



reteta-video.ro

Oua in Sos de Rosii

Nu cred sa fie un inceput de zi mai bun decat o tigaie mare, cu **sos de rosii si oua ochiuri** in jurul careia sa va adunati cu totii inmoi paine prajita in galbenusurile moi, sa o tavalesti prin **sosul de rosii** delicios si sa te lingi pe degete. Asta da o dimineata pe care nu este deloc o reteta complicata si o puteti adapta dupa gustul vostru in ceea ce priveste condimentele. Bunatatea ei consta in **oua ochiuri fierte** intr-un gros de rosii, ceapa, ardei gras si multe mirodenii. Bunica mea o facea simpla, doar cu sare si piper, iar eu spuneam **oua la capac in sos de rosii**. Si ne-o facea nu numai la micul dejun, dar si la pranz sau cina, cand se intorcea obosita din camp si noi chitaiam de foame. Acum am descoperit ca se regaseste in multe alte bucatarii si ii spune **shakshuka**. Seamana tare mult cu mancarea de rosii si oua a bunicii, numai ca este aromata si mai condimentata. Originile sale sunt controversate, unii ii spui oua afumicate in sos de rosii, asta pentru ca se intalneste in Africa de Nord (Tunisia, Liban, Egipt, Algeria), dar bucataria turca are un preparat similar numit menemen, este foarte populara si in Israel dar si in sudul Spaniei. **Shashouka** inseamna "amestec" in araba, iar esenta sta in ingredientele simple, in savoare si consistenta. Ouale sunt insa ingredientul principal, oricum i-am spune. Caci parca nu sunt doar oua posate, nici oua prajite, nici oua ochiuri, ci exact cum le spuneam cand eram mici: **oua fierte in sos de rosii**. Bunica le facea intr-o tigaie veche din fonta, pe care abia o misca. Intai pregatea o tocana de legume sanatoasa, iar la final spargea cateva oua, luate direct din cuibar. Uneori rupea cateva bucati de branza peste ghiveciul de legume bine scazut, apoi punea capacul si o mai lasa cateva minute. Branza se topea si ouale se coceau in sosul de rosii aromat. Aveam o masa sanatoasa si gustoasa, cu legume, oua si branza. Tindeam sa ca ne curgea sosul delicios pe barba, iar in jurul buzelor eram plini de galbenus. Caci facea ouale ochiuri moi, cu albusul tare si galbenusul care tremura usor. Incerc sa pregatesc multe dintre bunatatile ei, dar nu cred ca o sa reusesc vreodata sa le dau gustul bunicii. Caci era pusa multa dragoste pentru nepoti in tigaia aia!

INGREDIENTE OUA IN SOS DE ROSII

4 oua
5 rosii medii decojite
un ardei gras, curatat si spalat
o ceapa mica, curatata si spalata
2 linguri cu ulei
4 catei mici de usturoi, curatati si spalati
cateva frunze de patrunjel sau coriandru, spalate
o lingurita cu chimion macinat
o lingurita cu paprika
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE OUA IN SOS DE ROSII

PASUL 1

Tocam marunt ceapa. Taiem fin usturoiul. Tocam marunt ardeiul. Taiem rosiile in cubulete. Folositi rosii bine coapte si zemoase pentru a evita lipsa lor 400 g de rosii tocate in suc propriu si o lingura cu pasta de tomate.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem uleiul. Aadaugam ceapa, amestecam si o calim 5 minute, pana cand devine moale, fara sa se prajeasca.

PASUL 3

Punem usturoiul, amestecam si le mai calim impreuna 1 minut.

PASUL 4

Aadaugam ardeiul, amestecam si lasam la foc mediu 5-7 minute, cat ardeiul sa se inmoaie. Din cand in cand mai amestecam.

PASUL 5

Punem rosiile, cu tot cu zeama lasata. Condimentam cu paprika si chimion, amestecam si lasam sa fiarba tot la foc mediu 15-20 minute.

PASUL 6

Tocam marunt patrunjelul.
Spargem fiecare ou separat.

PASUL 7

Lasam sosul de rosii, ardei si ceapa sa scada bine si din cand in cand mai amestecam in el.

PASUL 8

Condimentam cu sare si piper macinat, amestecam si gustam.

PASUL 9

Cu spatetele unui polonic facem o adancitura in sos, punem in polonic un ou, apoi tragem usor polonicul, lasand oul in cuibul. Procedam la fel cu toate cele 4 oua, distribuindu-le uniform in toata tigaia.

PASUL 10

Acoperim tigaia cu un capac si lasam ouale sa fiarba in sosul de rosii 5 minute. Cand ouale au consistenta dorita, in functie de vostru, inchidem aragazul. Noua ne plac cu albusul bine facut, dar galbenusul inca moale.

PASUL 11

Presaram deasupra verdeata si le servim calde, la micul dejun, cu paine prajita inmuata in sos si in galbenus, dar sunt perfecte si pranz sau cina, langa o salata mare.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Oua in Sos de Rosii*.

POFTA BUNA!