

Tamago sando: así se hace el viral sándwich de huevo japonés

25 jun 2025

En Tiktok e Instagram, hasta un simple sándwich de huevo se puede convertir en una auténtica obra de arte. Pero el tamago sando no es cualquier sándwich. ¿De qué es, de dónde viene y qué lo hace tan especial? Te lo contamos.

Tamago Sando: qué es y origen de este sándwich japonés

A día de hoy el tamago sando es tendencia en redes sociales, de hecho, hay ejemplos como el [vídeo de @ale.hervi](https://www.tiktok.com/@ale.hervi/video/7433963124119702790?lang=es) [<https://www.tiktok.com/@ale.hervi/video/7433963124119702790?lang=es>] o el de [vídeo de @burpee_vet](https://www.tiktok.com/@burpee_vet/video/7387754416742419745) [https://www.tiktok.com/@burpee_vet/video/7387754416742419745] preparando este sándwich, que acumulan ya miles de visualizaciones y reacciones. Aunque muchos otros influencers hayan contribuido a la viralización del tamago sando, este sándwich de huevo japonés se prepara desde la era Shwa, un periodo de la época japonesa que abarca del 1926 al 1989, donde reinaba el emperador conocido como Shwa.

La modernización y el nuevo estilo de vida urbana y de gente ocupada requería ese formato de comida práctica para llevar. Así que, en 1961, en una panadería japonesa llamada Furen Pan, cerca de la estación Mygadani, tuvieron la brillante idea de empezar a preparar sándwiches triangulares listos para llevar. Tal fue su éxito que los rellenos empezaron a variar, y en los años 70-80 se empezaron a vender en todos los konbini, unas tiendas que abren 24/7.

¿Qué ingredientes lleva el sándwich de huevo japonés?

Ingredientes clave del tamago sando para 2 sándwiches:

- 4 huevos
- 4 rebanadas de pan de molde tipo brioche. Si es posible, *shokupan*.
- 2 cucharadas de mayonesa japonesa, *Kenpie* (si tienes, si no, mayonesa normal).
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla (opcional)



- Brotes verdes (opcional, para acompañar)

Receta de tamago sando: cómo hacerlo en casa paso a paso

La preparación del tamago sando es muy sencilla, porque, en realidad, solo se necesitan tres ingredientes básicos. Lo que realmente lo ha hecho viral ha sido su resultado sabroso y su estética minimalista y fotogénica. Aquí te dejamos la receta paso a paso del tamago sando.

1. **Cuece los huevos.** Pon los huevos en agua hirviendo y cuécelos durante 9 minutos, para que la yema esté un poco líquida. Una vez cocidos, péralos y pícalos en trozos pequeños.
2. **Prepara el relleno.** Mezcla los huevos picados con la mayonesa y con la cucharada de mantequilla. Remueve bien hasta que todo quede bien integrado.
3. **Monta los sándwiches.** Unta una ligera capa de mantequilla en las 4 rebanadas de pan. Reparte bien la mezcla sobre dos de las rebanadas y cúbreelas con las otras dos.
4. **Corta y sirve.** Corta el sándwich por la mitad en diagonal o recto, y a disfrutar.

Consejos para hacer el Sándwich de huevo japonés perfecto

Te dejamos algunos consejos y trucos para perfeccionar tu sándwich de huevo japonés.

1. **Enfría los huevos con hielo.** Una vez tengas los huevos cocidos, enfríalos en un bol de agua con hielos para pelarlos más fácilmente.
2. **Usa mayonesa *kewpie*.** Si puedes, lo mejor es utilizar la mayonesa japonesa. Tiene una textura más suave, cremosa y con un sabor ligeramente dulce.
3. **Usa *shokupan*.** Para que el sándwich sea más original intenta conseguir pan japonés. En su defecto, elige uno muy tierno.
4. **Deja reposar el sándwich.** La clave está en dejarlo reposar 5-10 minutos, porque así tiene más sabor y, al estar el relleno más compacto, evitas que se desarme al cortarlo.
5. **Córtalo con un buen cuchillo.** Si el cuchillo está muy afilado, puedes cortarlo sin aplastar mucho el pan y sin que desborde el relleno.

¿Con qué puedes acompañar el tamago sando?

Para acabar de completar la experiencia japonesa sin salir de casa, puedes disfrutar del tamago sando con estos acompañamientos, que encontrarás fácilmente en Caprabo:

1. [Cerveza japonesa Kirin](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16062036-cerveza-japonesa-kirin-botellin-33-cl/) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16062036-cerveza-japonesa-kirin-botellin-33-cl/>].

2. [Ensalada Florette](#) [

https://www.capraboacasa.com/es/search/results/?q=ensaladas&filter=BRAND_FLORETTE&filter=CATEGOR].

3. [Patatas Lay's Gourmet](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25635939-patatas-finisimas-lays-gourmet-bolsa-170-g/>].

Haz clic y disfruta de esta combinación nipona.



Qué desayunar sano: opciones saludables para comenzar tu día [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml>]

Desayunar es fundamental para el rendimiento diario. Descubre cuántas calorías y nutrientes tiene que incluir un desayuno saludable y hazte con algunas ideas rápidas y fáciles para empezar el día.