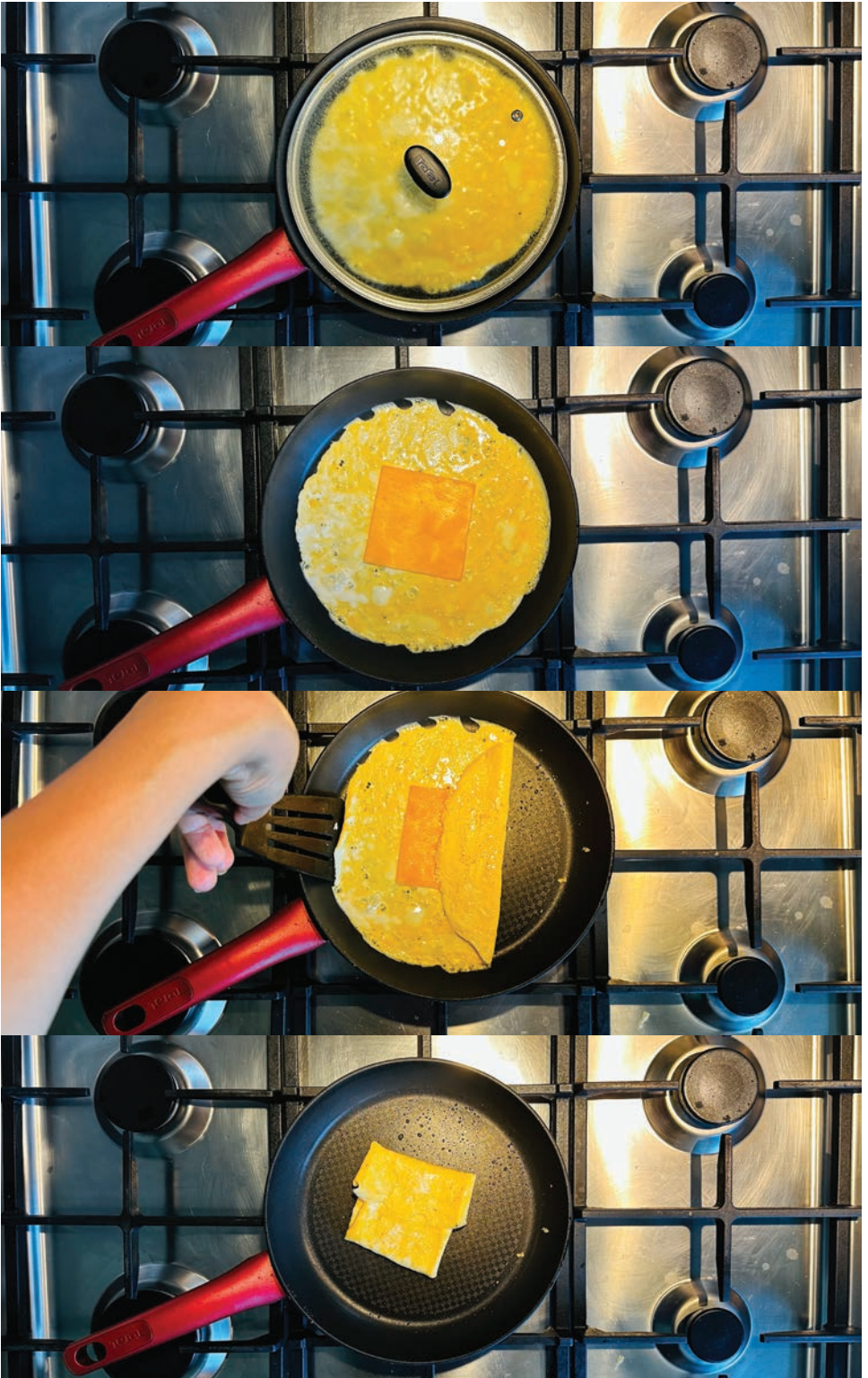
I poured the egg into my warm pan.  
*Vertí el huevo en mi sartén caliente.*

I spread the egg and then put a lid on the pan.  
*Extiendo el huevo y luego tapo la sartén.*

I cooked the egg on low heat with a lid so that I didn't have to flip it.  
*Cociné el huevo a fuego lento con una tapa para no tener que darle la vuelta.*

You can flip the egg if you prefer.  
*Si lo prefiere, puede darle la vuelta al huevo.*

I added the last cheddar cheese slice and folded the egg around the cheese to create a perfect square omelet.  
*Añadí la última loncha de queso cheddar y doblé el huevo alrededor del queso para crear una tortilla cuadrada perfecta.*





#### **Step 4: Assembly** *Paso 4: Montaje*

I placed the toasted bread without cheese on my plate, then placed the omelet on top of the bread.

*Coloqué el pan tostado sin queso en mi plato, luego coloqué la tortilla encima del pan.*

I added the cheddar cheese toast facing up to complete the sandwich.

*Añadí la tostada de queso cheddar boca arriba para completar el sándwich.*

I could have also assembled this sandwich with the cheddar cheese toast facing the inside of the sandwich.

*También podría haber montado este sándwich con la tostada de queso cheddar hacia el interior del sándwich.*

This is your personal preference!

*Es su preferencia personal.*







**Egg Zucchini Frittata Omelet**



## **Egg Zucchini Frittata Omelet** *Tortilla de calabacín y huevo*

In all my egg recipes I used very few and simple ingredients.  
*En todas mis recetas con huevo he utilizado muy pocos y sencillos ingredientes.*

This dish reminds me of my Italian heritage.  
*Este plato me recuerda a mi herencia italiana.*

My grandmother used to make this all the time when I was a kid.  
*Mi abuela solía hacer esto todo el tiempo cuando yo era niña.*

I didn't like vegetables very much when I was young.  
*No me gustaban mucho las verduras cuando era joven.*

Zucchini egg frittata was the exception.  
*La frittata de calabacín y huevo fue la excepción.*



**Step 1: Ingredients**  
*Paso 1: Ingredientes*

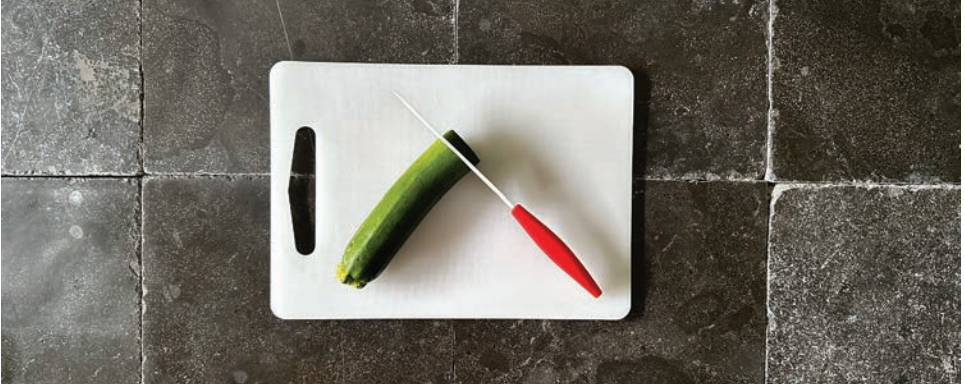
For this recipe, I used:  
*Para esta receta, he utilizado*

2 eggs  
*2 huevos*

Zucchini  
*Calabacín*

Tomato  
*Tomate*

Toast  
*Tostadas*



## **Step 2: Preparation**

*Paso 2: Preparación*

I cut the zucchini into slices and added a bit of sea salt.  
*Corté el calabacín en rodajas y añadí un poco de sal marina.*

You can add as much or as little zucchini as you want.  
*Puedes añadir tanto o tan poco calabacín como quieras.*

I decided to cut 8 zucchini slices that were half a centimeter thick.  
*Decidí cortar 8 rodajas de calabacín de medio centímetro de grosor.*

Next, I cut the tomato in pieces so that they cooked faster.  
*A continuación, corté el tomate en trozos para que se cocinara más rápido.*

I prepared the eggs by beating them in a bowl so that the eggs were ready when I needed it.  
*Preparé los huevos batiéndolos en un bol para que estuvieran listos cuando los necesitara.*



**Step 3: I cooked the zucchini and eggs**  
*Paso 3: Cociné los calabacines y los huevos.*

I added oil to the pan on medium to high heat.  
*Añadí aceite a la sartén a fuego medio-alto.*

I slightly browned the zucchini on both sides then moved them to one side of the pan.  
*Doré ligeramente los calabacines por ambos lados y luego los moví a un lado de la sartén.*

I poured the egg into the pan and turned down the heat.  
*Vertí el huevo en la sartén y bajé el fuego.*

I put a lid on the pan for approximately 2-5 minutes until the egg up top was cooked.  
*Tapé la sartén durante aproximadamente 2-5 minutos hasta que el huevo de arriba estuviera cocido.*

Then I folded over the plain side of the egg to make my omelet.  
*Luego doblé la parte lisa del huevo para hacer mi tortilla.*

I could have added cheese before I folded the omelet.  
*Podría haber añadido queso antes de doblar la tortilla.*

Gouda, mozzarella, or any other mild cheese would have been a great variation of this recipe.  
*Gouda, mozzarella, o cualquier otro queso suave habría sido una gran variación de esta receta.*



I removed the egg from the pan.  
*Retiré el huevo de la sartén.*



**Step 4: I made the tomato spread/sauce**  
*Paso 4: Preparé la salsa de tomate para untar*

The tomato spread/sauce was inspired by Spanish cuisine.  
*La salsa de tomate para untar se inspira en la cocina española.*

I added salt and I cooked the tomato in a pan to remove the water and create a thick sauce.  
*Añadí sal y cociné el tomate en una sartén para eliminar el agua y crear una salsa espesa.*

I toasted the bread in a toaster and cut it in half.  
*Tosté el pan en una tostadora y lo corté por la mitad.*



**Step 5: I assembled the dish**  
*Paso 5: Monté el plato*

I added the thickened tomato sauce and toasted bread to the plate along with garlic.  
*Añadí la salsa de tomate espesada y el pan tostado al plato junto con el ajo.*

In Spanish restaurants, I remember being served bread and garlic with thick tomato sauce.  
*Recuerdo que en los restaurantes españoles me servían pan con ajo y una espesa salsa de tomate.*

Enjoy this sauce or spread by first rubbing the garlic onto the bread and then adding the sauce.  
*Disfrute de esta salsa o pasta para untar frotando primero el ajo en el pan y añadiendo después la salsa.*

Use Italian bread or a bread that is firm when toasted so you don't break the bread while rubbing the garlic on it.  
*Utiliza pan italiano o un pan que sea firme al tostarlo para que no rompas el pan al frotarle el ajo.*

If you prefer, you can use a garlic press and add the small garlic pieces to 1 ounce of olive oil and drizzle on the bread.  
*Si lo prefiere, puede utilizar un prensador de ajos y añadir los trocitos de ajo a 1 onza de aceite de oliva y rociar el pan.*









**Egg And Ham Fried Rice**

**Ham and egg fried rice**  
*Arroz frito con jamón y huevo*

Ham fried rice is a meal I make when I don't have time to cook.  
*El arroz frito con jamón es una comida que hago cuando no tengo tiempo de cocinar.*

This dish is Asian inspired.  
*Este plato es de inspiración asiática.*

This is not a meal I make for breakfast.  
*Esta no es una comida que hago para el desayuno.*

I prepare and/or prepared this meal for lunch.  
*Preparo y/o preparé esta comida para el almuerzo.*

It was very simple.  
*Era muy sencillo.*



**Step 1: Ingredients**  
*Paso 1: Ingredientes*

For this recipe I used:  
*Para esta receta he utilizado*

1 cup of rice  
*1 taza de arroz*

2 eggs  
*2 huevos*

1 cup of chopped ham  
*1 taza de jamón picado*

The ingredients above were enough for 2 people.  
*Los ingredientes anteriores eran suficientes para 2 personas.*



**Step 2: Prepare the ingredients**  
*Paso 2: Preparar los ingredientes*

I used yesterday's rice for this recipe.  
*Para esta receta he utilizado el arroz de ayer.*

You can also use fresh rice.  
*También se puede utilizar arroz fresco.*

I cooked the rice in a rice cooker.  
*Cociné el arroz en una olla arrocera.*

Before I added the rice to the rice cooker, I washed the rice until the water was clear.  
*Antes de añadir el arroz a la arrocera, lo lavé hasta que el agua quedara transparente.*

Rice needs to be washed since it has chemicals on it.  
*El arroz debe lavarse porque contiene sustancias químicas.*

I then added and mixed a teaspoon of olive oil and a pinch of salt to flavor the rice.  
*A continuación, añadí y mezclé una cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal para aromatizar el arroz.*

I used basmati rice for this recipe.  
*Para esta receta he utilizado arroz basmati.*

For one cup of rice, the instructions said I needed equal amounts of water so one cup of water.

*Para una taza de arroz, las instrucciones decían que necesitaba la misma cantidad de agua, así que una taza de agua.*

I chopped the ham into tiny cubes and beat 2 eggs in a bowl.

*Corté el jamón en taquitos/cubos diminutos y batí 2 huevos en un bol.*



**Step 3: Start cooking!**  
*Paso 3: ¡Empieza a cocinar!*

First, I cooked the ham with oil in a hot frying pan.  
*Primero, cociné el jamón con aceite en una sartén caliente.*

I made sure the ham was brown, not burnt, on all sides.  
*Me aseguré de que el jamón estuviera dorado, no quemado, por todos los lados.*

I cooked the ham in approximately 3 tablespoons of olive oil because I wanted enough oil to fry the ham and add flavor to the rice.  
*Cociné el jamón en aproximadamente 3 cucharadas de aceite de oliva porque quería suficiente aceite para freír el jamón y añadir sabor al arroz.*

I added the rice and mixed the ham with the rice.  
*Añadí el arroz y mezclé el jamón con el arroz.*





I then poured the egg over the hot rice and ham.  
*A continuación, vertí el huevo sobre el arroz caliente y el jamón.*

I mixed and flipped the rice until the egg was completely cooked.  
*Mezclé y volteé el arroz hasta que el huevo estuviera completamente cocido.*

I make my fried rice different from how most people cook fried rice.  
*Yo hago mi arroz frito de forma diferente a como lo hace la mayoría de la gente.*

I didn't cook the egg separately.  
*No cociné el huevo por separado.*

You can substitute the ham for shrimp, chicken or even tofu.  
*Puedes sustituir el jamón por gambas, pollo o incluso tofu.*

You can also add vegetables such as chopped carrots and peas.  
*También puede añadir verduras como zanahorias y guisantes picados.*

Just prepare these ingredients, cook them, and add them to the rice.  
*Solo con preparar estos ingredientes, cocerlos y añadirlos al arroz.*

Adding the egg is always the last step!  
*Añadir el huevo es siempre el último paso.*





**Step 4: Presentation**  
*Paso 4: Presentación*

To create a nice, half sphere shape appearance, I pressed the ham and egg fried rice into a bowl.

*Para crear un bonito aspecto en forma de media esfera, presioné el arroz frito con jamón y huevo en un bol.*

I then covered the bowl with my plate and flipped the bowl and plate over as seen in the images.

*Luego cubrí el bol con mi plato y le di la vuelta al bol y al plato como se ve en las imágenes.*

I decorated the dish with a small piece of fried egg and ham.

*Decoré el plato con un trocito de huevo frito y jamón.*









**Broccoli Cupcakes**

**Broccoli “Cupcakes”**  
*Magdalenas de brócoli*

This recipe is one of my favorites.  
*Esta receta es una de mis favoritas.*

Broccoli is not my favorite vegetable, but broccoli with cheddar cheese is one of my favorite food combinations!  
*El brócoli no es mi verdura favorita, ¡pero el brócoli con queso cheddar es una de mis combinaciones favoritas!*

This is not really a quiche but it's French inspired.  
*Esto no es realmente una quiche pero es de inspiración francesa.*



## **Step 1: Ingredients**

*Paso 1: Ingredientes*

For this recipe I used:  
*Para esta receta he utilizado*

2 eggs  
*2 huevos*

1 cup of broccoli  
*1 taza de brócoli*

1 cup of cheddar cheese (cut in cubes)  
*1 taza de queso cheddar (cortado en dados)*

1 slice of bread  
*1 rebanada de pan*



## **Step 2: Preparation**

### *Paso 2: Preparación*

While I prepared the broccoli and cheese, I heated a cupcake tray in the oven.

*Mientras preparaba el brócoli y el queso, calenté una bandeja para cupcakes en el horno.*

I cut the cheddar cheese into cubes.

*Corté el queso cheddar en cubos.*

I found that the egg did not cook well when I used grated cheese in the past.

*En el pasado, me di cuenta de que el huevo no se cocinaba bien cuando utilizaba queso rallado.*

You will have to cook the egg longer in the oven if you use grated cheese or expect the middle to be a little raw.

*Tendrás que cocer el huevo más tiempo en el horno si utilizas queso rallado o esperas que el centro quede un poco crudo.*

You can use grated cheddar cheese if you like your eggs a little raw.

*Puedes utilizar queso cheddar rallado si te gustan los huevos un poco crudos.*

Let me try to explain why this happens.

*Intentaré explicar por qué ocurre esto.*

Cheese releases oil.  
*El queso libera aceite.*

Oil is great for cooking when it's in a hot pan.  
*El aceite es ideal para cocinar cuando está en una sartén caliente.*

When oil is slowly released from the cheddar cheese, during baking with the beaten eggs, it does not cook the eggs fully.  
*Cuando el aceite se desprende lentamente del queso cheddar, durante la cocción con los huevos batidos, no cocina los huevos completamente.*

It has the opposite effect.  
*Tiene el efecto contrario.*

Oil that is released from the shredded cheddar cheese, when baked with the eggs, is not very hot oil and acts as an oil should behave, as a barrier.  
*El aceite que desprende el queso cheddar rallado, al hornearse con los huevos, no es un aceite muy caliente y actúa como debería comportarse un aceite, como una barrera.*

In this case it's a barrier to cooking the eggs fully!  
*En este caso se trata de un obstáculo para la cocción completa de los huevos.*

I cut the broccoli into very small pieces.  
*Corté el brócoli en trozos muy pequeños.*

In the past, I've (I have) cut the broccoli in larger pieces and therefore, I've (I have) had to sauté them quickly in a pan prior to baking.  
*En el pasado, he (he) cortado el brócoli en trozos más grandes y por lo tanto, he (he) tenido que saltearlos rápidamente en una sartén antes de hornear.*

Since I used a cupcake tray, the egg cooked very fast.  
*Como utilicé una bandeja para cupcakes, el huevo se cocinó muy rápido.*





### **Step 3: Assembly** *Paso 3: Montaje*

I removed the hot tray from the oven and brushed it with olive oil.  
*Saqué la bandeja caliente del horno y la unté con aceite de oliva.*

Then I added the broccoli, cheddar cheese cubes and poured in the egg.  
*Luego añadí el brócoli, los cubos de queso cheddar y eché el huevo.*

I made one “cupcake” with just cheddar cheese and broccoli to decorate the plate when I finished.  
*Hice una “cupcake” sólo con queso cheddar y brócoli para decorar el plato al terminar.*



**Step 4: Baking**  
*Paso 4: Horneado*

I baked the broccoli “cupcakes” until they rose.

*Horneé las “cupcakes” de brócoli hasta que se levantaron.*

When the egg was slightly brown at the edges and visibly cooked on the top, I removed them from the oven.

*Quando que el huevo estaba ligeramente dorado en los bordes y visiblemente cocido en la parte superior, lo retiré del horno.*



#### **Step 4: Assembly** *Paso 4: Montaje*

I pre-heated the pan and brushed oil into it, therefore, the broccoli cupcakes released easily.

*Precalenté la sartén y la unté con aceite, por lo que las cupcakes de brócoli salieron fácilmente.*

If you make this recipe and the broccoli cupcakes don't come out easily, let them cool down in the tray before removing them.

*Si haces esta receta y las cupcakes de brócoli no salen fácilmente, déjalas enfriar en la bandeja antes de sacarlas.*

I cut a piece of toast in half and toasted both sides.

*Corté una tostada por la mitad y la tosté por ambos lados.*

I added the broccoli cheddar cheese cupcakes to my plate, along with the toast.

*Añadí las magdalenas de brócoli y queso cheddar a mi plato, junto con las tostadas.*

Now you try making this recipe!

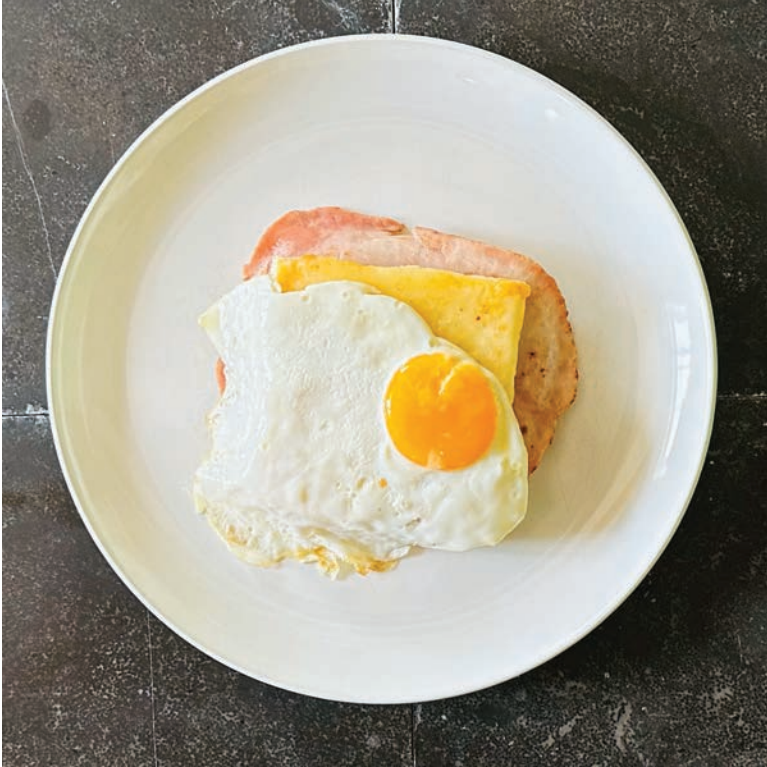
*¡Ahora prueba a hacer esta receta!*

Bon appetite!

*Que aproveche.*







**Egg And Ham Sandwich**

## **Ham, Egg And Cheese Sandwich “Croque Madame”** *Bocadillo de jamón, huevo y queso “Croque Madame”*

This recipe is inspired by French cuisine except that it's not baked.  
*Esta receta se inspira en la cocina francesa, salvo que no se hornea.*

Croque Monsieur is a ham sandwich with cheese, with melted cheese on top of the bread.  
*“Croque Monsieur” es un bocadillo de jamón con queso, con queso fundido sobre el pan.*

“Croque Madame” is a “Croque Monsieur” with an added fried egg on top.  
*“Croque Madame” es un “Croque Monsieur” al que se le añade un huevo frito por encima.*



**Step 1: Ingredients**  
*Paso 1: Ingredientes*

For this recipe I used:  
*Para esta receta he utilizado*

2 slices of toast  
*2 rebanadas de pan tostado*

1 slice of ham  
*1 loncha de jamón*

2 slices of cheese  
*2 lonchas de queso*

1 egg  
*1 huevo*





**Step 2: Cooking the ingredients**  
*Paso 2: Cocinar los ingredientes*

I added oil to a hot pan.  
*Añadí aceite a una sartén caliente.*

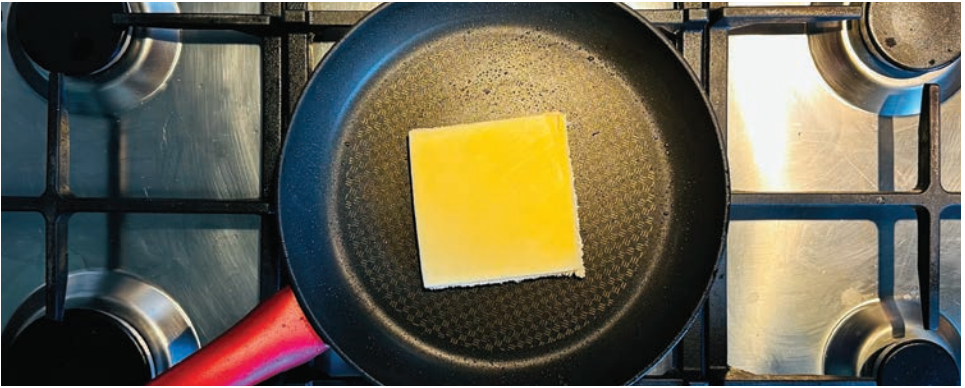
Then I added the ham and cooked it on both sides.  
*Luego añadí el jamón y lo cociné por ambos lados.*

I removed it from the pan.  
*Lo saqué de la sartén.*

I added one slice of bread to the pan to toast it.  
*Añadí una rebanada de pan a la sartén para tostarla.*

Then I added a slice of cheese.  
*Después añadí una loncha de queso.*





I flipped the bread and cheese to cook the cheese in the pan.  
*Le di la vuelta al pan y al queso para cocinar el queso en la sartén.*

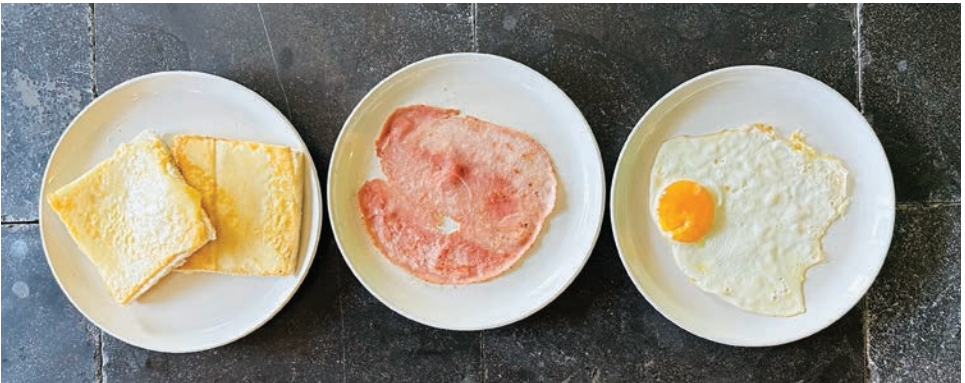
Use a non-stick pan.  
*Utilice una sartén antiadherente.*

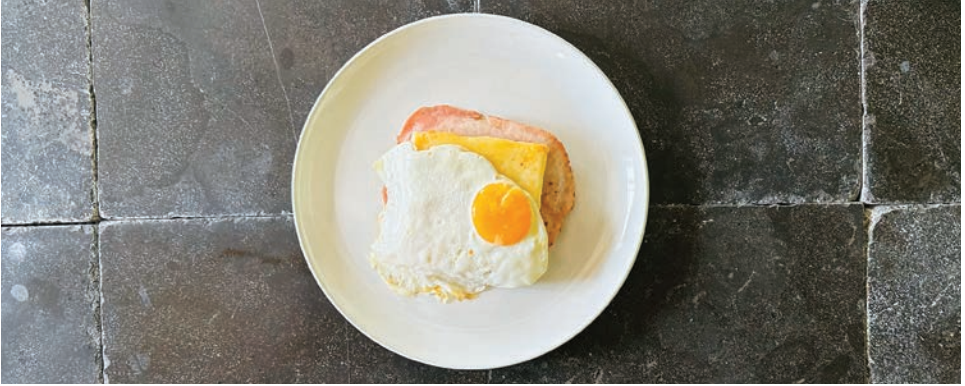
The oil will come out of the cheese while it melts onto the bread.  
*El aceite saldrá del queso mientras se derrite sobre el pan.*

I cooked the cheese until it was a little bit crispy.  
*Cociné el queso hasta que estuviera un poco crujiente.*

I followed the same procedure for the second slice of bread.  
*Seguí el mismo procedimiento para la segunda rebanada de pan.*

I cooked my egg sunny side up as I did in my first recipe "Eggs 4 ways."  
*Cociné mi huevo al sol como lo hice en mi primera receta "Huevos 4 maneras".*





**Step 3: Assembly**  
*Paso 3: Montaje*

I assembled all my cooked ingredients.  
*Reuní todos mis ingredientes cocinados.*

The cheese bread was assembled facing up.  
*El pan de queso se montó boca arriba.*

Easy right?  
*Fácil, ¿verdad?*







**Steak And Eggs**

## **Steak And Eggs**

### *Filete y huevos*

Today I made steak and eggs with potatoes and tomato slices.  
*Hoy he hecho bistec y huevos con patatas y rodajas de tomate.*

I went to get all the ingredients I needed earlier this morning.  
*Esta mañana he ido a por todos los ingredientes que necesitaba.*

I like buying and cooking meat on the same day or next day to ensure the best quality meat.  
*Me gusta comprar y cocinar la carne el mismo día o al día siguiente para garantizar la mejor calidad de la carne.*

Steak and eggs is a classic dish at American breakfast restaurants.  
*El bistec con huevos es un plato clásico en los desayunos de los restaurantes estadounidenses.*



### **Step 1: Ingredients** *Paso 1: Ingredientes*

The ingredients I used are:  
*Los ingredientes que he utilizado son:*

2 eggs  
*2 huevos*

1 tomato  
*1 tomate*

1 potato  
*1 patata*

1 steak  
*1 filete*

For the marinade, I used:  
*Para el adobo, utilicé*

1 tablespoon of olive oil  
*1 cucharada de aceite de oliva*

Half a teaspoon of sea salt  
*Media cucharadita de sal marina*



1 tablespoon of soy sauce  
*1 cucharada de salsa de soja*

1 teaspoon of Dijon mustard  
*1 cucharadita de mostaza de Dijon*



## **Step 2: Marinate the meat**

### *Paso 2: Marinar la carne*

I added the soy sauce, Dijon mustard, sea salt and olive oil to a bowl.

*Añadí la salsa de soja, la mostaza de Dijon, la sal marina y el aceite de oliva a un bol.*

I mixed the ingredients until they were nicely blended.

*Mezclé los ingredientes hasta que quedaron bien integrados.*

I added the meat to the bowl.

*Añadí la carne al bol.*

With my hands, I massaged the marinade into the meat.

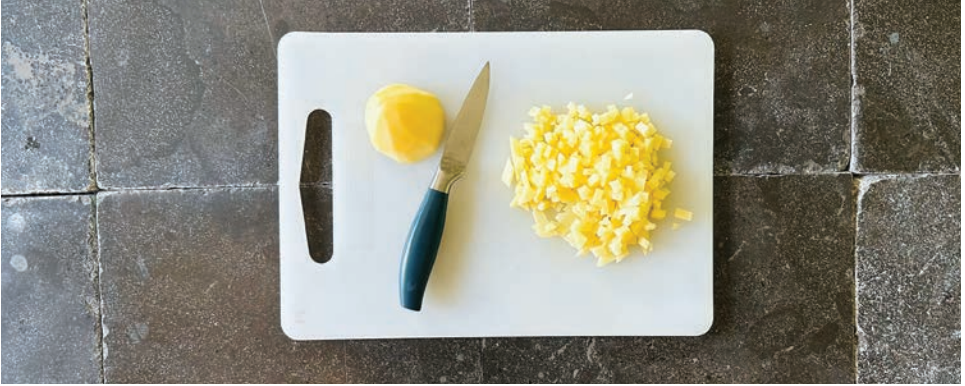
*Con las manos, masajéé la marinada en la carne.*

I then put the meat in a plastic bag for 30 minutes left outside of the fridge.

*A continuación, meto la carne en una bolsa de plástico durante 30 minutos fuera del frigorífico.*

You can also marinate the meat the day before but it has to marinate in the fridge.

*También puedes marinar la carne el día antes, pero tiene que marinar en la nevera.*



### **Step 3: Chop the potato** *Paso 3: Trocear la patata*

While the steak was marinating, I chopped my vegetables.  
*Mientras el filete se marinaba, corté las verduras.*

I chopped the tomatoes into slices and put them aside.  
*Corté los tomates en rodajas y los reservé.*

I chopped the potatoes into small cubes, that were approximately  $\frac{3}{4}$  cm by  $\frac{3}{4}$  cm so that the potatoes cooked quickly.  
*Corté las patatas en dados pequeños, de unos  $\frac{3}{4}$  cm por  $\frac{3}{4}$  cm, para que se cocieran rápidamente.*

If you are not going to cook the potatoes right away, soak them in water otherwise they will oxidize or turn black.  
*Si no va a cocer las patatas inmediatamente, póngalas a remojo en agua, de lo contrario se oxidarán o ennegrecerán.*

You can also soak potatoes in water if you want to get rid of some of the potato starch.  
*También puedes remojar las patatas en agua si quieres eliminar parte de la fécula.*

Some people also add salt to the water for flavoring.  
*Algunas personas también añaden sal al agua para darle sabor.*

These are just options.  
*Son sólo opciones.*



**Step 4: Cook the potato**  
*Paso 4: Cocer la patata*

I added oil to a pan and heated the oil with medium heat.  
*Añadí aceite a una sartén y calenté el aceite a fuego medio.*

When the oil was hot, I added the potato.  
*Cuando el aceite estaba caliente, añadí la patata.*

I turned and flipped the potatoes as they cooked to make sure they were eventually cooked and brown on all sides.  
*Di la vuelta a las patatas a medida que se cocinaban para asegurarme de que se cocinaban y doraban por todos los lados.*

When the potatoes were cooked, I put them on a plate on the side.  
*Cuando se cocinaron las patatas, las puse en un plato aparte.*



### **Step 5: Cook the meat**

*Paso 5: Cocer la carne*

Now it's time to cook the meat.

*Ahora es el momento de cocinar la carne.*

I removed the meat from the plastic bag.

*Saqué la carne de la bolsa de plástico.*

I added oil to the pan and then added the meat.

*Añadí aceite a la sartén y luego añadí la carne.*

There are many ways you can prepare steak.

*Hay muchas formas de preparar un filete.*

Some people like their steaks rare.

*A algunos les gustan los filetes poco hechos.*

Other people like their steaks cooked medium and others like their steaks cooked well-done.

*A otras personas les gustan los filetes a término medio y a otras bien hechos.*

I prepared this steak medium.

*Preparé este filete a término medio.*

I cooked the steak on one side for approximately 2-3 minutes on medium to high heat.

*Cociné el filete por un lado durante aproximadamente 2-3 minutos a fuego medio-alto.*

I flipped the steak over and then I lowered the heat slightly.  
*Le di la vuelta al filete y bajé ligeramente el fuego.*

I cooked the other side of the steak or meat until I saw a little bit of blood come out from the top of it.  
*Cociné el otro lado del filete o la carne hasta que vi que salía un poco de sangre por la parte superior.*

I didn't squeeze or press on the steak to keep the steak juicy.  
*No apreté ni presioné el filete para mantenerlo jugoso.*

When the steak was done, I put it aside.  
*Cuando el bistec estuvo listo, lo aparté.*



**Step 6: Cook the eggs**  
*Paso 6: Cocer los huevos*

I made the eggs over medium.  
*Hice los huevos "over medium" termino medio.*

This means that the egg yolks are not raw and/or not completely cooked.  
*Esto significa que las yemas no están crudas y/o no están completamente cocidas.*

I made my eggs this way by frying and then steaming them!  
*¡Hice mis huevos de esta manera friéndolos y luego al vapor!*

I cracked the eggs into the pan.  
*Rompí los huevos en la sartén.*

I let the eggs cook for a minute until the egg white was not transparent anymore.  
*Dejé cocer los huevos durante un minuto hasta que la clara dejó de ser transparente.*

Then I added a little bit of water to the pan and put on the lid.  
*Luego añadí un poco de agua a la sartén y puse la tapa.*

You can decide how much you want the egg yolk cooked by just looking at them.  
*Puedes decidir cuánto quieres que se cueza la yema con sólo mirarlos.*



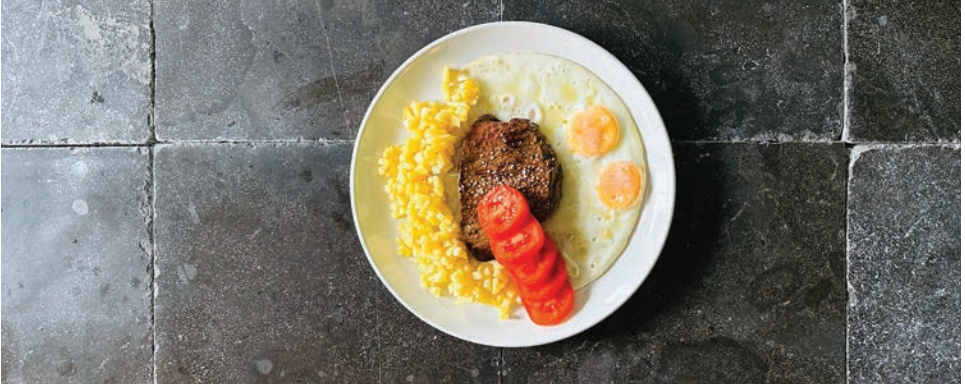
I like cooking my eggs this way so that I can use less oil.  
*Me gusta cocinar los huevos de esta manera para usar menos aceite.*

Since you don't have to flip the egg, it also has a better appearance!  
*Como no tienes que darle la vuelta al huevo, ¡también tiene mejor apariencia!*

If you have a good non-stick pan, you can probably just use water or just a drop of oil.  
*Si tienes una buena sartén antiadherente, probablemente puedas usar sólo agua o una gota de aceite.*

When the eggs were cooked, I removed them from the stove and added them to the plate.  
*Cuando los huevos estaban cocidos, los retiré del fuego y los añadí al plato.*





### **Step 7: Assembly and presentation** *Etap 7: Montaje y presentación*

After cooking the eggs, I kept the frying pan hot so that I could quickly warm up the potatoes and steak again.

*Después de cocer los huevos, mantuve la sartén caliente para poder volver a calentar rápidamente las patatas y el filete.*

I put the potatoes to one side, eggs on the other side and the steak in the middle.

*Yo puse las patatas a un lado, los huevos al otro y el filete en el centro.*

I then added the tomato slices and added coarse sea salt on top of the meat.

*A continuación, añadí las rodajas de tomate y añadí sal marina gruesa por encima de la carne.*

The meat was cooked just right!

*La carne estaba en su punto.*

It was delicious!

*¡Estaba delicioso!*





**Thank You!**

I hope you enjoyed my book!

Bye for now :)



@LEARNENGLISHFASTWITHANGELINE

