

12  
retete

# One Minute Egg



Emile Henry  
FRANCE

# CUPRINS

## Ingrijire & Utilizare **P.04**



## Oua coapte **P.06**

- Ou crocant p. 07
- Cocotte cu ciuperci p. 08
- Ou cu ton si rosii p. 09
- Ou vegetarian p. 10
- Mic-dejun englezesc p. 11
- Ou Benedict p. 12
- Meringue cu lamaie p. 13
- Ou cu mere p. 14

## Oua fierte **P.15**

- Ou Carbonara p. 16
- Ou si crema Chorizo p. 17
- Ou si Ciocolata p. 18
- Ou Tiramisu p. 19

# Oul tau, gata intr-un minut



Cand este asezat cu partea mai mica in sus, este un suport pentru oua. Cand il intoarcem cu partea mai mare in sus, devine un vas pentru gatitul & servitul oualelor coapte.

## Garantie

Produsele Emile Henry au o **garantie de 10 ani**. Garantia acordata acopera orice defect de productie sau de calitate, cand produsul este utilizat in bucatarii, respectand sfaturile de intretinere si de utilizare din aceasta brosură.

Diferentele care pot sa apara la finisarea produselor sunt generate de faptul ca **productia se face exclusiv manual** si nu afecteaza, in vreun fel, calitatile vaselor One Minute Egg.

Pentru a beneficia de flexibilitate in utilizarea garantiei, va rugam sa va inregistrati produsul achizitionat, folosind codul 9109, pe site-ul: [www.emilehenry.com/guarantee](http://www.emilehenry.com/guarantee)



## Ingrijire & Utilizare

Vasele din **ceramica** Emile Henry pot fi utilizate atat in **cuptorul traditional, cat si la cel cu microunde**. Materialul a fost proiectat sa reziste pana la **temperaturi de 280C / 536F**.

Vasele pot fi spalate in masina de spalat: nu isi vor pierde calitatile sau culorile. Daca resturile de mancare se curata mai greu, puteti pune apa si detergent (sau vin alb din otet) in vasele respective, pentru dizolvare. Resturile pot fi indepartate cu usurinta, folosind un burete de vase!

Ca si in cazul altor produse pentru gatit, aceste vase trebuie sterse foarte bine, inainte de a fi asezate in dulap. Va garantam ca vor rezista foarte multi ani!

**Capacul din silicon** a fost proiectat atat pentru folosirea **in cuptorul traditional, cat si in cel cu microunde**, rezistand pana la temperaturi de **220C / 428F**. Materialul pe baza de silicon Platinum nu contine **Bisfenol-A (BPA)**.

# PENTRU REZULTATE MAXIME



Oul

copt

Tot ce trebuie sa faceti este sa luati un ou, sa il gatiti intr-un cuptor traditional sau la microunde, impreuna cu alte cateva ingrediente si veti obtine un preparat gustos si sanatos!

## Adaugati ierburi & condimente

Pentru a da o savoare imediata, **dupa coacerea oului**, puteti adauga:

- sare de mare, piper alb, ardei uite Espelette
- arpagic taiat, patrunjel, asmatui, busuioc si cimbru

## Folositi texturi si arome variate

Puteti adauga aproape orice ingrediente in vasul cu oua coapte, dar trebuie sa respectati anumite reguli!

**Umplutura trebuie pusa intotdeauna prima**, apoi oul, pentru a controla procesul de gatire.

Puteti folosi aproape orice ingredient, **cu exceptia anumitor produse acide**, precum citricele, ananasul sau otetul. Proprietatile acestora de coagulare compromit procesul de gatire.

**Gatiti dinainte umplutura dorita**, cum ar fi legume, peste sau pui, pentru a evita excesul de apa si pentru a se gati corespunzator. Timpul de gatire al unui ou este foarte scurt!

## Timpul perfect de gatire

Timpul necesar gatii este foarte scurt, in jur de 9 minute, intr-un cuptor traditional si de doar 1 minut, in cuptorul cu microunde.

Oul este facut in momentul in care **albusul devine consistent si galbenusul este inca lichid**.

## Atentie! Pentru microunde:

Pentru a gati oua:

- Folositi capacul din silicon
- Folositi puterea medie a cuptorului (500/550W)
- Fiecare cuptor este diferit: **gatiti timp de 40 secunde**, verificati rezultatul si apoi mai coaceti inca 10 secunde si tot asa, pana cand oul este gata.
- Asezati **vasul pe marginea** tavii cuptorului (nu in centru), pentru a se misca in permanenta.



# Oul fiert

Este un ou pregatit in propriul invelis, servit cu delicioși soldatei din paine crocanta, perfecti pentru introdus in vasul One Minute Egg!

## Gatitul perfect

Introduceti oul in apa fierbinte, timp de 4 minute. **Acesta va fi gata cand apa va reincepe sa fiarba.**

## Soldatei crocanti

Puteti servi ouale impreuna cu soldatei din paine crocanta. Puteti sa folositi si alte variante, precum: felii de sunca prajita, paine prajita cu branza topita, legume sau chiar clatite...Tot ceea ce trebuie e sa va asigurati ca soldateii sunt suficient de subtiri si de rezistenti pentru a fi introdusi in oul gatit si atat de crocanti incat sa fie in contrast cu galbenusul cremos.

## Servire atragatoare

Folositi vasul One Minute Egg sub forma de cupa si **asezati 3,5 sau chiar 7 soldatei pe margine**: intotdeauna folositi un numar impar si rezultatul va fi mai atragator!

Indiferent de reteta aleasa, aveti grija sa fiti la timp la masa: ouale gatite astfel nu mai pot fi reincalzite, asa ca **bucurati-va de ele imediat!**

# Alegeti ouale cu atentie!

Oua maronii sau albe?

Puteti alege oricare dintre variante, nu este nicio deosebire intre ele.

Ce tip de oua?

Pentru prepararea oualelor coapte sau fierte, **alegeti intotdeauna oua produse de gaini crescute in conditii normale**. Sunt mult mai gustoase!

Tipurile de oua variaza in functie de conditiile de viata si de tipul de hrana data: gaini lasate afara si hranite cu hrana organica, lasate afara si hranite cu hrana normala, tinute in interior si avand libertate de miscare sau inchise in spatii foarte mici.

Ce marime?

Marimea nu este un criteriu al calitatii oualelor! Marimea oului depinde de greutatea acestuia, care, la randul ei, depinde de varsta si de rasa gainii. **Ouale foarte mari sunt cele mai potrivite pentru a fi coapte sau fierte**, pentru ca vor rezulta galbenusuri cremoase.

Data la care a fost produs?

Pentru a afla data producerii unui ou, scadeti 28 zile din data pana la care poate fi consumat. **un ou foarte proaspat nu depaseste 9 zile de la momentul producerii**: folositi-le coapte sau fierte, nimic nu este mai gustos!



# Oua coapte



## Ou Crocant

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- 1 lingura de crutoane crocante
- ½ felie de sunca
- 1 lingura de smantana slaba
- 1 lingurita de svaiter sau de branza cheddar, rumenita
- sare si piper

- Puneti crutoanele la baza vasului One Minute Egg. Taiati sunca in felii subtiri si puneti-o peste crutoane.
- Spargeti oul in vas si lasati continutul sa curga de-a lungul marginii.
- Puneti branza rumenita peste amestec, fara a acoperi galbenusul.
- Asezati capacul din silicon peste vas si lasati-l in cuptorul cu microunde, timp de 40 secunde, la 500/550 Watti. Verificati consistenta oului si mai lasati-l inca 10 secunde la cuptor, daca e necesar. Repetati procedura, daca oul este inca nefacut: albusul trebuie sa fie inchegat iar galbenusul inca lichid.
- Scoateti vasul din cuptor si asezonati cu sare si piper.
- Taiati branza rumenita in cercuri de aproximativ 6 cm/2 si puneti-o intr-o tigaie antiaderenta. Prajiti-le usor, pana ce devin crocante. Serviti-le impreuna cu oul gatit.



Timp de preparare:  
3 min

Timp de gatire:  
1 min

Gatit la:  
Microunde  
500/550 Watti  
(Putere medie)



# Oua coapte

## Cocotte cu ciuperci

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- 30 g de ciuperci
- 1 felie sunca afumata
- 1 lingura de smantana slaba
- 1 lingurita sos de rosii
- sare si piper

- Spalati si taiati ciupercile. Puneti-le la baza vasului One Minute Egg. Asezonati cu sare si piper si bagati vasul, fara capac, timp de 1 minut, la 700/720 Watti.
- Puneti sosul de rosii peste ciuperci.
- Spargeti oul in vas si lasati continutul sa curga de-a lungul marginii.
- Asezati capacul din silicon peste vas si lasati-l in cuptorul cu microunde, timp de 40 secunde, la 500/550 Watti. Verificati consistenta oului si mai lasati-l inca 10 secunde la cuptor, daca e necesar. Repetati procedura, daca oul este inca nefacut: albusul trebuie sa fie inchegat iar galbenusul inca lichid.
- Scoateti vasul din cuptor si asezonati cu sare si piper.
- Prajiti o felie de sunca afumata, alaturi de cateva ciuperci, pana devin crocante. Puneti-le deasupra oului si serviti preparatul.



Timp de preparare:  
5 min

Timp de gatire:  
1 min

Gatit la:  
Microunde  
500/550 Watti  
(Putere medie)





## Ou cu ton si rosii

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- ½ cutie cu bucatele de ton in saramura
- 1 lingurita sos de rosii
- 1 crenguta de cimbru
- 1 lingurita parmezan
- sare si piper

- Scoateti tonul din saramura si puneti-l la baza vasului One Minute Egg. Turnati sosul de rosii.
- Spargeti oul in vas si adaugati cimbru.
- Puneti parmezanul deasupra oului, evitand sa acoperiti galbenusul.
- Asezati capacul din silicon peste vas si lasati-l in cuptorul cu microunde, timp de 40 secunde, la 500/550 Watti. Verificati consistenta oului si mai lasati-l inca 10 secunde la cuptor, daca e necesar. Repetati procedura, daca oul este inca nefacut: albusul trebuie sa fie inchegat iar galbenusul inca lichid.
- Scoateti vasul din cuptor si asezonati cu sare si piper.
- Prajiti cateva felii subtiri de paine, vor merge foarte bine cu acest preparat.



Timp de preparare:  
3 min

Timp de gatire:  
1 min

Gatit la:  
Microunde  
500/550 Watti  
(Putere medie)



## Ou Vegetarian

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- ½ praz (numai partea alba)
- 1 ciuperca
- 1 lingura de smantana slaba
- ¼ rosie, taiata in cubulete
- 1 crenguta de patrunjel
- sare si piper

- Taiati prazul si ciuperca si puneti-le la baza vasului One Minute Egg. Asezonati, puneti capacul din silicon si lasati vasul in cuptorul cu microunde, timp de 2 minute, la 700/720 Watti.
- Spargeti oul in vas si lasati continutul sa curga de-a lungul marginii.
- Puneti deasupra bucatelele de rosie si patrunjelul.
- Asezati capacul din silicon peste vas si lasati-l in cuptorul cu microunde, timp de 40 secunde, la 500/550 Watti. Verificati consistenta oului si mai lasati-l inca 10 secunde la cuptor, daca e necesar. Repetati procedura, daca oul este inca nefacut: albusul trebuie sa fie inchegat iar galbenusul inca lichid.
- Scoateti vasul din cuptor si asezonati cu sare si piper.
- Luati o bucata de praz, taiati-o in fasii subtiri si puneti-le deasupra preparatului.



Timp de preparare:  
5 min

Timp de gatire:  
1 min

Gatit la:  
Microunde  
500/550 Watti  
(Putere medie)



## Mic-dejun englezesc

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- ½ ceapa, taiata rondele
- 1 felie de sunca
- 1 felie de branza Cheddar
- 1 lingura sos de rosii
- sare si piper

- Taiati rondelele de ceapa si puneti-le la baza vasului One Minute Egg. Asezonati si bagati vasul, fara capacul din silicon, in cuptorul cu microunde, timp de 1 minut, la 700/720 Watti.
- Taiati sunca in felii, asezati-le peste ceapa si apoi puneti branza cheddar.
- Spargeti oul in vas si lasati continutul sa curga de-a lungul marginii.
- Asezati capacul din silicon peste vas si lasati-l in cuptorul cu microunde, timp de 40 secunde, la 500/550 Watti. Verificati consistenta oului si mai lasati-l inca 10 secunde la cuptor, daca e necesar. Repetati procedura, daca oul este inca nefacut: albusul trebuie sa fie inchegat iar galbenusul inca lichid.
- Scoateti vasul din cuptor si asezonati cu sare si piper.
- Inainte de a servi preparatul, prajiti o felie de sunca si cateva rondele de ceapa, astfel incat sa devina crocante si puneti-le peste oul deja gatit.



Timp de preparare:  
5 min

Timp de gatire:  
1 min

Gatit la:  
Microunde  
500/550 Watti  
(Putere medie)



## Ou Benedict

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- 1 felie de paine integrala
- 2 felii de sunca
- 1 galbenus mic de ou
- 25 g unt
- ¼ suc dintr-o lamaie
- sare si piper

- Prajiti sunca intr-o tigaie, cateva minute. Nu adaugati grasime suplimentara.
- Incalziti in bain marie galbenusul de ou, sucul de lamaie si 2 lingurite de unt. Cand amestecul devine fierbinte si bine inchegat, adaugati untul ramas si amestecati foarte bine.
- Taiati sunca in bucatele si asezati-le la baza vasului One Minute Egg. Puneti peste ele sosul cu lamaie. Spargeti oul deasupra.
- Asezati vasul in cuptorul traditional, fara capacul din silicon. Lasati preparatul acolo, timp de 8 minute, la 200°C/390°F. Albusul ar trebui sa devina cremos iar galbenusul sa ramana putin lichid.
- Scoateti vasul din cuptor si asezonati cu sare si piper.
- Prajiti o felie de paine integrala, se potriveste de minune cu acest preparat.



Timp de preparare:  
30 min

Timp de gatire:  
8 min

Gatit la:  
Cuptor traditional  
200°C / 390°F



## Oua coapte

# Meringue cu lamaie

- 1 ou mare (la temp. cam)
  - 60 g zahar pudra
  - 20 ml apa
- Pentru crema de lamaie:**
- 1 ou mic
  - 1 galbenus mic
  - ½ lamaie
  - 25 g zahar pudra
  - 20 g unt
  - 1 lingura de fulgi de porumb

### Crema de lamaie

- Razuiti coaja lamaii si amestecati-o cu sucul acesteia.
- Amestecati fulgii de porumb cu putina apa. Adaugati oul si galbenusul si turnati peste ele amestecul de lamaie. Puneti oala pe foc mic si amestecati foarte bine, pana ce amestecul se omogenizeaza.
- Luati amestecul de pe foc, adaugati zahar si unt si amestecati foarte bine, pana intra in compozitie.

### Meringue italian

- Separati galbesunul de albus si amestecati albusul, pana se face spuma. Adaugati 10 g de zahar si mai amestecati putin.
- Puneti la incalzit intr-o oala 50 g de zahar si 20 ml apa. Cand amestecul ajunge la 110°C/200°F, turnati-l usor peste albusul de ou, continuand sa amestecati pentru inca 5 minute, pana ce se raceste.

### Ouale

- Puneti crema de lamaie si meringue-ul italian in vasul One Minute Egg. In mijloc asezati galbenusul de ou.
- Puneti preparatul in cuptor, timp de 6-7 minute, la 200°C/390°F, pana ce meringue-ul incepe sa prinda culoare.



Timp de preparare:  
45 min

Timp de gatire:  
6 - 7 min

Gatit la:  
Cuptor traditional  
200°C / 390°F





## Ou cu mere

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- 10 g unt
- 1 mar mic
- 15 g zahar brun
- ½ branza petit suisse
- 1 biscuit
- 1 lingura de inghetata de vanilie
- 1 crenguta de menta

- Decojiti marul si taiati-l in cubulete de aproximativ 1 cm. Topiti untul intr-o tigaie si adaugati cubuletele de mar. Lasati-le sa se rumeneasca aproximativ 3-4 minute.
- Adaugati in tigaie si zaharul brun si lasati amestecul sa se prajeasca, amestecand foarte bine. Bucatelele de mar ar trebui sa devina caramelizate si moi. Cand sunt gata, luati cuburile de mar si puneti-le in vasul One Minute Egg.
- Faramitati branza petit suisse si asezati-o intr-un strat subtire, peste mere.
- Spargeti si oul si puneti-l in vasul One Minute Egg.
- Rupeti biscuitul in bucatele mici si puneti-le peste ou.
- Puneti preparatul in cuptor, timp de 6-7 minute, la 200°C (390°F). Albusul trebuie sa devina omogen si cremos iar galbenusul sa ramana putin lichid.
- Dupa ce ati scos vasul din cuptor, adaugati o lingura de inghetata si decorati preparatul cu o crenguta de menta.



Timp de preparare:  
25 min

Timp de gatire:  
6 to 7 min

Gatit la:  
Cuptor traditional  
200°C / 390°F



# Oua fierte



## Ou Carbonara

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- 1 felie de paine
- 15 g parmezan
- 1 felie subtire de sunca afumata
- 1 lingurita smantana grasa
- sare si piper

- Fierbeti 1 litru de apa intr-o oala.
- Puneti parmezanul pe felia de paine si apoi pe o folie de bucatarie. Puneti pe aceeasi folie si felia de sunca. Bagati folia, cu tot cu ingrediente, in cuptor, timp de 8-10 minute, la 200°C (390°F).
- Dupa expirarea timpului, scoateti folia din cuptor si taiati felia de paine in soldatei de aproximativ 1,5 cm grosime si lasati-i sa se raceasca, impreuna cu sunca. Toate ar trebui sa fie crocante.
- Puneti oul in apa fierbinte, folosind o lingura. Lasati-l acolo timp de 4 minute, pana ce apa incepe din nou sa fiarba.
- Scoateti oul din apa, puneti-l in vasul One Minute Egg si spargeti-i cu grija varful. Adaugati putina smantana si asezonati cu sare si piper.
- Serviti preparatul impreuna cu soldateii din parmezan si felia de sunca crocanta.



Timp de preparare:  
20 min

Timp de gatire:  
4 min



# Ou si crema Chorizo

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
  - 1 felie mare de paine
  - ½ de catel de usturoi
  - 1 rosie mica
  - 1 lingurita cu ulei
  - 10 ml smantana slaba
  - 1 felii mari de chorizo (carnat) picant
  - sare
- 
- Incalziti smantana intr-o oala, impreuna cu feliile de chorizo. In momentul in care smantana incepe sa fiarba, opriti focul si lasati amestecul sa se raceasca, timp de 5 minute.
  - Puneti amestecul intr-un blender, pentru a-l face lichid. Folosindu-va de o sita, puneti amestecul intr-un sifon mic. Sifonul ar trebui sa fie 2/3 plin. Dupa ce amestecul s-a racit, puneti capacul sifonului. Agitati bine si puneti sifonul la frigider, timp de 1 ora. Sifonul trebuie asezat invers.
  - Prajiti felia de paine, peste care plimbati apasat catelul de usturoi. Turnati putin ulei. Puneti si bucatele de rosie. Taiati felia de paine sub forma de soldatei.
  - Fierbeti apa intr-o oala si introduceti oul in ea. Lasati oul acolo timp de 4 minute, pana ce apa incepe sa fiarba iar.
  - Scoateti oul si asezati-l in vasul One Minute Egg. Spargeti cu grija varful oului.
  - Scoatei din frigider sifonul si agitati-l bine. Puneti pe varful oului crema de smantana si chorizo.
  - Serviti preparatul imediat, impreuna cu soldateii. 17



Timp de preparare:  
40 min

Timp de asteptare:  
1 h

Timp de gatire:  
4 min



## Ou si ciocolata

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
- 25 g de ciocolata neagra
- 15 g lapte condensat
- cateva foi de clatite

- Intr-o oala medie, puneti la fiert 1 litru de apa.
- Puneti oul in apa fierbinte, folosind o lingura. Lasati-l acolo timp de 4 minute, pana ce apa incepe sa clocoteasca din nou.
- Scoateti oul din apa si puneti-l in vasul One Minute Egg. Spargeti varful oului, cu mare grija.
- Agitati foarte bine laptele condensat, pentru a face spuma si turnati-l peste ou. Radeti ciocolata deasupra.
- Rupeti in bucatele ciocolata ramasa. Taiati in felii clatitele, rulati-le sub forma de baghete subtiri si bagati-le la cuptor, pana se usuca si devin crocante.
- Serviti oul fiert impreuna cu bucatelele de ciocolata si baghetele din aluat crocant.



Timp de preparare:  
30 min

Timp de gatire:  
4 min





## Ou Tiramisu

- 1 ou mare (la temperatura camerei)
  - 25 g de branza mascarpone
  - 1 lingurita de cafea instant
  - 1 lingurita de apa fierbinte
  - 3 lingurita de apa
  - 2 lingurite de zahar pudra
  - 1 fursec
  - 3 lingurite de rom
  - 10 g de ciocolata neagra
- 
- Diluati cafeaua instant in apa fierbinte. Adaugati branza mascarpone si amestecati bine. Puneti amestecul la congelator, timp de 10-15 minute, pana ingheata.
  - Taiati ciocolata in bucatele si lasati-o deoparte.
  - Puneti la fiert cele 3 lingurite de apa, romul si zaharul.
  - Taiati fursecul in doua si bagati cele 2 jumatati in siropul fierbinte cu rom, pentru a-l absorbi.
  - Intr-o oala medie, puneti la fiert 1 litru de apa. Puneti oul in apa fierbinte, folosind o lingura. Lasati-l acolo timp de 4 minute, pana ce apa incepe sa clocoteasca din nou.
  - Scoateti oul din apa si puneti-l in vasul One Minute Egg. Spargeti varful oului, cu mare grija.
  - Asezati cele 2 jumatati ale fursecului in varful oului, apoi puneti amestecul inghetat de mascarpone si cafea si presarati bucatelele de ciocolata.



Timp de preparare:  
20 min

Timp de gatire:  
4 min





# One Minute Egg



Datorita vasului One Minute Egg, va puteti prepara diferite retete cu ou in cateva minute, la cuptorul cu microunde...si vestea buna este ca preparatele sunt si delicioase si variate!

Aceasta brosură va ofera o întreaga listă de rețete din care puteți alege, de la oul copt cu bucatele de mar, gatit in 6 minute, pana la oul copt cu ciuperci, gata doar intr-un minut. Folosit ca o cupa pentru oua, vasul One Minute Egg este extrem de stabil si va ofera posibilitatea realizarii unor preparate surprinzatoare, cum ar fi ouale Carbonara sau Tiramisu!

In cuprinsul acestei brosure, veti descoperi toate sfaturile de care aveti nevoie pentru a obtine niste oua perfect gatite, de fiecare data! Vetii vedea cum si cele mai simple ingrediente pot aduce o nota de personalitate preparatelor si cu putin ajutor, veti ajunge sa va creati propriile retete!



Emile Henry  
FRANCE