

Lui **MARGUERITE PATTEN**,
una dintre primele fete care au pus
bazele Ministerului Hranei Sănătoase
și care, începând de atunci,
a devenit o comoară națională
și un incredibil guru al hranei.

Cu mult drag, Jamie x



Lucruri absolut necesare

Accesoriile din bucătărie

Acum mai mult ca oricând, ustensilele de bucătărie se pot cumpăra la prețuri mici. Acest fapt este extraordinar pentru că înseamnă că oricine își poate procura ustensilele necesare, indiferent de bugetul de care dispune. Până acum n-am realizat niciodată ce problemă mare este să ai o ustensilă nepotrivită sau de o dimensiune inadecvată. Cred că acest lucru reprezintă probabil o treime din motivația pentru care gătitul a ajuns în starea în care se află în țara asta; pentru mine este foarte important. Prin urmare, faptul că puteți să vă cumpărați singuri acea treime necesară pentru a obține succesul în bucătărie în ceea ce privește gătitul și consistența este chiar grozav.

Aș vrea să vă dau o listă cu articolele absolut necesare, pe care trebuie neapărat să le aveți în bucătărie pentru a deveni un bucătar bine dotat și eficient. Atunci când vorbim de lucruri precum ar fi cuțite, roboți de bucătărie, tocătoare din lemn, chiar merită să faceți eforturi, să economisiți sau să împrumutați bani ca să cumpărați cele mai bune instrumente pe care vi le puteți permite. Vă veți descurca mult mai bine cu trei cuțite de calitate, să zicem unul de tocat de 30 de cm, unul cu zimți pentru tăiat carnea de 30 de cm și unul pentru decojit de 15 cm, decât cu un set întreg de cuțite de duzină care nu vor rezista mult timp și vor tăia prost. Atunci când cumpărați un cuțit, verificați să aibă o greutate adecvată, să aibă lama bună și rigidă, să nu se îndoie și să simțiți că mânerul vi se potrivește în mână. Mie îmi plac cuțitele I.O. Shen, Nirey, Victorinox, Henckels și Sabatiers.

Atunci când cumpăr tigăi pentru casă, întotdeauna mă orientez spre cele de calitate bună, neaderente. Când vine vorba de cratițe, atât timp cât sunt rezistente și au fundul gros, nu văd de ce nu ar fi bune. Pe celelalte ustensile din listă puteți cheltui cât de mult sau cât de puțin vreți.

Ustensile esențiale în bucătărie

O tigaie neaderentă, foarte mare	cuțitul zimțat de tăiat carne,	Mojar cu pistol
O tigaie mare tip grill	cuțitul mic pentru decojit)	Un uscător pentru salată
O oală foarte mare (din fontă, aluminiu sau inox)	Linguri din lemn	Un cântar
Un set de cratițe cu fund gros (de dimensiuni mari, medii și mici)	Un tel metalic	Site (una rară, una fină)
Niște tăvi bune, rezistente, pentru copt	O ustensilă pentru pasat cartofii fierți	O strecurătoare mare
Un wok	Un polonic	O cană gradată mare
Un set de castroane de diferite dimensiuni	O spumieră	O răzătoare cu 4 fețe/ o răzătoare plană mică
Un clește de bucătărie metalic	Un cuțit de pește	Un robot de bucătărie (nici până astăzi n-am găsit altul mai eficient sau cu o garanție mai bună decât un Magimix)
Cuțite (cuțitul bucătarului,	O spatulă de plastic	Un făcăleț
Un tocător din lemn, gros, rezistent	Un cuțit pentru decojit rapid legume	Un deschizător pentru conserve
Un tocător mic din plastic		







Bufetul

De îndată ce ați prins microbul gătitului, veți dori să deveniți cât mai buni posibil și să mâncați preparate care au un gust cât mai bun și sunt obținute cât mai rapid.

Pentru aceasta, aveți nevoie de o echipare adecvată a bucătăriei, multă practică și un bufet plin cu ingrediente de bază sănătoase. Toate produsele neperisabile din bufetul vostru, care vă așteaptă să vă întoarceți acasă și să le gătiți, sunt foarte importante, pentru că ele vă ajută să dați preparatelor un gust excelent.

Dacă vă cumpărați o bucată frumoasă de cod, vită sau pui, puteți să ziceți c-ați luat-o din Spania, Italia, Maroc sau China numai folosind anumite ierburi aromate sau condimente din bufetul vostru. De aceea este gătitul atât de incitant.

Este bine de reținut că roșiile la cutie, conservele de ton sau fructele și legumele congelate nu sunt sub standard. Legumele, precum mazărea congelată, sunt culese în momentul cel mai propice pentru aceasta și conservate în acest mod până la folosirea lor. Cu excepția cazului în care o culegeți din grădina proprie, greu veți găsi o mazăre mai gustoasă și mai hrănitore decât cea congelată.

Morala acestei povestiri este: folosiți această listă. Duceți-vă și cumpărați tot. Nu costă o avere și nu se vor altera. Vor sta bucuroase cu lunile în bufetul sau în congelatorul vostru. Având aceste articole de bază, puteți să faceți multe lucruri interesante cu mâncarea voastră. Adevărul este că ar trebui să aveți suficiente rezerve în casă ca să vă scoată din necaz dacă vă înzăpeziți... așa că faceți provizii!

Ingrediente necesare în bufet

Muștar Dijon

Muștar cu boabe întregi

Muștar englezesc

Ulei de măsline
extravirgin

Ulei de măsline

Ulei de floarea-soarelui
sau ulei vegetal

Ulei din semințe de susan

Ulei de arahide

Oțet din vin roșu

Oțet din vin alb

Oțet balsamic

Făină simplă

Făină cu praf de copt

Făină cu conținut
mare de gluten

Făină integrală

Făină de porumb

Praf de copt

Drojdie uscată

Zahăr pudră

Zahăr brun

Zahăr glazurat

Pudră de cacao

Paste făinoase

Tăiței cu ou

Năut în conservă

Fasole boabe albă
(cannellini) în conservă

Fasole roșie în conservă

Roșii în conservă

Ton în conservă

Lapte de nucă de

cocos la cutie

Măsline (cu sămburi)

Anșoa

Cușcuș

Orez Basmati

Orez brun

Ovăz

Miere

Sirop de arțar

Migdale / alune
de pădure sau

alune mixte

Semințe mixte

Biscuiți Jacob's

Cuburile de supă sau de
ciorbă din concentrat
de legume, de pui
organic și de vită

Marmite, pastă de drojdie
la borcan, produs
tradițional englezesc

Sos pesto la borcan

Pastă de curry Patak's

Sos de soia

Ketchup

Sos Tabasco

Sos HP

Maioneză

Condimente de bază

Sare de mare Maldon

Sare de masă

Piper negru boabe

Ardei iuți roșii uscați

Nucșoară

Scorțișoară pudră

Oregano uscat

Foi de dafin

Semințe de fenicul

Semințe de coriandru

Semințe de chimen

Boia de ardei iute

Condiment chinezesc
„cinci mirodenii“

Garam masala,

„condimente picante“

Praf de curry

Paprica afumată

Produse congelate de bază

Mazăre

Bob

Fasole verde

Porumb dulce

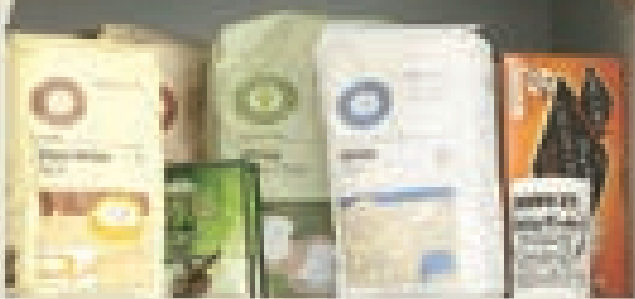
Fructe

Creveți

Aluat pentru tarte

Foi de plăcintă

Aluat franțuzesc



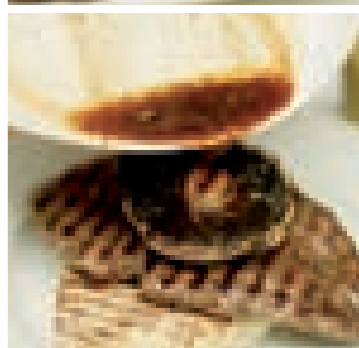
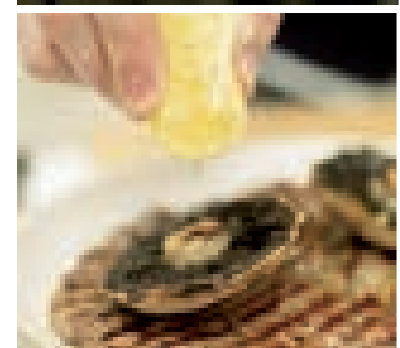
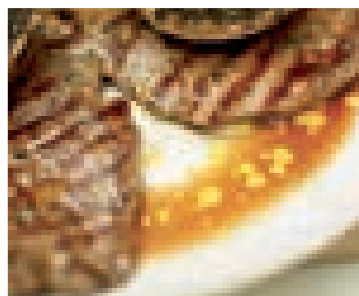
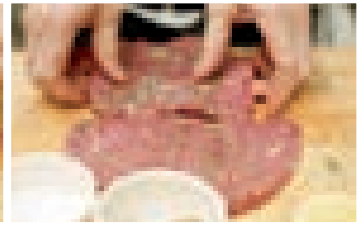
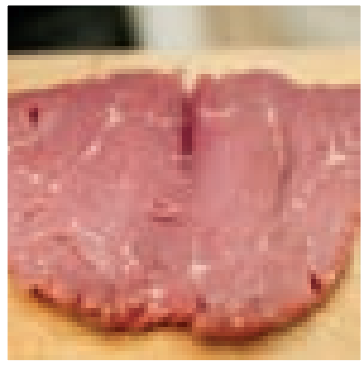
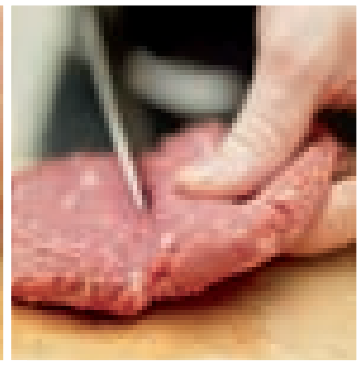
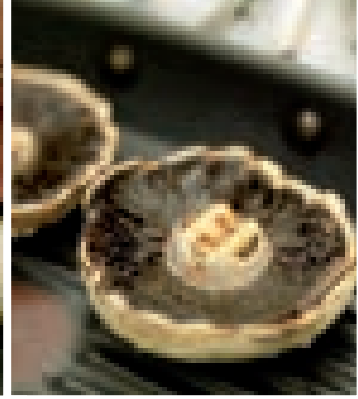
Rețete în douăzeci de minute

Cu atâtia oameni care spun că sunt prea ocupați și nu au timp pentru gătit în zilele noastre, nu este de mirare că o să găsiți un capitol dedicat rețetelor rapide în aproape toate cărțile moderne de bucate. Iată-l și pe al meu! Sincer, multe alte rețete din această carte sunt oricum destul de rapide — uitați-vă la capitolele cu paste, salate sau carne și pește gătite rapid — dar ce am încercat cu următoarele câteva rețete a fost să le fac cu adevărat extrem de rapide și absolut perfecte pentru momentele când vreți o gustare, un prânz sau o cină pentru una sau două persoane. Acest fel de rețete le gătesc de obicei când ajung târziu acasă. Mă autoprovoacă mereu să văd cât de repede reușesc să le gătesc. Acest lucru se întâmplă de obicei în timp ce zdrăngănesc vasele și trântesc ușile frigiderului, dar Jools pare să nu se supere dacă asta înseamnă că putem mânca la câteva minute după ce am intrat pe ușă.

Bucătarii începători trebuie să poată pregăti aceste rețete cam în 20 de minute. După fiecare rețetă, am precizat timpul în care ar trebui realizată de un începător. O să deveniți mai rapizi cu timpul.

În toate tipurile de bucătărie, există întotdeauna rețete extrem de diverse care pot fi gătite în foarte puțin timp. De exemplu, pentru a pregăti foarte repede o masă proaspătă și gustoasă, merită să ne folosim de avantajele unor ingrediente convenabile și de calitate, cum ar fi salate și ierburi ambalate, lipii, bucăți de carne gata de gătit, cum ar fi piept de pui sau carne de friptură, și legume proaspete sau congelate, deoarece acestea vă vor ajuta să obțineți rezultate excelente într-un timp foarte scurt.

Cu siguranță, aceste rețete nu sunt grele pentru bucătarii începători, pentru că nu este nimic foarte tehnic în ele. Dar întrucât este necesar să îndepliniți multe acțiuni într-un timp scurt, cel mai bine ar fi să fiți foarte organizați, din moment ce veți pregăti și găti în același timp. Am scris rețetele, astfel încât să vă folosiți bine timpul — de exemplu, cât tăiați sau pregătiți alimentele, puneți tigaia la încins.



SENDVIȘ CU CARNE TĂIATĂ ÎN FORMĂ DE FLUTURE

(15 minute)

A tăia un cotlet în formă de fluture înseamnă să-l tăiați în jumătate pe orizontală, astfel încât să îl puteți deschide ca pe o carte. Este foarte simplu — vedeți imaginile de pe pagina alăturată.

Pentru 2 porții

2 ciuperci de câmp mari

2 cotlete a câte 200 g

un fir de rozmarin proaspăt

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

ulei de măsline

o pâine ciabatta

ulei de măsline extravirgin

zeama de la o jumătate de lămâie

o mână mică de năsturel

muștar Dijon

Puneți o tigaie tip grill la încins pe flacăra cea mai mare. • Ștergeți ciupercile și tăiați-le felii până la pălărie, astfel încât să se așeze bine în tigaie. • Cât timp se încinge tigaia, puneți ciupercile în ea și presăți-le. • După ce s-au rumenit, întoarceți-le — aceasta va elibera minunata lor aromă picantă. • Tamponați bucățile de carne cu hârtie de bucătărie. • Pentru a tăia în formă de fluture bucățile de carne pentru friptură, tăiați cu atenție pe orizontală prin mijlocul fiecăreia, cu mișcări lungi, încete, și deschideți-o pe fiecare ca pe o carte. • Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpină și tocați-le mărunt. • Presărați din belșug rozmarin, sare și piper pe un tocător și puneți bucățile de carne desfăcute peste acestea, tamponându-le, astfel încât condimentele și aromele să se impregneze bine în carne. • Stropiți-le puțin cu ulei de măsline, apoi întoarceți-le și faceți la fel și cu cealaltă parte.

Scoateți ciupercile din tigaie și puneți-le pe o farfurie. • Puneți din nou tigaia pe foc și plasați carnea în ea, apăsând-o. • Lăsați-o aproximativ 4 minute în total pentru o friptură potrivit făcută, întorcând-o la fiecare minut. • Când carnea este gata, scoateți fripturile pe o farfurie ca să se odihnească. • Tăiați pâinea ciabatta în jumătate tăind-o pe diagonală și puneți-o în tigaia grill cu o greutate peste ea, cum ar fi o altă tigaie, astfel încât să se frigă frumos, cu dungii. • Prăjiți-o un minut sau două pe fiecare parte. • Stropiți ușor fripturile și ciupercile cu ulei de măsline extravirgin. • Stoarceți peste ele puțină zeamă de lămâie și adăugați un praf de sare și piper. • Puneți câte o friptură pe fiecare bucată de pâine prăjită, puțin năsturel și o ciupercă, apoi stropiți-le cu puțin sos delicios de carne, astfel încât acesta să pătrundă în pâine. • Apoi stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin și serviți-le cu muștar Dijon alături.

TOCANĂ PICANTĂ DE PEȘTE CU CUȘCUȘ ÎN STIL MAROCAN (18 minute)

Puteți folosi această rețetă pentru fileuri din orice pește cu carne albă sau de somon. Se gătește incredibil de repede și e o mâncare foarte bună de dat copiilor la ceai. Mie-mi place să folosesc un amestec de fasole boabe și de mazăre, dar nu este o problemă dacă vă este mai ușor să utilizați doar un tip din cele două — va ieși foarte bine și așa. Când cumpărați peștele, rugați negustorul să vi-l curețe de solzi, să-l taie fileuri și să-i scoată toate oasele mici. Dacă nu, va trebui să le scoateți singuri — aceasta se numește dezosare completă.

Pentru 2 porții

150 g cușcuș

ulei de măsline

2 lămâi

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

2 căței de usturoi

un ardei iute roșu proaspăt

o legătură de busuioc proaspăt

o linguriță de semințe de chimen întregi

½ linguriță de scorțișoară măcinată

2 fileuri de pește cu carne albă a câte

150 g, fără piele și oase

200 g creveți mari, cruzi, decorticați

o conservă de 400 g roșii tăiate

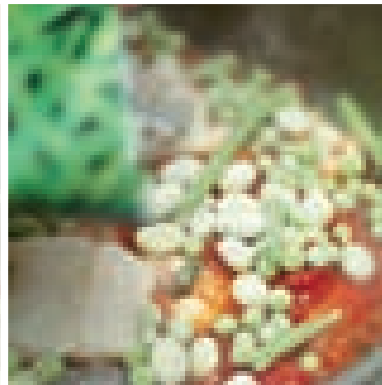
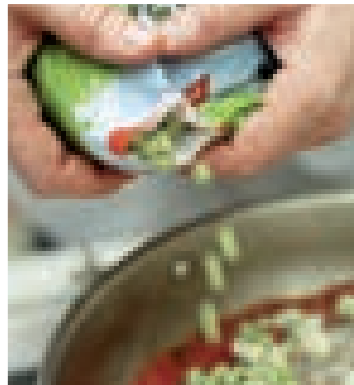
2 mâini bune de mazăre, bob ori fasole verde

(sau amestecate) proaspete sau congelate

Puneți cușcușul într-un vas și adăugați două linguri de ulei de măsline. • Tăiați lămâile pe jumătate și stoarceți în bol zeama de la două jumătăți. • Adăugați un vârf de cuțit cu sare și piper. • Turnați apă clocotită cât să acopere cușcușul, apoi acoperiți vasul cu o farfurie sau cu folie transparentă alimentară. • Lăsați cușcușul să se înmoaie în apă 10 minute.

Puneți o cratiță mare la foc potrivit. • Curățați usturoiul și tăiați-l felii subțiri. • Tăiați și ardeii iute felii subțiri. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini. • Puneți deoparte frunzele mai mici, iar pe celelalte tăiați-le mare. • Turnați vreo 2 linguri de ulei în tigaia încinsă. • Adăugați usturoiul, ardeii iute, busuiocul, semințele de chimen și scorțișoara. • Amestecați-le puțin și puneți fileurile de pește peste ele. • Presărați deasupra și creveții. • Adăugați roșiile din conservă, fasolea și mazărea. • Stoarceți zeama de la celelalte două jumătăți de lămâi rămase. • Puneți un capac pe tigaie. • După ce dă în clocot, dați focul mic și lăsați să fiarbă înăbușit aproximativ 8 minute sau până când peștele este pătruns și se desface ușor în bucățele. • Gustați și asezonați cu sare și piper.

La momentul când va fi gata peștele, cușcușul va fi tras toată apa, fiind numai bun de mâncat. • Puneți cu o lingură cușcușul într-un vas mare pentru servit și amestecați-l ușor cu o furculiță ca să fie pufos. • Puneți deasupra peștele, legumele și sosul din tigaie, presărați deasupra frunzele de busuioc puse deoparte la început și savurați ce ați pregătit!



SOMON TIKKA, PREGĂTIT RAPID CU IAURT ȘI CASTRAVEȚI (17 minute)

Îmi place la nebunie felul acesta de mâncare. Dacă vă place puiul tikka masala, încercați și rețeta aceasta. Vi se poate părea ciudat să folosiți condimente atât de picante la pește, dar este ceva foarte obișnuit în India de sud. Când cumpărați peștele, rugați negustorul să-l curețe de solzi și să-i îndepărteze oasele. Vă veți minuna cât de repede se pregătește această rețetă.

Pentru 2 porții

2 pâini indiene naan

un ardei iute roșu proaspăt

½ de castravete

o lămâie

4 linguri de iaurt natural

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

câteva crenguțe de coriandru proaspăt

2 fileuri de somon a câte 200 g,

cu piele, fără solzi și oase

o lingură cu vârf de pastă de curry

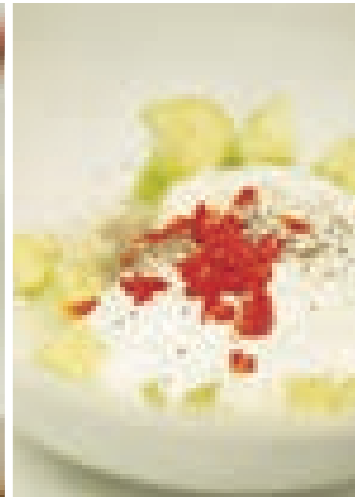
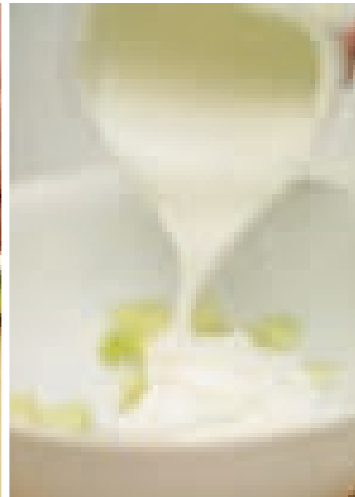
tandoori de la Patak's

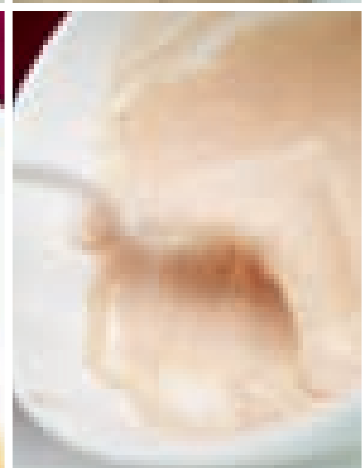
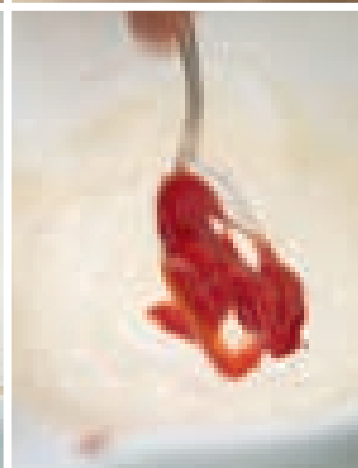
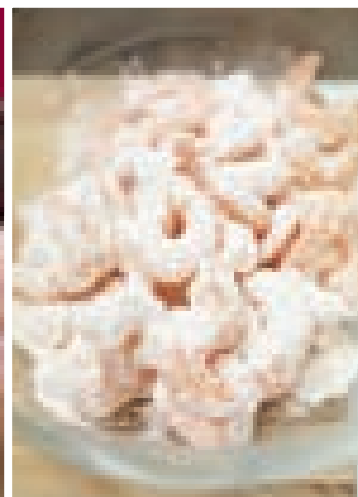
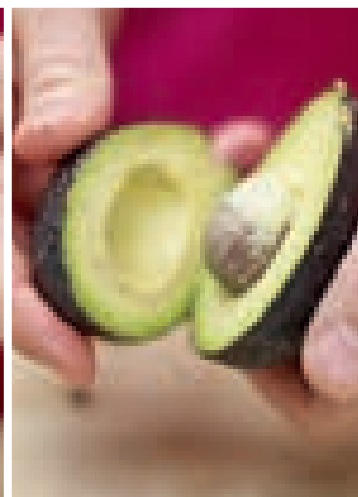
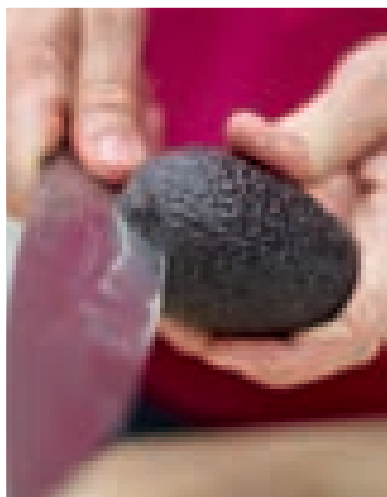
ulei de măsline

Preîncălziți mai întâi cuptorul la 110°C/treapta ¼. • Puneți pâinile naan în cuptor ca să se încălzească. • Tăiați ardeii iute în jumătate, scoateți-i semințele și tocați-l fin. • Decojiți și tăiați castravetele în jumătate pe lung, apoi folosiți o lingură ca să-i scoateți semințele. • Tăiați castravetele în bucăți mai mari și puneți cea mai mare parte dintre ele într-un vas. • Tăiați lămâia în două jumătăți și stoarceți zeama de la o jumătate în vas. • Adăugați iaurtul, un vârf de cuțit de sare și piper și jumătate din ardeii tocat. • Adunați frunzele de coriandru de pe tulpini și puneți-le deoparte.

Tăiați fiecare file de somon pe lungime în trei felii de 1,5 cm lățime. • Puneți pasta de curry tandoori într-un vas mic și folosiți o pensulă sau spatele unei lingurițe ca să o întindeți pe fiecare bucată de somon pe ambele părți (nu băgați pensula direct în borcanul cu pastă de curry!) • Puneți o tigaie mare la foc iute. • Când s-a încins, adăugați o lingură de ulei de măsline, puneți somonul în tigaie și lăsați-l aproximativ un minut și jumătate pe fiecare parte, până când se pătrunde bine.

Puneți fiecare pâine naan încălzită pe câte o farfurie. • Adăugați la fiecare câteva linguri bune de iaurt cu castraveți și trei bucăți de somon. • Presărați deasupra puțin din castravetele pus deoparte la început, puțin ardei, frunze de coriandru și încheiați cu puțină zeamă de lămâie.





CREVEȚI ȘI AVOCADO CU SOS MARIE ROSE DE ȘCOALĂ VECHĂ

(12 minute)

Am crescut înconjurat de cocteiluri de creveți în localul părinților mei, așa că gustul acestui preparat îmi amintește de copilărie. Este o rețetă simplă, rapidă și un pic retro, foarte potrivită pentru o cină ușoară și gustoasă. Am adăugat în tigaie căței de usturoi în coajă pentru că dau o aromă minunată creveților.

Pentru 2 porții

1 sau 2 fructe coapte de avocado
1 sau 2 coșulețe mici cu creson
făină simplă
220 g creveți mari, curățați și gata de mâncat
ulei de măsline
2 căței de usturoi
o linguriță cu vârf de boia de ardei
ulei de măsline extravirgin

Pentru sosul Marie Rose

4 linguri de maioneză
o linguriță de ketchup
o linguriță de sos Worcestershire
o linguriță de whisky
o lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Tăiați cu atenție fructul de avocado până când ajungeți la sâmbure și treceți cu cuțitul în jurul lui ca să desfaceți fructul în jumătate. • Răsuciți ușor cele două jumătăți și despărțiți-le. • Scoateți sâmburele cu grijă și aruncați-l, decojiți fructul și aruncați și coaja. • Tocați cresonul. • Puneți o mână sau două de făină într-un vas. • Treceți creveții prin făină până ce îi acoperiți bine. • Pentru sos, puneți într-un vas maioneza și ketchupul, sosul Worcestershire și lingurița de whisky. • Tăiați lămâia în două și stoarceți zeama de la o jumătate în vas. • Tăiați cealaltă jumătate în feliuțe pentru decorat. • Adăugați un praf de sare și piper și amestecați bine. • Gustați și mai adăugați sare, piper și zeamă de lămâie dacă simțiți nevoia.

Puneți o tigaie mare la foc iute. • După ce s-a încins, turnați vreo 2 linguri bune de ulei de măsline. • Zdrobiți și rupeți căteii de usturoi cu mâna, puneți-i în tigaie și adăugați imediat creveții trecuți prin făină. • Întoarceți-i de mai multe ori ca să se impregneze bine cu uleiul încins. • Numărați până la 10 și adăugați un praf de sare și piper, dar și boiaua de ardei pentru aromă și culoare. • Continuați să întoarceți creveții, încercând să-i țineți într-un singur strat ca să se prăjească uniform, timp de 3–4 minute, până când devin aurii și crocanți.

Puneți jumătățile de avocado în farfurii. • Împărțiți cresonul și presărați-l peste jumătățile de avocado, apoi puneți creveții lângă ele. • Turnați câteva linguri bune de sos Marie Rose peste bucățile de avocado. • Încheiați stropind cu ulei de măsline extravirgin și adăugați un praf de boia de ardei. • Serviți cu feliuțe de lămâie pentru stors deasupra. Este fantastic!



DEBBIE DENNIS

COAFOR STILIST

„Mă simțeam așa vinovată de fiecare dată când reîncălzeam copiilor un fel de mâncare dintr-un pachet preambalat, pentru că eram convinsă că alimentația lor nu este corectă. Acum, că mi-au fost transmise câteva rețete, mă străduiesc și eu mai mult... Mesele cu mâncare preambalată au dispărut, iar eu învăț să gătesc delicioase preparate. Înainte, când mă străduiam, nimeni nu spunea: «Ooh, asta a fost bună.» Spuneau numai: «Mulțumim pentru masă...». Acum toți exclamă: «Uau!!» Nici mie nu-mi vine să cred că sunt așa de gustoase.“

STROGANOFF DE PUI CU PRAZ

(19 minute)

Este un amestec gustos între un fricassée franțuzesc și un stroganoff rusesc. Dacă puneți niște orez la fiert, puteți găti rapid restul de ingrediente în alt vas și, până când fierbe orezul, or să fie și ele gata. Mie îmi place să pun ciupercile în momentul când sosul este aproape gata, ca să-și păstreze gustul și să fie mai tari, dar dacă vreți să le adăugați mai devreme, odată cu prazul, ca să se mai înmoaie, e bine și așa.

Pentru 2 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

150 g orez cu bob lung sau Basmati

un fir mare de praz

o mână zdravă de ciuperci brune

sau de bureți de fag

2 piepți de pui, preferabil de fermă sau organic

ulei de măsline

o bucată de unt

un pahar de vin alb

o legătură de pătrunjel proaspăt

285 ml smântână pentru gătit

o lămâie

Turnați apă clocotită din ceainic într-o tigaie mare, puneți-o la încins pe ochiul mare al plitei și adăugați un praf de sare. • Adăugați orezul, dați din nou în clocot, apoi dați focul un pic mai mic. • Lăsați pe foc cât scrie în instrucțiunile de pe pachet. • Tăiați ambele capete ale firului de praz, tăiați-l în sferturi pe lung, apoi tocați-l felii subțiri și spălați-l bine sub jet de apă. • Tăiați ciupercile. • Tăiați și piepții de pui în bucățele de mărimea degetului mic.

Puneți o tigaie mare la foc iute și adăugați o lingură mare de ulei de măsline și o bucată de unt. • Adăugați prazul în tigaie și turnați vinul alb, un pahar mic de apă și un vârf de cuțit de sare și piper. • Lăsați-le să fiarbă 5 minute, acoperite lejer cu o bucată de folie de aluminiu. • În timpul acesta, tocați fin pătrunjelul cu tot cu tulpini. • Dați folia la o parte și adăugați bucățile de pui, cea mai mare parte din pătrunjel, smântâna și ciupercile. • Amestecați, dați-le din nou în clocot, apoi, la foc potrivit, fierbeți înăbușit timp de 10 minute. • Scurgeți orezul de apă. • Chiar înainte de servire, tăiați lămâia în două și stoarceți zeama de la una dintre jumătăți în stroganoff. • Asezonați după gust.

Puneți câteva linguri de orez pe farfurii și acoperiți cu stroganofful. • Presărați deasupra restul de pătrunjel rămas. • Serviți cu felii din cealaltă jumătate de lămâie.

