



reteta-video.ro

## Oua Umplute, Murate si Colorate Natural

Prima data am facut **oua umplute, murate si colorate natural** acum doi ani, imediat dupa Paste. Ramasesem cu multe oua fierte tot gandeam ce sa fac cu ele. Si, pentru ca nu suntem mari fani **oua umplute**, care mi se par cam grele si hipercalorice si fac foarte rar, m-am hotarat sa le fac o umplutura cat mai sanatoasa, fara pateu si fara maioneza, ca doar asa mai mancam din cand in cand. Imi amintesc ca in copilarie nu era masa festiva pe care sa nu fie celebrele oua umplute si, recunosc, nu ma atingeam de ele. Ma facea mai simplu, cu o umplutura doar din galbenus, pateu, mustar si o lingura cu smantana, inasa, cand mergeam in vizita la mama mea, vedeta mesei era un platou cu oua umplute in sos. De fiecare data era bataie pe ele si nu intelegeam deloc.

Conform traditiei, ajunsa la casa mea, de Sarbatori am inceput sa fac si eu **oua umplute**, inasa fie cu avocado, fie cu sfecla coapta si somon afumat. Dar, de cand am "descoperit" **ouale murate**, pur si simplu ne-am indragostit de ele. Acum rar se intampla sa ne lipsa din frigider. Au un gust aromat, dulce-acrisor si chiar daca nu am timp sau chef sa le transform in niste **oua umplute picante**, mereu sunt la indemana. Adica merg bine si la micul dejun, fiind deja fierte, doar le tai si le pui in farfurie, la pranz cand esti in pana de idei si le "arunci" intr-o salata sau intr-un sandwich, sau atunci cand ai musafiri si trebuie sa asezi repede un **aperitiv** pe masa. O sa vezi ca toata lumea o sa va ceara reteta de **oua colorate cu sfecla rosie**, caci nu sunt doar tare frumusele, dar au si un gust aparte.

Din cate stiu, **ouale marinate** se intalnesc destul de des prin Europa. In pub-urile englezesti sunt gustarea nelipsita langa o bere: o portie de fish and chips, in Suedia marinada se face cu miere si marar, prin Danemarca cu sfecla rosie si usturoi, in Norvegia borcanul cu oua murate se pun si cateva bucatele de peste. Dar si in China, inasa condimentate cu arome specifice, gen ghimbir si anason. Dintre toate variantele, cele mai interesante mi se par **ouale murate cu sfecla rosie**.

Este adevarat ca pentru niste oua roz frumoase iti trebuie ceva timp, desi reteta este super simpla si rapida. Nu sa le faci, caci in maximum jumătate de ora sunt gata, ci sa le lasi la murat. Avantajul este ca oricand poti sa le ai in frigider! Si fie ca vrei sa faci niste **oua umplute simple**, fie ca vrei doar o gustare, stii ca sunt acolo si te asteapta!

## **INGREDIENTE PENTRU OUA UMPLUTE, MURATE SI COLORATE NATURAL**

### **Ingrediente pentru oua murate:**

6 oua, fierte tari  
o sfecla rosie medie, taiata in cubulete  
o ceapa rosie mica, taiata solzisori  
200 ml de otet din vin alb  
300 ml de apa  
2 linguri cu zahar brun  
6 catei de usturoi  
o foaie de dafin  
cateva boabe de piper  
cateva boabe de coriandru  
cateva boabe de mustar

### **Ingrediente pentru oua umplute:**

3 linguri cu iaurt grecesc  
o lingura cu mustar  
zeama de lamaie  
piper proaspat macinat  
sare

## **MOD DE PREPARARE PENTRU OUA UMPLUTE, MURATE SI COLORATE NATURAL**

**1. Cum se fac ouale murate colorate natural cu sfecla rosie.** Pregatim marinada – turnam apa intr-o craticioara, adaugam otet, vin, boabele de piper, foaia de dafin, boabele de mustar si pe cele de coriandru, cateii de usturoi, zaharul brun si cubuletele de sfecla rosie. Punem marinada sa clocoteasca la foc mic, 10 minute. Apoi o lasam 5 minute sa se raceasca. Punem ceapa rosie la baza borcan de 700 g sterilizat (incalzit), asezam peste ea ouale fierte, intercalam printre ele cateva bucati de sfecla rosie fiarta din mar. Umplem borcanul cu oua fierte, cat sa stea lejer, mai punem cateva bucatele de sfecla rosie si turnam peste ele solutia de murat fierd impreuna cu toate condimentele, cat ouale sa fie complet acoperite. Inchidem borcanul ermetic, il miscam putin pentru a fi siguri ca a ajuns peste tot, il lasam sa ajunga la temperatura camerei, apoi il punem in frigider pentru 5-7 zile.

**2. Cum se fac ouale umplute simplu.** Dupa ce ouale s-au murat, le taiem in jumutati, pe lung. Le scoatem galbenusul, avand grija sa nu rupem albusul. Galbenusurile le pasam cu o furculita sau cu un blender. Peste ele punem mustarul, iaurtul grecesc, turnam treptat zeama de lamaie, condimentam cu piper macinat si sare si amestecam bine, pana cand avem o pasta omogena. Gustam si mai condimentam sau mai adaugam zeama de lamaie. Punem compozitia pentru oua umplute intr-un pos cu dui lung (eu am folosit unul stea) sau intr-o punguta cu un colt taiat, si turnam cu ajutorul acestuia umplutura in albusurile scobite de galbenus.

**3. Servire oua umplute murate si colorate natural cu sfecla rosie.** Ouale umplute se pastreaza acoperite in frigider si se servesc foarte repede.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Oua Umplute Murate si Colorate Natural*.**

**POFTA BUNA!**

### **SFATURI:**

1. Pentru fierbere, este recomandat sa folositi oua cat mai proaspete. Inainte de a fi puse la fiert, ouale se tin la temperatura camerei si se scot direct din frigider. Ouale se acopera cu apa rece si se fierb la foc mic timp de 12 minute. Apoi se scurg imediat si se lasa la scurs in apa rece, timp de 5 minute. Dupa curatare, albusul trebuie sa ramana intact.
2. Este bine ca atunci cand turnati solutia de murat fierbinte peste oua, sa asezati borcanul pe un suport metalic, pentru a nu se sparge.
3. Dupa racire, ouale murate se pastreaza exclusiv in frigider si se scot doar pentru a fi consumate, simple sau umplute.
4. Puteti sa faceti oua murate atat cu oua de gaina, cat si cu oua de prepelita.
5. Daca nu vreti sa le umpleti, ouale marinate pot fi folosite pentru sandwich-uri, in salate de muraturi, de cruditati sau de cartofi, cu sos sau cu friptura rece, ca aperitiv sau la micul dejun.
6. Ouale murate se pot umple si cu pateu, avocado, crema de branza sau peste. In umplutura mai puteti adauga si alte condimente precum paprika afumata, pudra de curry sau usturoi zdrobit.