

Oul

alimentul minune



Inca nu se stie cine a fost primul.

....

Dumitru Marin

prezentat de **gustos.ro** si



Avicola București
Eurou

Dragi cititori,

Retetele din aceasta carte de bucate sunt oferite de Gustos.ro si Avicola Bucuresti. Pentru ca oul poate fi ingredientul minune din bucataria dvs., ne-am gandit sa va punem la dispozitie o serie de retete cu oua, savuroase si usor de preparat.

CUPRINS:

Oua umplute cu bacon si sos balsamic	3
Oua in stil irlandez	4
Salata clasica cu oua	5
Omleta greceasca	6
Ineditele oua murate	7
Brioase cu omleta de oua	8
Sandvis cu bacon si oua	9
Oua cu spanac la cuptor	10
Felii de paine umplute cu ou	11
Orez cu oua	12
Omleta Calzone cu carnati	13
Sos Bechamel	14
Sos olandez cu oua	15
Reteta fantezista cu oua	16
Oua in stil norvegian	16
Chec de cascaval cu cabanos si oua	17
Reteta inedita cu oua	18
Aperitiv de ficatei	19
Tarte cu ou in stil Hong Kong	20

Oua umplute cu bacon si sos balsamic

Ingrediente

- 12 oua
- 4 felii de bacon
- 1/2 ceasca de maioneza
- 1/4 ceasca de ceapa rosie tocata
- 2 lingurite de zahar alb
- 1/2 lingurita de otet balsamic
- 1/4 lingurita de sare cu aroma de telina
- 1/4 lingurita de piper negru proaspat macinat
- 1/4 ceasca de patrunjel



Preparare

Puneti ouale intr-o oala mare, intr-un singur strat si umpleti cu apa astfel incat sa acopere 2-3 cm ouale. Acoperiti oala si fierbeti apa, dupa ce fierbe indepartati imediat de pe foc si lasati ouale in apa fiarta pentru 15 minute. Scurgeti de apa. Raciti ouale in apa rece, in chiuveta. Decojiti si taiati in jumatati, pe lungime. Separati albusurile de galbenusuri, punand galbenusurile intr-un bol; aranjati albusurile pe un platou.

Puneti baconul intr-o tigaie mare si adanca si prajiti la foc mediu pentru aproximativ 10 minute, intorcand bucatile ocazional, pana ce se rumenesc. Puneti baconul pe servetele pentru a il curge de grasime si taiati in bucatele mici.

Pasati galbenusurile cu o furculita. Adaugati baconul, maioneza, ceapa, zaharul, otetul balsamic, sarea aromata si piperul. Amestecati pana ce se mixeaza bine ingredientele. Puneti amestecul in albusurile de ou. Decorati cu patrunjel.

Oua in stil irlandez

Ingrediente

2 linguri de unt

6 cartofi mici, decojiti si taiati bucatele

1 ceapa tocata

1 ardei verde, taiat bucatele

6 oua, batute

Preparare

Intr-o tigaie mare, topiti untul la foc mediu spre mare. Adaugati cartofii, ceapa si ardeiul; sotati pana ce cartofii se rumenesc. Adaugati ouale si prajiti pana ce sunt gata ouale. Se servesc calde.



Salata clasica cu oua

Ingrediente

6 oua fierte tari, taiate felii

¼ ceasca de maioneza

2 lingurite de suc de lamaie proaspat

1 lingura de ceapa tocata marunt

¼ lingurita de sare

¼ lingurita cu piper

½ ceasca de telina tocata fin

frunze de salata

Preparare

Puneti deoparte 4 felii de oua, din centru, pentru ornare, daca doriti. Taiati restul de oua.

Amestecati maioneza, sucul de lamaie, ceapa, sarea si piperul intr-un bol mediu. Adaugati ouale taiate si telina, amestecati bine. Puneti la frigider, bolul fiind acoperit, pentru a se combina aromele.

Serviti pe frunze de salata si ornati cu feliile de oua ramase.



Omleta greceasca

Ingrediente

1 lingura de unt

3 oua

1 lingurita de apa

1/2 ceasca de branza feta faramitata

sare si piper dupa gust

Preparare

Incalziti untul intr-o tigaie, la foc mediu spre mare. Bateti ouale si apa impreuna, apoi turnati in tigaie. Adaugati branza feta si gatiti, amestecand ocazional ca sa iasa oua jumari. Asezonati cu sare si piper.



Ineditele oua murate

Ingrediente

12 oua

12 cuisoare (intregi)

2 felii de radacina de ghimbir proaspat

1 lingurita de piper negru boabe

1 frunza de dafin

2 cesti de otet de vin distilat

1/2 ceasca de apa

2 lingurite de sare

Preparare

Puneti ouale intr-o oala medie si acoperiti cu apa. Fierbeti apa si, dupa fierbere, indepartati imediat de pe foc. Acoperiti oala si lasati ouale sa stea in apa fierbinte pentru 10-12 minute. Scurgeti de apa, raciti si decojiti ouale.

Intr-un saculet din material textil puneti cuisoarele, radacina de ghimbir, boabele de piper si frunza de dafin. Puneti saculetul intr-o oala medie, impreuna cu otetul, apa si sarea. Fierbeti lichidul obtinut pentru 10 minute si scoateti mirodeniile.

Puneti ouale in borcane sterilizate. Acoperiti cu amestecul de otet si sigilati borcanele. Borcanele trebuie lasate la frigider cel putin 2 zile inainte de servire.



Brioșe cu omleta de oua

Ingrediente

200 de grame de carnatii de porc

12 oua

1/2 ceasca de ceapa tocata

1/4 ceasca de ardei verde, taiat bucatele

1/2 lingurita de sare

1/4 lingurita de piper macinat

1/4 lingurita de pudra de usturoi (poate fi inlocuita si cu usturoi pisat fin)

1/2 ceasca de branza Cheddar maruntita (sau cascaval)

Preparare

Intr-o tigaie, prajiti carnatii la foc mediu pana ce se rumenesc usor (trebuie taiati in cubulete mici). Intr-un bol, bateti ouale, adaugati ceapa, ardeiul verde, sarea, piperul si pudra de usturoi. Amestecati in compozitie carnatii si branza.

Puneti amestecul in formele pentru brioșe (unse in prealabil). Coaceti la 175 de grade C pentru 20-25 de minute sau pana cand cutitul introdus in mijlocul brioșei iese curat.



Sandvis cu bacon si oua

Ingrediente

2 oua

2 linguri de lapte sau apa

Sare si piper

3 lingurite de unt, la temperatura camerei

4 felii de paine (integrala sau alba)

2 felii de branza sau cascaval

4 felii de bacon prajit

Preparare

Bateti ouale impreuna cu laptele si piperul intr-un bol, pana ce se omogenizeaza.

Incingeti o lingurita de unt intr-o tigaie teflonata, la foc mediu. Turnati amestecul de ou. In timp ce ouale incep sa se gateasca, amestecati usor astfel incat sa se formeze fasii mari si moi de ou. Continuati procesul de gatire – prin tragere, ridicare si impaturire a amestecului de oua – pana ce se ingroasa si nu mai raman portiuni de ou nefacute. Nu amestecati constant. Indepartati din tigaie si curatati tigaia.

Intindeti cele doua lingurite de unt ramase pe o parte a fiecaruia dintre feliile de paine. Puneti 2 felii in tigaie, cu partea care are unt in jos. Puneti deasupra ouale jumari, cascavalul si baconul. Acoperiti cu restul de paine, partea unsa cu unt trebuie sa fie in sus.

Prajiti sandvisurile la foc mediu, intorcandu-le o singura data, pana ce painea este prajita, iar cascavalul se topeste, circa 2-4 minute.



Oua cu spanac la cuptor

Ingrediente

6 oua batute

3/4 ceasca de ceapa, tocata

1/4 ceasca de faina

1 pachet de spanac congelat, tocat, decongelat si scurs de apa (280 de grame)

1 pachet de branza proaspata de vaci (450 de grame)

1 pachet de branza Cheddar, rasa (450 de grame) – poate fi inlocuita cu cascaval ras

1/2 ceasca de unt topit

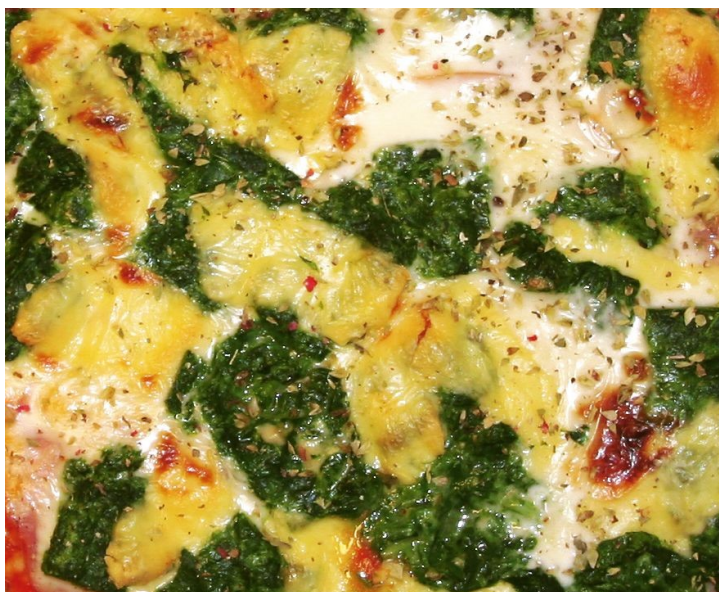
sare si piper dupa gust

Preparare

Preincalziti cuptorul la 175 de grade C. Pregatiti o tava de copt si ungeti-o cu unt sau spray pentru gatit.

Bateti ouale intr-un bol si amestecati-le cu ceapa si faina pana ce nu mai sunt cocoloase de faina. Integrati spanacul in amestec, branza dulce, branza Cheddar, untul, sarea si piperul pana ce se omogenizeaza, apoi turnati in tava deja pregatita.

Coaceti in cuptorul preincalzit pana ce se rumeneste compozitia, pentru circa 45 de minute.



Felii de paine umplute cu ou

Ingrediente

6 felii de paine

2 linguri de unt

6 oua

6 felii de cascaval

Preparare

Preincalziti o tigaie la foc mare.

Indepartati centrul feliiei de paine cu o forma de prajitura sau cu un pahar, astfel incat sa obtineti o gaura rotunda. Ungeti cu unt doar o parte a feliiei de paine. Prajiti painea (pe partea cu unt) pana ce se prajeste bine. Spargeti un ou in fiecare gaura din feliile de paine (aveti grija sa nu spargeti galbenusul). Asezonati cu sare si piper dupa gust. Puneti cate o felie de cascaval pe fiecare ou si apoi cercurile de paine obtinute prin decupare. Prajiti pana ce ouale ajung la consistenta dorita.



Orez cu ou

Ingrediente

1 ceasca cu apa

1/2 lingurita de sare

2 linguri de sos de soia

1 ceasca de orez negatit

1 lingurita de ulei

1/2 ceapa, taiata fin

1/2 ceasca de mazare (sau amestec de legume)

1 ou, batut usor

1/4 lingurita de piper negru macinat

Preparare

Intr-o oala, fierbeti apa, sarea si sosul de soia. Adaugati orezul si amestecati. Luati de pe foc, acoperiti si lasati asa pentru cinci minute.

Incalziti uleiul intr-o tigaie sau intr-un wok, la foc mediu. Sotati ceapa si mazarea pentru 2-3 minute. Turnati oul si prajiti pentru cinci minute la foc mediu, amestecand ca sa devina jumari. Adaugati orezul, amestecati bine si presarati piper.



Omleta Calzone cu carnati

Autor: Doina Varga

Ingrediente

Pentru 2 portii:

4 oua
1 ceapa
2 lingurite patrunjel tocat, verde sau uscat
2 carnati
4 lingurite faina
1/2 gogosar in otet
6 linguri ulei
sare, piper



Preparare

Curatati si tocati marunt ceapa. Taiati carnatii feliute cat mai subtiri. Puneti la calit in doua linguri de ulei ceapa si feliile carnati, dar nu prajiti, adaugati gogosarul tocat cubulete mici si 30-40 ml apa. Lasati la calit, la foc mic, pana scade complet zeama.

Intre timp, puneti cate doua oua in doua farfurii, adaugati cate 2 lingurite de faina si o lingurita de patrunjel in fiecare, putina sare si omogenizati bine cu un tel mic in forma de para.

Puneti intr-o tigaie antiaderenta 2 linguri de ulei, cand se incinge, turnati continutul dintr-o farfurie, lasati sa se inchege doar putin si asezati pe jumatate din circumferinta, dar nu chiar pana la margine jumatate din compozitia de carnati. Mai lasati la foc mic cam 30 de secunde sa se mai inchege putin, dar nu de tot si cu ajutorul unei spatule indoiti jumatatea libera peste umplutura si apasati usor cu spatula. Mai lasati 30 de secunde ca sa se inchege bine oul si sa se lipeasca de carnati. Cu ajutorul spatulei si ajutandu-va cu mana, intoarceti omleta pe cealalta parte.

Procedati la fel si cu cealalta omleta. Le puteti aseza pe amandoua pe un platou sau pe farfurii separate. Decorati cu fasiute subtiri de gogosar, feliute de castraveti proaspeti sau murati, masline, verdeata etc.

[Sursa.](#)

Sos Bechamel

Ingrediente

2 linguri cu varf de unt;

1 galbenus de ou

1/2 cana lapte (125g);

1 lingura de piper

1 lingura de faina

1/2 cana de supa pregatita in casa

1/2 lingurita de sare

Preparare

Se amesteca untul si faina, se adauga supa si laptele si se dau la foc pana cand incepe sa fiarba. Se adauga sarea si piperul. Se ia de pe foc si se adauga galbenusul de ou batut bine. Se pun la foc si se tin cateva momente. Apoi se poate folosi impreuna cu Lasagna.



<http://www.flickr.com/photos/mzn37/> / CC BY 2.0

Sos olandez cu oua

Ingrediente

3 linguri de unt

1/2 cana cu apa fiarta

2 linguri de faina

1/2 lingurita de sare

1 lingurita de piper

2 galbenusuri de oua batute bine impreuna cu 2 linguri apa

Suc de la o jumătate de lamaie

Preparare

Intr-o cratita se amesteca 2 linguri de unt impreuna cu faina. Se adauga apa fierbinte, se dau la foc, se amesteca pana cand incepe sa fiarba. Se adauga sarea si piperul. Se ia de pe foc.

Se adauga lingura de unt ramasa. Se adauga cele 2 galbenusuri de ou batute cu 2 linguri de apa.

Se pune pe foc din nou si se gateste pana cand intreg continutul capata aspect gelatinos.

Se ia de pe foc si se adauga sucul de la o jumătate de lamaie.



<http://www.flickr.com/photos/anniemole/> / CC BY 2.0

Reteta fantezista cu oua

Ingrediente

1-2 cepe
2 linguri unt
2 linguri faina
1/2 cana de lapte

6 oua
1 lingurita de sare
1 lingurita de piper
1 lingurita de nucsoara rasa



Preparare

Se separa galbenusurile de albusuri. Se taie ceapa/cepele in feliute subtiri si se dau la foc impreuna cu untul. Se amesteca pana ceapa se inmoaie, insa nu capata culoarea maro. Se adauga faina, dar nu deodata ci treptat, in stil "ploita". Se amesteca si se adauga laptele, sarea, piperul si nucsoara. Se amesteca cu grija pana cand intreg continutul incepe sa fiarba. Se ia de pe foc si se lasa la racit 10 minute.

In acest timp, se bat galbenusurile foarte bine pana devin cremoase, se dau la foc si se amesteca cu sosul pregatit anterior, apoi de iau de pe foc si se amesteca impreuna cu albusurile bine batute.

Se pun intr-o tava si se dau la cuptor timp de 15 minute.

Oua in stil norvegian

Ingrediente

1 conserva de hamsii in sos
2-3 felii de paine
2-3 oua fierte

Preparare

Se prajesc cateva felii de paine si se ung cu sosul de la hamsii (se poate folosi si peste din alte conserve). Peste acestea se adauga felii de ou fiert foarte bine. Deasupra se adauga hamsii in sos sau alt peste din conserva.

Chec de cascaval cu cabanos si oua

Autor: Doina Varga

Ingrediente

300 g cascaval
6 oua
3 carnati cabanos
2-3 felii de branza topita
50 g sunca slaba
4-5 linguri faina
4 linguri smantana 12%
7-8 masline verzi
2 linguri mazare
1/2 conserva boabe de porumb
1/2 ardei gras rosu
1 lingura pesmet
1 lingura ulei
2-3 lingurite ulei de masline
1/2 plic praf de copt
2 lingurite otet (zeama de lamaie)
sare, piper, cimbru



Preparare

Dati cascavalul pe razatoarea mare. Fierbeti 2 oua tari (5 minute). Tocati sunca si ardeiul gras cubulete foarte mici si adaugati-le peste cascavalul ras (pastrati cateva fasiute de ardei rosu pentru decor) si adaugati praful copt stins cu otet.

Separat amestecati 4 oua cu faina si adaugati smantana. Peste cascavalul ras puneti boabele de mazare si de porumb, maslinele tocate si amestecul de oua cu faina si smantana. Dregeti gustul de sare si piper.

Tapetati o tava de chech cu ulei si pesmet, turnati jumatate din compozitie, asezati pe lungime doi carnati cabanos si intre ei cele doua oua fierte tari lasate intregi. Mai adaugati 2-3 linguri de compozitie si inca un cabanos deasupra, apoi completati cu restul de compozitie.

Garnisiti cu 2-3 felii de branza topita, feliute de ardei rosu, cateva boabe de mazare, porumb si stropiti cu uleiul de masline.

Dati la cuptorul preincalzit, la foc mediu, 40-45 minute. Sa nu umpleti pana sus, pentru ca va creste putin. Scoateti checul din cuptor, lasati-l sa se raceasca, apoi desprindeti cu un cutit pe margini si scoateti-l din forma pe un platou.

Dupa ce s-a racit, taiati felii de 10-15 mm grosime si garnisiti platoul cu castraveti si gogosari acri, masline etc.

[Sursa.](#)

Reteta inedita cu oua

Ingrediente

6 oua

2 linguri de unt

2 linguri de faina

1/2 cana de suc de rosii

1 lingura de ceapa verde tocata marunt

2 ardei gras tocati

Preparare

Se amesteca untul si faina impreuna, se adauga sosul de tomate, ardeii grasi tocati marunt.

Se amesteca pana cand continutul incepe sa fiarba si se ia de pe foc.

Se fierb cele 6 oua in apa. Se prajesc 6 felii de paine si se asaza pe un platou.

Se pune cate un ou pe fiecare felie de paine prajita, iar sosul preparat mai sus se toarna in jurul acestora. Se adauga ceapa verde taiata marunt si se serveste la masa.



Aperitiv cu ficatei de pui si oua (mini-drob)

Autor: Doina Varga

Ingrediente

500 g ficatei de pui
2 cepe rosii (2 legaturi ceapa verde)
150 g ciuperci champignon
12-18 oua
1 legatura marar
1 legatura patrunjel
2 linguri smantana
7-8 felii branza topita (cascaval)
10 ml ulei
1 lingurita ketchup
2 lingurte faina
2 lingurite pesmet
unt cat o nuca
1 peperoni
sare, piper, 1 praf de cimbru



Preparare

Se spala bine ficateii si se pun la fiert in apa rece cu putina sare. Se lasa sa clocoteasca 5-6 minute, se strecoara si se lasa sa se raceasca. Tocati marunt cepele si ciupercile si puneti-le la calit intr-o tigaie antiaderenta in ulei. Adaugati peperoni tocat, ketchup, sare si piper si caliti pana scade zeama.

Tocati marunt ficatul si adaugati in castron aproape toata verdeata tocata, ceapa si ciupercile calite, 2-3 oua, smantana, faina, pesmetul si condimentati. Ungeti 7-8 canite si castronele cu unt, presarati in ele verdeata tocata si peperoni tocat cat mai marunt si puneti in cateva dintre ele cate un ou crud (daca doriti, puteti pune in toate).

Deasupra completati cu compozitia de ficat, dar nu umpleti canitele si castroanele, mai lasati loc pentru cate un ou crud, pentru care faceti o mica adancitura, iar pe celelalte puneti cate o felie de branza topita si cascaval. Puteti pune cate o feliuta de branza topita sau cascaval si peste cele cu ou, daca doriti.

Acoperiti fiecare recipient cu folie de aluminiu, apoi introduceti-le la cuptor intr-o tava mai inalta in care ati pus apa pana la 3/4 din inaltimea canitelor. Lasati la cuptor la foc mediu aproximativ 45 minute. Cand s-au incheat ouale de deasupra este gata.

Scoateti tava din cuptor, indepartati folia si lasati sa se raceasca. Cu un cutitas desprindeti usor mini-droburile din canite si intoarceti-le pe farfurii sau pe un platou. Garnisiti cu felii morcov fiert, peperoni, castraveti, usturoi, gogosari acri si frunze de verdeata. E un deliciu.

[Sursa.](#)

Tarte cu ou in stil Hong Kong

Ingrediente

1 ceasca de zahar pudra

3 cesti de faina

1 ceasca de unt

1 ou batut

1 plic de zahar vanilat

2/3 ceasca de zahar alb

1 1/2 cesti de apa

9 oua, batute

1 plic de zahar vanilat

1 ceasca de lapte



Preparare

Intr-un bol de marime medie, amestecati zaharul pudra si faina. Incorporati untul cu o furculita pana se obtine un amestec asmenator cu firimiturile. Adaugati oul si vanilia pana ce amestecul devine un aluat. Textura ar trebui sa fie usor umeda. Mai adaugati unt daca este prea uscata sau mai multa faina daca pare prea unsuros aluatul. Faceti bile din aluat de aproximativ 3 cm diametru si presati bilutele de aluat in forme de tarte, astfel incat sa acopere fundul formeii si se ridica ceva mai sus decat marginile laterale. Folositi doua degete pentru a da forma dorita.

Preincalziti cuptorul la 230 de grade C. Combinati zaharul alb si apa intr-o oala medie si fierbeti. Fierbeti pana ce se dizolva zaharul, luati de pe foc si lasati sa se raceasca pana ajunge la temperatura camerei. Dati ouale printr-o sita si amestecati cu siropul de zahar. Incorporati laptele si vanilia. Dati amestecul printr-o sita si umpleti cu el formele de tarte din aluat.

Coaceti pentru 15-20 de minute in cuptorul preincalzit, pana ce se rumenesc si umplutura se umfla putin.

Gustos.ro si Avicola Bucuresti va ureaza pofta buna!

