



UD n8

Els Ous

IES GCC. 2cfc .

Gener 2014





El nom d'ou , del llatí "ovum" , serveix per designar la cèl · lula completa que resulta de la fusió d'un gamet masculí i un altre femení , i que constitueix el punt de partida per a la formació d'un nou ésser en la quasi totalitat dels organismes pluricel·lulars , ja siguin vegetals o animals . A Dins cuina definim "OU" com l'ou de gallina . la resta d'ous ha de dur indicada l'espècia a que pertanyen.

S'entén per ou de gallina a l'element que quan està fecundat produeix i té cura de l'alimentació del pollet en la seva primera etapa de la vida . El seu aspecte exterior generalment blanc o marró , és de forma ovalada amb extrems diferents i d'un pes mitjà de 55 a 60 gr .

COMPOSICIÓ

Es poden diferenciar 4 parts : membranes , closca , rovell i blanc .

Membranes : posseeixen dues, una enganxada a la closca i una altra enganxada a la clara , ambdues tenen la missió de mantenir aïllades les dues substàncies . Són poroses i elàstiques i no tenen cap valor comercial .

Closca : composta de carbonat de sal , té un pes de 6 a 7 gr . i és la part més exterior de l'ou . Ocupa un 10-06 del total del pes de l'ou . Al contacte amb el vinagre es torna elàstica .

Rovell : està compost principalment de greixos , albúmines , vitamines (carotina) i fòsfor , que la fan especialment nutritiva , és la part més valuosa de l'ou . El seu pes és de 18-20 gr . i representa un 30% . del pes total .

El seu color va del groguenc al gairebé vermell , depenent de la quantitat de carotina que posseeixi . El seu característic gust s'aprofita per al reforçament de brous , cremes, postres , salses etc .

La seva facilitat per a assecar-se requereix la seva conservació en un mitjà líquid .

Com a característica especial hem de recordar que el seu contingut en sals i sulfats , fa que s'ennegreixin els objectes de plata .

Blanc : compost principalment d'elements proteics , que constitueixen l'albúmina més pura de la naturalesa . (Amb una proporció d'un 80% d'aigua) .

El seu aspecte és transparent , i en casos lleugerament rosat , el seu pes és de 35 gr .



que significa un 55% del pes total de l'ou .

El seu volum significa un quart de decilitre aprox . El procés d'evaporació el liqua , més es coagula a 60-70 ° C.

Es globaliza en ser batuda , el que la fa insubstituïble en plats que requereixin una "pujada " al forn , com merengues o soufflés .

S'empra també en la clarificació no només en brou o consomés , sinó també en l'elaboració de vins . Té més valor comercial que el rovell .

Com a nota important recordar que es deteriora molt fàcilment en contacte amb recipients o estris de material que no sigui inalterable . (Plata , llautó , etc .)

Normativa ús.

- No servirem mai ous crus
- Emprarem en la mesura de lo possible els derivats d'ou, liofilitzat, pasteuritzat, en barra.
- Elaboracions fetes amb ous s'ha de servir per sobre de 70°C.
- Treure els ous del frigorífic just abans de la seva utilització i únicament e'ls que s'estimin necessaris per al plat que es vagi a elaborar i guardar com més aviat a la nevera aquells que no s'hagin d'utilitzar .
- Comprovar que no s'ha superat la data de consum preferent impresa en l'envàs .
- Utilitzar només els ous amb la closca intacta i neta . Rebutjar sempre ous amb olors i / o sabors estranys , floridures en la closca o aspecte anormal .
- Els ous més frescos i sense defectes podem utilitzar-los per aliments cuinats a menor temperatura : truites , ous passats per aigua , salses , etc .
- Els ous propers a la data de consum preferent , de closca feble, no completament neta o amb fissures hem cuinar-los a temperatures que garanteixin l'eliminació de patògens (més de 75 ° C) .
- És convenient rentar els ous amb aigua just abans de la seva utilització.
- Si a l'interior de l'ou apareix alguna petita taca de sang , aquesta no suposa cap risc per a la seguretat . Pot retirar-la amb un ganivet net abans d'utilitzar l'ou amb normalitat . Tampoc hi ha problemes davant la presència de "núvols " al blanc , que solen estar més bé relacionades amb una major frescor de l'ou .
- Les superfícies , recipients , estris i equips de treball que s'utilitzin per elaborar productes amb ou cru s'han de mantenir nets abans i després de cada ús . No han de ser utilitzats per a la manipulació d'aquests mateixos aliments un cop cuinats



FORMES BÀSIQUES D'ELABORACIÓ DELS OUS .

Les seves formes bàsiques de preparació són:

AMB CLOSCA

Durs, 3 minuts, 4 minuts, 5 minuts.

SENSE CLOSCA

Fregits. Truita, en cocotte, al plat, poché, remenats



RECEPTARI.

Ous al plat a l'estil de Sóller .

Ingredients 4 persones . 8 Ous , Mantega . 25 g . de sobrassada per pax . Sal i pebre .

Ous en cocotte amb salsa perigourdine .

Ingredients : 12 ous , 50 gr . de mantega . 6 crostonets de pa . Sal i pebre bo blanc

Elaboració : Unteu amb mantega 6 cocoteres i un cop untades se salpebren . Trencar en cadascuna dos ous .

Preparar un sauté amb aigua , posar el sobre el foc i quan arrenqui el bull , col · locar - hi les cocoteres .

Quan torni a arrencar el bull , taparem el recipient i ho enforarem , 180 ' , 2 minuts .

Un cop cuits , es treuen del sauté i els naparem amb la salsa (perigourdine , però por ser una altre com tomàtiga per exemple) , punxant-los amb els crostonets de pa fregit .

Salsa perigourdine És una salsa demi - glare , amanida amb vi de madeira i tòfona picada

Ous al plat Celia . Realitzar uns ous al plat , sobre un llit d'espínacs saltejades , napats amb salsa Mornay , escampar de formatge ratllat i gratinar .

Salsa Mornay . És una beixamel , lligada amb rovells i formatge ratllat .

Ous gratinat . Ous escaldats , sobre crostones , beixamel , formatge i gratinats . Base de salsa de tomàquet .

Omelette du president. És una truita , amb la diferència que les clares i la rovells d' baten per separat i s'han de muntar totes dues.



Truita de patates.

Per a 4 persones :

6 ous

3 patates (600 g)

1 ceba petita

1 pebre verd o vermell.

2 tassons d'oli d'oliva

sal

julivert

Pela i pica la ceba a daus mitjans. Neteja el pebre u s'ha de tallar a daus . Pela les patates a rodanxes fines . Introdueix tot a la paella amb oli calent , assaona al teu gust i fregeix a foc suau durant 25-30 minuts .

Un cop ofegat tot i que comença a agafar color ja podem retirar l'excendent d'oli de la pella.

Bat els ous, posa'ls a punt de sal afegeix la patata, ceba i pebre ofegat.

Col·loca la paella novament al foc , afegeix un rajolí de l'oli reservat i afegeix la barreja . Remou una mica amb una cullera de fusta i espera (20 segons) a que comenci a quallar . Separa les vores , cobreix la paella amb un plat de major diàmetre que la paella i dóna-li la volta . Tira-ho de nou perquè qualli per l'altre costat .

Podem fer truites de varis sabors i servir-les una sobre s'altra combinant colors/sabors.

Truita francesa

Per a 2 persones:

4 ous, 2 culleradetes d'oli d'oliva, sal

Bat els ous ben assaonat dins un bol. Posa una culleradeta d'oli a escalfar en una paella, estén-lo de manera que la base quedi ben impregnada. Quan estigui calent, aboca els ous batuts, remena'ls una mica i espera uns 15 segons fins que comencin a quallar, en aquest moment, amb cura i suavitat, doblega la truita per la meitat i serveix.



Truita Souffle /Omelette du president.

mantega

4 ous

Sal si no ha d'esser dolça.

Batre les clares a punt de neu amb el sucre.

Afegir els rovells i barrejar bé. Escalfar la mantega i fer una truita gran.

Donar una volta per daurar dels dos costats i posar en un plat de servir.

Podem omplir amb melmelada, doblegar per la meitat i escampar-hi sucre en pols si la volem dolça

Podem omplir-la de gambes, xíxols, sobrassada, cuixot i formatge, per exemple si la volem salada

Greixonera d'ous

Ingredients: 4 ous, espinacs o bledes ,Ciurons cuits 1 ceba, 1 cabeça d'all, 2 patates, 2 rodanxes de carn , 2 cebes tendres, oli, aigua i sal, canyella, clau i pebre

Elaboració: Coure els ous, refredar, treure la closca i partir-los per la meitat al llarg. Es reserven. Escalfem l'oli en una cassola de fang, i posem les cebes (també podem posar-n'hi de tendres), que prèviament haurem picat, i les rodanxes de sobrassada/ carn / cuixot/ bacó.

Donem unes voltes i afegim la cabeça d'all i els espinacs. A continuació afegim les patates tallades a daus,els llegums i incorporem l'aigua. Afegim les espècies i la sal i deixem coure a foc lent fins que les verdures estiguin gairebé cuites.

Posem els ous durs que teníem reservats (també podem posar pèsols) Es serveix en la mateixa cassola.



OUS FLORENTINA

INGREDIENTS : 1 dotzena d'ous 3 manats d'espínacs 3/4 de litre de llet 60 grams de fècula

50 grams de mantega Formatge ratllat, sal , pebre i nou moscada

ELABORACIÓ :

Per fer la beixamel , fondre la mantega en un sauté , afegir la farina i fer un roux coent una mica perquè perdi gust la farina . Afegir la llet al roux sense parar de remenar amb unes varetes , mantenir-lo al foc fins que espesseixi i bulli , assaonar amb sal , pebre i nou moscada i reservar. Posar una cassola amb aigua i vinagre (la quantitat de vinagre ha de ser el 10% de la d'aigua , per exemple: si hi ha 3 litres d'aigua , haurà 3 decilitres de vinagre) al foc i quan comenci a bullir , escalfar els ous durant 3 o 4 minuts procurant que l'aigua bulli lleugerament i sense borbolls . Refrescar els ous en un recipient amb abundant aigua freda per evitar que es passin de cocció , reservar . Rentar i blanquejar els espínacs , picar i barrejar-les amb unes cullerades de beixamel . En el fons d'unes cassoles de fang posar una mica de " crema d'espínacs " , col·locar els ous a sobre, cobrir amb beixamel i escampar-hi formatge ratllat . En el moment de servir , posar les cassoles al forn preescalfat a 220 ° C fins que el formatge es gratini i al mateix temps s'escalfin els ous i els espínacs . Servir immediatament .

Ous remenats

- 8 - Ous , Oli , Sal , Pebre

Preparació:

En una paella amb oli no gaire calent, poseu-hi els ous poc batuts i salpebrats. Aneu-los remenant constantment amb un batedor o una forquilla, fins que tinguin una textura cremosa.

Variacions:

S'hi pot afegir una mica de mantega en treure'ls del foc.

Es poden barrejar amb molts ingredients. Si és una verdura o qualsevol altre producte que necessiti una cocció més llarga que els ous, és millor bullir-lo o saltar-lo en la mateixa paella abans de posar-hi els ous.