

# IDEI SIMPLE DE ZI CU ZI

Cartea pe care o țineți în mâini a fost creată ca să vă ofere idei noi pentru niște ingrediente pe care le știți deja și le apreciați. Haideți să recunoaștem, avem vieți foarte încărcate, iar în ultima vreme parcă se așteaptă din ce în ce mai mult de la noi și de la timpul nostru. Această carte vă oferă soluții și dă rămă orice barieră care v-ar putea sta în cale, simplifică lucrurile și vă oferă multă inspirație pentru mesele din fiecare zi a săptămânii.

## 18 INGREDIENTE-CHEIE, CUNOSCUTE & IUBITE

M-am uitat cu atenție la datele concrete privind alimentele pe care ni le punem tot timpul în coșul de cumpărături și am construit această carte în jurul celor 18 ingrediente-cheie care apar constant în statistici. Știm că toată lumea gătește după același repertoriu mic de rețete, astfel că vreau să vă ajut să-l extindeți și să vă dotez cu câteva rețete noi, favorite. Dintre toate cărțile de bucate pe care le-am scris, *7 FELURI* este cea care se axează cel mai mult pe interesele voastre, ale cititorilor.

## AROMĂ MAXIMĂ, EFORT MINIM

De trei ani încoace, oriunde merg – ședințe cu părinții, evenimente publice, întâlniri întâmplătoare pe stradă – sunt întrebat când voi scrie o nouă carte *5 Ingrediente*. Filozofia acelei cărți rezona cu voi, așa că am încercat să o integrez și aici. Gândiți-vă la această carte ca la o completare la *5 Ingrediente* – și aici lucrurile sunt simple, urmărim savoare maximă cu un minim de efort, vrem să ne distrăm, vrem rețete sigure, absolut delicioase, care ies bine mereu. Exact asta veți găsi în paginile următoare.

# MI-AM PROPUȘ SĂ VĂ OFER SOLUȚII

Avem aceleași liste scurte de ingrediente, însoțite de suport vizual, mai multe opțiuni de porționare, de la mese pentru o singură persoană la unele pentru șase, intervale clare de pregătire, multe trucuri și scurtături și, nu în ultimul rând, rețete delicioase care ies bine de fiecare dată. Cu această carte vreau să vă ofer o experiență chiar mai bună decât cea din *5 Ingrediente*, care să răspundă mai multor nevoi. Oricare ar fi barierele cu care vă confrunțați – cu siguranță și alții se confruntă cu ele –, mi-am propus ca în această carte să vă ofer soluții.

## „NU AM TIMP“

Rețetele variază, de la unele care necesită doar 10 minute în total la cele cu gătire lentă, sau preparate într-un singur vas, cu pregătiri minime, pentru care lăsați cuptorul sau aragazul să facă toată munca grea.

## „SUNT PLECTISIT... NU ȘTIU CE SĂ GĂTESC... SUNT BLOCAT ÎN RUTINĂ“

Cu peste 120 de rețete la dispoziție, indiferent dacă veți dori să gătiți ceva clasic, reconfortant, ușor, consistent sau superspectaculos, eu vă ofer soluția.

## „NU GĂSESC INGREDIENTELE... NU VREAU SĂ MERG LA UN MAGAZIN MARE“

Cele mai multe ingrediente din această carte vor fi ușor de găsit în orice magazin alimentar din orice oraș. Veți putea cumpăra ingredientele în drumul vostru de la serviciu spre casă.

## „URĂSC SĂ FAC CURĂȚENIE“

Nu vă faceți griji, dragi cititori, am multe feluri coapte în tavă și bunătăți care se gătesc într-un singur vas, așa că va fi floare la ureche să faceți curățenie. Vezi pagina 11 pentru detalii.

## „NU ȘTIU SĂ GĂTESC“

Fie că sunteți începători sau experți în bucătărie, aceste rețete vi se vor potrivi perfect – sunt concise, simple și conțin maximum 8 ingrediente, deci nimic prea complicat.

## „VREAU SĂ COMAND MÂNCARE DIN ORAȘ“

Dacă vi se face poftă de așa ceva, dați-i drumul, faceți-vă de cap, însă eu vă ofer o grămadă de rețete parcă rupte din meniul unui restaurant, care vă vor tenta și vă vor încânta. Vedeți mega-lista de referințe de la pagina 10.

# REȚETE PENTRU TOATE ZILELE SĂPTĂMÂNII

O scurtă precizare despre nutriție. Vreau ca această carte să fie una din care să puteți găti șapte zile pe săptămână. Așadar, 72% dintre rețete sunt clasificate din punct de vedere nutrițional drept rețete de zi cu zi, iar 28%, „de ocazie“ – adică zilele săptămânii *versus* zile de weekend. Informațiile nutriționale sunt clar afișate pe fiecare pagină de rețetă, așa că puteți lua o decizie informată cu privire la meniul ales.

# CUMPĂRAȚI, ORGANIZAȚI-VĂ & SPOR LA GĂTIT!

Sper că v-am convins că această carte își merită locul în bucătăria voastră. Acesta este exact tipul de hrană de care mă bucur acasă, cu familia, și pe care sper că veți dori să o gătiți zilnic pentru voi și pentru cei apropiați. Răsfoiți cartea, inspirați-vă, fotografiați lista de ingrediente, faceți cumpărăturile, organizați-vă și apucați-vă de treabă! De-abia aștept să văd ce rețete vor fi preferatele voastre. Nu uitați să vă etichetați pozele cu [#JAMIES7WAYS](#), ca să pot urmări ce ați făcut. Spor la gătit și la distracție, prieteni!

# INSPIRAȚIE PENTRU MESE RAPIDE

Capitolele din această carte pun în valoare 18 ingrediente-cheie. Totuși, eu am chef uneori de un anumit fel de mâncare, așa că le-am organizat aici pe câteva categorii preferate.

## CA LA RESTAURANT

Felii apetisante de cartof dulce .....	119	Chiftele de pui cu sos de ardei iute .....	73
Laksa cu vinete coapte .....	129	Pui copt cu sos hoisin .....	251
Fajitas cu ardei rumeniți .....	205	Pui peri peri simplu, în stilul meu .....	247
Tempura cu avocado .....	53	Chop suey cu pui & cartof dulce .....	115
Pâinici naan cu cartofi, umplute .....	183	Pizza rapidă cu cârnați, favorita mea .....	83
Vinete cu parmezan în stil milanez .....	137	Calzone cu cârnați .....	91
Ardei lipicioși cu miso .....	195	Sandvici auriu cu creveți .....	209
Farfurie caldă cu sushi de vinete .....	141	Tăieței cu creveți condimentați .....	215
Pierogi cu broccoli & brânză .....	27	Taco crocant cu somon .....	97
Curry de conopidă & năut .....	37	Fish & chips reinventat .....	233
Curry roșu thailandez cu vinete .....	133	Chebab cu creveți și usturoi .....	213
Burger cu bacon și sos de brânză .....	165	Sashimi cu somon, în stil nou .....	103
Chebab de miel cu lipie .....	169	Curry simplu cu creveți .....	217
Burger cu cartof dulce .....	113	Somon în stil concertina cu sos teriyaki .....	99
Vită cu sos de fasole neagră și ghimbir .....	163	Curry de pește etiopian, în stilul meu .....	231
Stir-fry cu vită și ciuperci .....	269	Somon crocant dulce-acrișor .....	109
Vrăbioară prăjită & chimichurri roșu .....	277	Bulete cu creveți, înmiresmate .....	211
Vită cu ghimbir .....	275	Porc dulce-acrișor .....	299
Pui condimentat cu jerk, în chiflă .....	71	Rețeta mea de vindaloo cu porc .....	297
Jalfrezi cu ardei & pui la tavă .....	199	Mușchiuleț de porc cu sos hoisin .....	301
Supă cu pui și tăieței .....	77	Mușchiuleț de porc & sos de fasole neagră .....	295
Pui cu unt, în stilul meu .....	69	Șnițel de porc .....	291

## ÎNTR-O SINGURĂ TIGAIE

Tocăniță de cartof dulce .....	117
Frittata de inspirație indiană .....	153
Ardei roșii umpluți .....	203
Avocado apetisant la cuptor .....	59
Plăcintă picantă cu orez și conopidă .....	43
Cacciatore cu pui & ciuperci .....	259
Cartofi hasselback ca în Essex .....	177
Plăcintă cu pui și conopidă .....	39
Pui & chorizo preparate rapid .....	65
Hash cu cârnați la tigaie .....	93
Omletă fină cu cârnați .....	89
Chorizo, ardei & creveți la cuptor .....	197
Tocană de vită & bere Guinness .....	161
Pește cu parmezan la cuptor .....	227

## BUNĂTĂȚI LA TAVĂ

Ciuperci în aluat .....	263
Conopidă cu harissa la tavă .....	41
Quiche cu aluat din avocado .....	51
Cannelloni cu ciuperci .....	261
Ouă cu cajun .....	149
Plăcintă crocantă de cartofi .....	181
Ouă & șuncă în foi de plăcintă .....	155
Somon umplut cu creveți cremoși .....	101
Ruladă mexicană de carne, în stilul meu .....	173
Pui de curte, rumenit la cuptor .....	243
Pui copt cu cârnați Cumberland .....	249

## PASTE UȘOARE

Cacio e pepe cu ciuperci .....	267
Paste cu vinete & ricotta .....	131
Paste cu brânză și conopidă .....	35
Linguine cremoase cu creveți .....	219
Paste cu pește ca în Sicilia .....	235
Paste simple cu broccoli & ton .....	29
Paste cu cârnați .....	87

## SALATE APETISANTE

Salată Caesar cu avocado .....	57
Salată irezistibilă cu vinete .....	135
Salată cu broccoli și halloumi .....	23
Turtă din vinete cu harissa .....	139
Salată rusească de cartofi, în stilul meu .....	189
Salată Sunshine cu ou .....	157
Salată asiatică de soia, mazăre & ou .....	151
Poke bowl cu creveți .....	221
Poke bowl cu somon & cartofi dulci .....	123

## SUPE & SANDVICIURI

Minestrone cu broccoli .....	25
Supă de ciuperci la cuptor .....	265
Chowder cu cartof dulce .....	125
Quesadilla cu avocado .....	61
Quesadilla cu cartofi dulci .....	121
Sandvici cu avocado & năut .....	55
Po' boy de somon cu cajun .....	107
Sandvici cu carne, în stil japonez .....	279

# CĂMARA PENTRU 7 FELURI

Am redus lista la doar cinci ingrediente pe care le consider fundamentale în hrana zilnică. Gătitul este pur și simplu imposibil fără să le avem la îndemână, așa că nu trebuie să lipsească din nicio gospodărie. Chiar dacă și cămara mea e plină cu tot soiul de lucruri, cele cinci vor apărea regulat pe parcursul cărții și veți avea nevoie de ele în oricare dintre rețete. Nu au fost incluse în listele individuale de ingrediente, deoarece presupun că vă veți aproviziona cu ele înainte de a trece la treabă. Ele sunt uleiul de măsline pentru gătit, uleiul de măsline extravirgin pentru sosuri și finalizarea preparatelor, oțetul din vin roșu, neprețuit când e necesar un plus de aciditate la marinade și dressinguri, și, desigur, sarea de mare și piperul negru, pentru aseasonare. Cumpărați-vă aceste ingrediente și fiți gata de drum!

## CONGELATORUL, CEL MAI BUN PRIETEN

Pentru oamenii ocupați din zilele noastre, congelatorul este fără îndoială cel mai bun aliat, dacă alimentele sunt depozitate corect. Fie că păstrați acolo ingrediente individuale, fie porții pentru mese viitoare, mâncarea poate fi pregătită în avans pentru momentele când e nevoie de ea. Și asta fără a mai preciza ceea ce oricum e evident, deși tehnologia încă e uimitoare: că mâncarea este la fel de bună ca atunci când ați congelat-o. Nu uitați să lăsați mâncarea să se răcească înainte de congelare, apoi separați-o în porții, pentru ca procesul să decurgă mai rapid și să o puteți pune în congelator la 2 ore de la gătire. Asigurați-vă că totul e bine împachetat și etichetat. Dezghețați porțiile în frigider și folosiți-le în decurs de 48 de ore. Dacă ați congelat mâncare gătită, nu o băgați din nou la congelator după ce ați reîncălzit-o.

## CÂTEVA CUVINTE DESPRE USTENSILE

Am utilizat niște ustensile pentru gătit destul de simple – un set de crăticioare și tigăi termorezistente neaderente, un grătar și o cratiță puțin adâncă, tocătoare, câteva tăvi de copt robuste și un set de cuțite de calitate. Dacă vreți să economisiți timp, există câteva accesorii care vă vor simplifica viața – de pildă, un cuțit pentru curățat legume, o răzătoare și un mojar sunt excelente pentru a obține o textură minunată și o explozie de arome, iar un blender și un robot de bucătărie constituie un avantaj, mai ales când sunteți în criză de timp! Rețetele sunt testate în cuptoare cu ventilator. Puteți găsi online site-uri cu conversii pentru cuptoarele convenționale, în °C și cu gaz.



## FIȚI ISTEȚI, ALEGEȚI CALITATEA

Așa cum se întâmplă deseori când vine vorba despre gătit, succesul rețetelor e asigurat de calitatea ingredientelor folosite. Faptul că nu trebuie prea multe lucruri pentru fiecare rețetă sper să fie un motiv pentru a cumpăra cele mai bune legume, carne sau pește pe care le puteți găsi. Și, rețineți, dacă veți cumpăra produse de sezon, mâncarea voastră va fi mai hrănitivă, mai delicioasă și mai convenabilă ca preț.

## VALOAREA CONDIMENTELOR

Am folosit multe condimente în această carte, precum chutney de mango, paste de curry, sosuri de fasole neagră, teriyaki, miso și pesto. Sunt produse pe care le puteți găsi în toate supermarketurile, la o calitate excelentă. Acestea garantează un plus de aromă și vă ajută să economisiți timp la preparare. Majoritatea sunt neperisabile, ceea ce înseamnă că nu trebuie să le folosiți repede. De-a lungul anilor, jurnaliștii m-au luat peste picior pentru că folosesc așa-zisele ingrediente care „trișează“, dar eu cred că sunt minunate! Ele fac ca mâncarea să fie atrăgătoare.

## PLANTE AROMATICE PROASPETE

Ierburile aromatice sunt un dar prețios pentru orice bucătar. În loc să le cumpărați, mai bine cultivați-le chiar voi în grădină sau într-un ghiveci, pe pervaz. Acestea vă ajută să dați o aromă clară unui preparat, fără să-l asezonați în exces, ceea ce este bine pentru toată lumea. Plantele aromatice au și calități incredibile din punct de vedere nutrițional – cum să nu le îndrăgim?

## AMESTECURI DE LEGUME

În această carte, am folosit amestecuri de legume la pachet. Sunt minunate, pentru că obțineți o mare diversitate de ingrediente într-un singur ambalaj, ceea ce înseamnă mai multă aromă și, sper, mai puțină risipă. Aveți grijă: unele pachete pentru stir-fry conțin muguri de fasole, care nu pot fi consumați cruzi și trebuie serviți fierbinți.

## PUTEREA CĂRNII ȘI A OUĂLOR

În general, ar trebui să ne străduim să avem mai multe mese pe bază de vegetale, ale căror ingrediente-cheie să fie legumele, fasolea și alte leguminoase. Dacă alegeți carnea, e firesc să vă bucurați de beneficiile cărnurilor organice de calitate, provenite de la animale crescute la standarde înalte sau în aer liber. Nu merită să mâncăm carne decât dacă animalul respectiv a fost crescut în condiții bune, a fost liber să rumege, s-a comportat natural și a fost sănătos. Același lucru e valabil pentru ouă și tot ce conține ouă, precum tăieței sau paste – alegeți-le mereu pe cele organice, provenite de la găini crescute în aer liber.

## PEȘTELE, ÎN PRIM-PLAN

Dacă vă place peștele, să știți că e o sursă incredibil de savuroasă de proteine, însă chiar în clipa în care este prins, începe să-și piardă din prospețime, așa că mâncați-l în ziua în care l-ați cumpărat. Știu că nu este la îndemână pentru mulți oameni, însă eu vă spun adevărul. Dacă nu-l puteți folosi în aceeași zi, congelați-l sau chiar cumpărați pește de calitate congelat, la conservă sau la borcan, care poate fi extraordinar. Asigurați-vă că alegeți surse de încredere: căutați pe ambalaj certificate de calitate sau discutați cu vânzătorul de la pescărie ori de la raionul de specialitate din supermarket și urmați-i sfatul. Încercați să alternați speciile, alegând dintre cele de sezon, de calitate. Dacă găsiți doar pește de creșcătorie, asigurați-vă că este din surse de încredere.

## PRODUSE LACTATE ORGANICE

În ceea ce privește produsele lactate de bază, ca laptele, iaurtul și untul, vă rog să le achiziționați pe cele organice. Spre deosebire de carne, sunt doar un pic mai scumpe și, sincer, nu am destule cuvinte pentru a le recomanda. În plus, de fiecare dată când cumpărați produse organice, sprijiniți un sistem alimentar mult mai bun, bazat pe standarde înalte pentru creșterea animalelor, în care există grijă atât pentru vite, cât și pentru sol.

1

## CEL MAI UȘOR QUICHE CU BROCCOLI

FOI DE PLĂCINTĂ CU PESTO ROȘU, BRÂNZĂ CHEDDAR & BRÂNZĂ DE VACI

2

## BROCCOLI COPT, CU SOS ROMESCO

FASOLE ALBĂ, MIGDALE AFUMATE, SARDELE & PÂINE PRĂJITĂ

3

## RISOTTO CREMOS CU BROCCOLI

GORGONZOLA TOPITĂ, LĂMÂIE PROASPĂTĂ & ULEI AROMAT CU PĂTRUNJEL

4

## SALATĂ CU BROCCOLI ȘI HALLOUMI

ROȘII CHERRY DULCI, COAPTE LENT, PIERSICI AURII, MENTĂ & CEREALE

5

## MINISTRONE CU BROCCOLI

PAZ DULCE, PANCETTA, ROZMARIN, PASTE, FASOLE & PESTO

6

## PIEROGI CU BROCCOLI & BRÂNZĂ

SOS FOARTE RAPID DIN ROȘII CHERRY DULCI & USTUROI CU CHIVES

7

## PASTE SIMPLE CU BROCCOLI & TON

ARDEI IUTE USCAT, ARDEI DULCI COPTI, MĂSLINE NEGRE & PARMEZAN

**BROCCOLI**

# CEL MAI UȘOR QUICHE CU BROCCOLI

## FOI DE PLĂCINTĂ CU PESTO ROȘU, BRÂNZĂ CHEDDAR & BRÂNZĂ DE VACI

PORȚII 6 | TIMP TOTAL DE PREPARARE 1 ORĂ ȘI 20 DE MINUTE

1 căpățână de broccoli (375 g)                      50 g de brânză Cheddar  
6 ouă mari    3 linguri de pesto roșu  
1 linguriță cu vârf de muștar englezesc              270 g de foi de plăcintă  
300 g de brânză de vaci

Încingeți din timp cuptorul la 180°C. Pentru a pregăti umplutura, îndepărtați capătul tare al tulpinii de broccoli. Dați pe răzătoarea mare tulpina rămasă, apoi desfaceți buchețelele de broccoli. Bateți ușor ouăle într-un castron, adăugați muștarul, brânza de vaci și tulpina de broccoli rasă, încorporați brânza Cheddar dată pe răzătoare, condimentați cu puțină sare de mare și piper negru și amestecați totul.

Subțiați sosul pesto cu 3 linguri de apă. Ungeți cu ulei o tavă de tartă cu fund detașabil (cu raza de 25 cm și adâncimea de 4 cm) și întindeți în ea două foi de aluat, suprapunându-le în mijloc. Ungeți-le bine cu o pensulă înmuiată în amestecul de pesto, apoi repetați straturile până când ați folosit toate foile, acoperindu-le cu pesto pe măsură ce le adăugați. Rulați marginile foilor de plăcintă în interior, ca în imagine. Turnați deasupra umplutura, în care strecurați apoi buchețelele de broccoli. Așezați quiche-ul pe o tavă de copt și coaceți-l în partea de jos a cuptorului 50 de minute, sau până când este auriu și pătruns. Lăsați-l să stea 10 minute înainte de a-l servi.

ENERGIE	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
364 kcal	17,8 g	5,6 g	22,6 g	31,2 g	4,8 g	1,8 g	4,6 g