FORȚA VERDE!

Sunt destul de sigur că, dacă aţi ales această carte şi citiţi aceste rânduri, vă puneţi deja câteva întrebări despre ce mâncaţi. Toţi suntem conştienţi atât de faptul că trebuie să consumăm mai multe legume, cât şi de beneficiile lor extraordinare pentru sănătate. Dar într-un ritm alert de viaţă, când carnea este la îndemână, întrebarea este: pot legumele să se ridice la aşteptările noastre? Pot fi ele cu adevărat delicioase şi vă pot face să vă simţiţi mulţumiţi şi fericiţi? Cred că răspunsul este un uriaş DA! Aşadar, cu gândul la asta... bine aţi venit în minunata lume a hranei savuroase fără carne!

Aceasta este o carte de reţete cu legume magnifică, scrisă de mine – un iubitor de carne, care nu va face deloc compromisuri legate de arome. Noi, oamenii, suntem fiinţe ale rutinei, iar ideea de schimbare, fie ea şi pozitivă, ne pune la grea încercare. Majoritatea cumpărăm aceeaşi mâncare, săptămână de săptămână – sună cunoscut? Aşa că acceptaţi această carte pentru ceea ce este, dezarmaţi-vă şi fiţi deschişi să încercaţi lucruri noi celebrând bogăţia extraordinară de legume, fructe, ierburi, condimente, leguminoase, nuci şi seminţe, ceea ce nu poate fi decât un lucru bun. Găsiţi acum atât de multe produse încântătoare în supermarketurile obişnuite (ca să nu mai vorbim despre pieţele fermierilor), aşa că dacă faceţi cumpărături inteligente, în funcţie de anotimp, câştigul e sigur, deci nu există scuze... mai ales dacă aveţi această carte în mână! Sper să vă ajute să spargeţi tiparele.

TOȚI SUNT BINE-VENIȚI

În paginile următoare, vreau să vă arăt cât de savuroase şi de reconfortante pot fi mesele cu legume când le acordăm respectul şi atenţia pe care le merită. Vreau şi să elimin orice prejudecăţi legate de alegerile culinare. Această carte nu este doar pentru vegetarieni: toată lumea este bine-venită – în special consumatorul clasic de carne care e posibil să fie prins în rutină, dar care ştie că ar putea, şi ar trebui, să se ospăteze cu mai multe legume. Am conceput reţete care să vă lase sătui, mulţumiţi şi fericiţi – şi să nu duceţi lipsa cărnii din farfurie. Fie că vreţi să renunţaţi la carne una sau două zile pe săptămână, să trăiţi în stil vegetarian sau doar să experimentaţi noi combinaţii de arome minunate, cred că această carte va îndeplini toate cerinţele şi vă va ajuta să vă bucuraţi de lucruri pe care nu le-aţi mai încercat niciodată.

O precizare rapidă pentru toţi prietenii mei vegani: mă veţi vedea menţionând sosul Worcestershire, sosul pesto şi parmezanul (vezi p. 268 pentru mai multe informaţii), printre altele, în lista cu ingrediente de pe paginile cu reţete. Din fericire, trăim în vremuri când puteţi face rost de versiuni sau alternative vegane cu adevărat bune, aşa că aşezaţi-vă, relaxaţi-vă şi înfruptaţi-vă după pofta inimii.

Am început, de fapt, să scriu această carte cu opt ani în urmă – o muncă făcută într-adevăr de drag –, dar acum a venit timpul să o public, însoţită de o nouă emisiune TV frumoasă şi captivantă. Am călătorit în lung şi-n lat să privesc, să ascult şi să învăţ de la cei mai buni bucătari vegetarieni de pe planetă, pentru a accentua cu adevărat aroma şi savoarea şi pentru a vă oferi feluri extraordinar de gustoase. Publicarea acestei cărţi nu este doar o adevărată onoare şi un punct de referinţă

pentru mine, ci și un indicator că este momentul potrivit și că gătitul pe bază de legume revine în trend. Am putea crede că a ne adapta mesele folosind mai multe legume și mai puțină carne înseamnă orientare către viitor, și este la modă sau progresist, dar vă asigur că mai degrabă înseamnă a privi în trecut, la bunicii și la străbunicii noștri, care găteau exact în acest fel. Fără îndoială, așa era normal, ei știau ce fac și noi ar trebui să le urmăm exemplul.

Rețetele acoperă o gamă largă de preparate pe care le consum acasă cu soția și copiii mei și abundă în toate aromele pe care le-aș recomanda în orice altă carte: sunt mâncăruri care mă fac să mă simt ca și cum aș avea tot ce îmi doresc – energizat, reconfortat, sătul. Nu vă spun să mâncați aceste feluri pentru că sunt sănătoase (chiar dacă 70 la sută dintre ele sunt – vezi pp. 286–293, pentru mai multe informații nutriționale), ci aș vrea să le mâncați pentru că așa vă doriți și pentru că sunt delicioase. Ca de obicei, sunt toate încercate, testate și examinate (și apoi testate din nou, pentru siguranță!), astfel încât să fie cât mai bune cu putință. Pentru mine e minunat că vă pot oferi prin această carte un loc de încredere, sigur, în care să veniți pentru preparate ușoare și delicioase cu legume, create cu dragoste, grijă și atenție.

Pentru prânz și cină am creat o mulțime de rețete cu paste, supe și sandviciuri ușoare, preparate la cuptor, inteligente, și minuni într-o singură tigaie, precum și curry-uri, tocănițe, plăcinte, bunătăți coapte, orez, tăieței și burgeri care vă vor uimi. Și asta nu e tot – există o serie de rețete pentru brunch și gustări de weekend din care să ciuguliți relaxați. Am încercat să vă inspir cu o mulțime de preparate moderne, ținând cont de faptul că probabil sunteți foarte ocupați, jonglând cu zeci de lucruri în același timp.

Cu toate acestea, am păstrat imaginile și cuvintele simple, clare, la obiect și încurajatoare și am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să vă dau încredere, în loc să vă derutez cu liste laborioase și cu explicații lungi și dezordonate. Fără bariere, doar rețete foarte gustoase, ușoare, ieftine și la îndemână, cu legumele în rolul principal. Există informații nutriționale pe fiecare pagină, așa că puteți face rapid alegeri informate. În plus, vă ofer câteva sfaturi suplimentare despre cum îmi place să servesc preparatele eu însumi, precum și modalități de a ajusta rețetele pentru a include o gamă largă de legume grozave.

FĂRĂ BARIERE, DOAR REȚETE FOARTE GUSTOASE, UȘOARE, IEFTINE ȘI LA ÎNDEMÂNĂ

Etichetele puse pe preferințele culinare mă înfricoșează – există suficiente lucruri pe lume care ne despart, și cred că mâncarea nu ar trebui să fie unul dintre ele. Dar se pare că este. În ceea ce mă privește, dacă este bună, atunci e bine. Fiecare se află în propria călătorie culinară și oamenii sunt în diferite stadii. Și este OK! În gospodăria Oliver, chiar încercăm să avem mese pe bază de legume cel puțin de trei ori pe săptămână, iar beneficiile pentru sănătatea noastră, precum și pentru planetă, sunt evidente. Întotdeauna am promovat preparatele cu mai puțină carne (dar de o calitate mai bună) și cu mai multe legume: nu este un lucru nou pentru mine – dacă vă uitați pe indexul oricărei cărți cu rețete de-ale mele, veți vedea un număr uriaș de simboluri V. Chiar și așa, publicul mi-a solicitat mereu (uneori, m-a mustrat!) o carte cu rețete 100 la sută cu legume, așa că, dragilor, iat-o – sper să vă placă la fel de mult pe cât m-a bucurat pe mine să o fac.

CURRY-URI & TOCĂNIȚE

ȘNIȚEL KATSU CROCANT DE CONOPIDĂ

SOS CURRY UȘOR & DELICAT, OREZ PUFOS, ARDEI IUȚI MURAȚI ÎN LIME

6 PORȚII | 1 ORĂ ȘI 15 MINUTE

2 căpăţâni de conopidă (800 g fiecare)

3 ardei iuţi de diferite culori, proaspeţi

3 lime

150 g de făină

3 ouă mari

200 g de pesmet fin

1 ceapă

4 căţei de usturoi

1 bucată de ghimbir de 5 cm

1 morcov

1 legătură de coriandru proaspăt (30 g)

ulei de măsline

1 linguriţă cu vârf de garam masala

1 linguriţă de curcuma măcinată

3 linguriţe de chutney de mango

450 g de orez basmati

Încingeţi din vreme cuptorul la 180° C/treapta 4. Tăiaţi 6 felii mari de conopidă, direct prin tulpină, cu grosimea de circa 2,5 cm (folosiţi conopida fără tulpini rămasă pentru a pregăti murături simple, vezi p. 252). Asezonaţi feliile de conopidă pe toată suprafaţa cu sare de mare şi puneţi-le deoparte (pentru a-şi lăsa apa). Între timp, feliaţi subţire ardeii iuţi şi aşezaţi-i într-un bol cu puţină sare. Radeţi fin deasupra coaja de la 2 lime, după care stoarceţi-le în bol şi lăsaţi un pic ardeii iuţi la murat.

Puneţi 100 g de făină într-un castron, bateţi ouăle în altul şi răsturnaţi pesmetul în al treilea. Acoperiţi feliile de conopidă cu făină, cufundaţi-le în ou bătut, apoi daţi-le prin pesmet. Aşezaţi-le pe o tavă de copt unsă cu ulei şi apăsaţi-le pentru a fi compacte. Coaceţi-le 45 de minute sau până când sunt aurii şi crocante.

Între timp, curăţaţi ceapa, usturoiul, ghimbirul şi morcovul, după care tocaţi-le mărunt împreună cu tulpinile de coriandru, păstrând frunzele. Prăjiţi-le 15 minute într-o tigaie mare cu 1 lingură de ulei şi cu condimentele, amestecând constant. Încorporaţi în tigaie 50 g de făină şi chutney-ul de mango, urmate de 1 litru de apă clocotită. Combinaţi-le, apoi fierbeţi-le înăbuşit 15 minute sau până când au consistenţa preferată, amestecând din când în când. Asezonaţi cu sare de mare şi piper negru după gust. Gătiţi orezul conform instrucţiunilor de pe ambalaj, apoi scurgeţi-l. Serviţi orezul şi sosul împreună cu conopida crocantă, ardeiul iute murat şi frunzele de coriandru păstrate.

Pentru acea atmosferă retro a anilor 1980, modelaţi orezul în boluri mici, cum am făcut eu aici – este inutil, dar distractiv!

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
637 kcal	9,2 g	2 g	23,6 g	120 g	16 g	1,5 g	10,4 g

CHILLI DE LEGUME UIMITOR

OREZ NEGRU RECONFORTANT, SALSA PICANTĂ, IAURT CU SOS DE ARDEI IUTE

4 PORȚII | 1 ORĂ ȘI 30 DE MINUTE

2 cepe roșii

2 cartofi dulci (250 g fiecare)

3 ardei de diferite culori

4 roșii mari, coapte

ulei de măsline

1 linguriță de seminţe de chimion

1 linguriță de boia afumată

4 căţei de usturoi

1 lămâie

1 conservă de 400 g de fasole cannellini

sos de ardei iute

250 g de orez negru

1 legătură de mentă proaspătă (30 g)

4 tortillas mici de grâu

4 linguri de iaurt

Încingeţi din vreme o tigaie cu grill pe foc iute. Descojiţi cepele, răzuiţi coaja cartofilor dulci şi înlăturaţi seminţele ardeilor. Puneţi deoparte câte o bucată mică din fiecare, împreună cu o roşie (pentru salsa, mai târziu). Tăiaţi restul legumelor în bucăţi de 4 cm şi roşiile rămase în jumătăţi, apoi frigeţi-le pe grătar, în tranşe.

Stropiţi cu 1 lingură de ulei o cratiţă încăpătoare, aşezată pe foc mediu spre mare, în care amestecaţi chimionul cu boiaua. Adăugaţi usturoiul curăţat şi tocat mare, radeţi fin deasupra coaja de lămâie şi încorporaţi legumele făcute la grătar, bucată cu bucată, pe măsură ce sunt gata, amestecând continuu. Răsturnaţi în cratiţă fasolea (cu tot cu lichid) şi apă cât încape în 1½ din cutia goală de conserve, apoi înglobaţi 1 lingură de sos de ardei iute (sau mai mult, după cum vă place). Asezonaţi cu sare de mare şi piper negru şi fierbeţi înăbuşit 30 de minute sau până ce sosul s-a îngroşat şi a scăzut. Între timp, fierbeţi orezul într-o cratiţă cu apă sărată, potrivit instrucţiunilor de pe ambalaj. Desprindeţi frunzele de mentă de pe 2 crenguţe și tocaţi-le mărunt împreună cu legumele pentru salsa, apoi combinaţi-le cu sucul de lămâie şi asezonaţi după gust cu sare şi piper.

Încălziţi tortillas pe tigaia cu grill și stropiţi iaurtul cu sos de ardei iute din belşug. Serviţi chilli-ul cu orezul negru, salsa, iaurtul și tortillas și cu frunze de mentă răsfirate deasupra. Savuraţi!

> Să folosim legume crude pentru a face o salsa sau, la fel de bine, să le gătim într-o tocăniţă este incredibil de ingenios şi de gustos.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
636 kcal	9,1 g	2,6 g	18,3 g	121,2 g	26,4 g	1,4 g	15,3 g