

# ONE

## JAMIE OLIVER

Fotografii culinare de DAVID LOFTUS & RICHARD CLATWORTHY

Fotografii-portret de PAUL STUART

Design de JAMES VERITY

Traducere din engleză de ELENA CECIU

CURTEA  VECHÉ



DEDICATĂ

lui

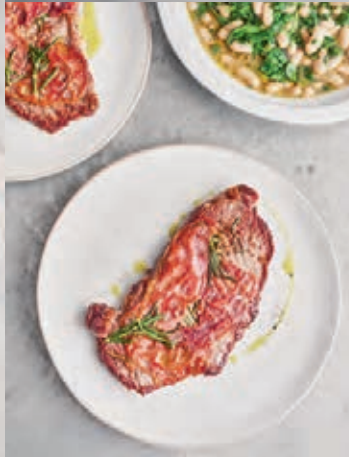
Jools

Îi dedic cartea ONE. MINUNI ÎNTR-O SINGURĂ TIGAIE  
persoanei numărul unu din viața mea.

Dacă am scris vreodată o carte perfectă pentru voi, aceasta este.  
Rețete simple, savuroase, cu un minim de efort pentru spălatul vaselor!  
Și cu o grămadă de bunătați dulci la final, pentru pofticioși.

Îți mulțumesc că ai fost mereu o soție, o mamă  
și o sursă de inspirație minunată pentru familia noastră.

---



# CUPRINS

INTRODUCERE .....	6
USTENSILE .....	9
PASTE LA TIGAIE .....	10
DELICII CU LEGUME .....	42
SĂRBĂTOAREA PUIULUI .....	78
OUĂLE, MOTIV DE BUCURIE .....	112
BURGERI & SANDVICIURI PRĂJITE .....	134
FABULOSUL PEȘTE .....	154
SĂ APRECIEM CARNEA .....	194
GĂTITUL ÎN CANTITĂȚI MARI .....	236
BUDINCI & PRĂJITURI .....	258
REZUMAT DESPRE INGREDIENTE .....	292
NUTRIȚIE .....	294
INDEX .....	298



# O SINGURĂ iubire

Vă fac cu ochiul și vă spun de la bun început că această carte este dedicată în întregime artei de a spăla cât mai puține vase – fiecare rețetă se gătește într-o singură tigaie, cratiță sau tavă. Gătitul poate avea semnificații diferite de la om la om și e o preocupare minunată, dar când vine vorba despre stresul zilnic, primează comoditatea.

Astfel că ONE este contribuția mea la o viață mai ușoară atunci când vreți să puneți pe masă mâncare bună, fără niciun compromis în privința gustului. Vă ajut să vă planificați cumpărăturile săptămânale astfel încât să vă bucurați de feluri extraordinare și de alimente absolut delicioase, indiferent de perioada din an, în timpul săptămânii sau în weekend, fără stres. Asta înseamnă să-ți faci viața mai ușoară.



M-am concentrat pe preparate de succes, pe ingrediente îndrăgite și pe principii de gătit, apoi le-am trecut pe toate prin filtrul unui singur vas și sunt foarte mulțumit de rezultat. Cartea cuprinde câteva stiluri noi de gătit – precum capitolul cu paste la tigaie – care au fost sub nasul meu ani la rând, dar de al căror potențial nu mi-am dat seama până acum. O adevărată inovație! Și, bineînțeles, propun și o combinație de soluții rapide și rețete în care, după un pic de pregătire, puteți lăsa plita sau cuptorul să facă toată treaba grea.

Creez, testez și scriu rețete cu principalul obiectiv de a vă oferi savoare și, în cazul cărților de acest gen, simplitate. Dar vreau să vă ofer și o mulțime de alte avantaje, astfel încât să fiu sigur că fac tot ceea ce îmi stă în putință pentru voi. În acest volum, veți descoperi că jumătate dintre rețete costă sub 12 lei per porție și că majoritatea ingredientelor sunt disponibile în supermarketul la care mergeți de obicei. În ceea ce privește sănătatea, 70% dintre rețete sunt încadrate în categoria „de zi cu zi”, ceea ce înseamnă că le puteți consuma cu încredere în orice zi a săptămânii (intrați pe [jamieolivergroup.com/food-ethos](http://jamieolivergroup.com/food-ethos), ca să aflați cum clasificăm rețetele). Iar dacă vine vorba să abordăm teme mai ample din lumea culinară, pe cei care consumă carne vreau să îi ajut să se bucure de bucăți de carne într-adevăr minunate și de moduri de a le găti. Dar vreau totodată să vă înarmez și cu o mulțime de rețete și idei pentru feluri irezistibile pe bază de legume sau pește, pe care sper că le veți integra în repertoriul vostru. De fapt, 65% dintre rețetele din această carte sunt fie fără carne, fie cu un conținut redus de carne și veți găsi culoare, vioiciune, bucurie și încântare în rețetele axate pe legume și pește din aceste pagini. Bine-ar fi dacă am putea să includem cu toții mai multe alimente de acest fel în dieta de zi cu zi. Acolo unde a fost posibil, am propus, de asemenea, înlocuitori vegetarieni pentru felurile de mâncare cu carne, așa că, indiferent de preferințele voastre, vi le-am acoperit.

Eu cred că mâncarea din această carte le va aduce inspirație bucătarilor de orice nivel, de la cei care abia își încep călătoria culinară până la cei mai experimentați, pentru că rețetele de aici sunt un omagiu adus simplității. Gândiți-vă la o bogăție de arome, cu minimum de ingrediente și efort pentru spălătul vaselor. Așa că așezați-vă confortabil, relaxați-vă, dați paginile și lăsați-vă inspirați. Am vrut să scriu o carte remarcabilă, care să vă facă viața mai savuroasă. ONE, iată numărul magic.



## HAI SĂ VORBIM DESPRE USTENSILE

Fiecare rețetă din această carte folosește doar un vas de gătit, iar ustensilele principale de care aveți nevoie sunt: un set de tigăi, două cratițe – una doar puțin adâncă și alta ceva mai adâncă – și un set de tăvi de copt care intră una într-alta. Bineînțeles, un tocător și un cuțit bun sunt o condiție de bază pentru aproape orice rețetă. M-am tot gândit cum să abordez prepararea acestor rețete, ca să pot minimiza echipamentul necesar. Când vreți să vă faceți viața mai ușoară, un dispozitiv pentru descojit legume, o răzătoare cu cutie și un mojar cu pistil sunt excelente pentru a crea o textură minunată și pentru a stârni o explozie de arome, iar un blender și un robot de bucătărie sunt un bonus, mai ales dacă sunteți pe fugă!



## CĂMARA LA MODUL SIMPLU

La fel ca în toate cărțile mele recente, plec de la premisa că aveți în dulap următoarele cinci ingrediente de bază, care apar cu regularitate de-a lungul acestei cărți și nu au mai fost incluse în listele individuale: uleiul de măsline pentru gătit, uleiul de măsline extravirgin pentru aseasonarea și finalizarea preparatelor, oțetul din vin roșu, neprețuit când vine vorba despre aciditate și echilibrarea aromei marinadelor, sosurilor și dressingurilor, precum și sarea de mare și piperul negru, pentru aseasonare.

ÎNLOCUIREA UNUI SINGUR INGREDIENT  
POATE SCHIMBA TOTUL. FOLOSIREA FOILOR  
PROASPETE DE LASAGNA VĂ PERMITE SĂ  
PREPARAȚI RAPID CEVA ABSOLUT DELICIOS,  
ÎN DOAR CÂTEVA MINUTE.

**PASTE  
LA TIGAIE**

## PASTE CU SOMON AFUMAT

SPANAC, CEAPĂ VERDE, LĂMÂIE, BRÂNZĂ DE VACI & PARMEZAN

PORȚII 1 | TIMP TOTAL DE PREPARARE 8 MINUTE

125 g de foi de lasagna proaspete  
 2 fire de ceapă verde  
 80 g de spanac  
 60 g de somon afumat (2 felii)

½ lămâie  
 5 g de parmezan  
 1 lingură de brânză de vaci

Puneți la fiert un ibric cu apă. Tăiați foile de lasagna în jumătăți pe lungime, apoi în fâșii de 2 cm, cu un cuțit cu lama ondulată, dacă aveți așa ceva. Curățați ceapa verde și tocați-o mărunt împreună cu spanacul și cu jumătate din somon. Radeți fin coaja de lămâie, apoi parmezanul și puneți-le deoparte în două castronele separate. Puneți o tigaie cu diametrul de 28 cm la foc puternic.

Turnați puțin ulei de măsline în tigaia încinsă, apoi adăugați ceapa verde, spanacul, somonul tocat și coaja de lămâie. Împrăștiati pastele în tigaie, apoi turnați apă clocotită din ibric, cât să acopere pastele – în jur de 250 ml. Lăsați să clocotească 4 minute sau până când pastele au absorbit cea mai mare parte a apei și ați obținut un sos frumos, amestecând regulat și subțind cu încă puțină apă, dacă e necesar. Stingeți focul, stoarceți deasupra sucul de lămâie, încorporați brânza de vaci și parmezanul, apoi asezonați pastele până când gustul e perfect. Rupeți delicat deasupra somonul rămas și stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin, dacă vă place.

ENERGIE	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
431 kcal	14,8 g	4 g	29,5 g	43,6 g	4,6 g	1,7 g	3,1 g



# PASTE CU ARDEI ȘI OȚET BALSAMIC

USTUROI, ARDEI IUTE, PARMEZAN, BUSUIOC & SOS DE ROȘII

PORȚII 1 | TIMP TOTAL DE PREPARARE 15 MINUTE

125 g de foi de lasagna proaspete	2 ardei roșii coptți mari, din borcan
1 cățel de usturoi	10 g de parmezan
½ ardei iute roșu proaspăt	200 ml de passata de roșii
1 fir de busuioc	oțet balsamic vâcos

Puneți la fiert un ibric cu apă. Tăiați foile de lasagna în fâșii de 1 cm, în formă de tagliatelle. Descojiți usturoiul, apoi feliați-l subțire împreună cu ardeiul iute și tulpina de busuioc, păstrând și frunzele. Scurgeți ardeii și tăiați-i în fâșii de aceeași mărime cu pastele. Radeți fin parmezanul. Puneți o tigaie cu diametrul de 28 cm la foc mare.

După ce s-a încălzit, puneți în tigaie puțin ulei de măsline împreună cu usturoiul, ardeiul iute și tulpina de busuioc. Când usturoiul e ușor auriu, adăugați și rumeniți ardeii 1 minut, apoi turnați passata de roșii. Împrăștiati pastele în tigaie, după care turnați peste ele suficientă apă clocotită din ibric cât să le acopere – aproximativ 300 ml. Lăsați amestecul să clocotească 4 minute sau până când pastele absorb cea mai mare parte din apă și obțineți un sos consistent, amestecând des și subțindu-l cu încă puțină apă, dacă e necesar. Opriți focul, rupeți deasupra frunzele de busuioc, adăugați parmezanul și puțin oțet balsamic, apoi asezonați pastele până când gustul e perfect. Dacă vă place, la final, stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin.

ENERGIE	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
421 kcal	10,6 g	3,4 g	15,8 g	62,2 g	21,4 g	0,4 g	6 g



# CARBONARA CU CIUPERCI

BACON AFUMAT, ROZMARIN, OU, PARMEZAN & PIPER NEGRU

PORȚII 1 | TIMP TOTAL DE PREPARARE 12 MINUTE

125 g de foi de lasagna proaspete	2 fire de rozmarin
2 felii de bacon afumat	15 g de parmezan
80 g de ciuperci albe	1 ou

Puneți la fiert un ibric cu apă. Tăiați foile de lasagna pe lungime în fâșii de  $\frac{1}{2}$  cm. Feliți subțire baconul, apoi ciupercile și păstrați-le separat. Desprindeți frunzele de rozmarin de pe codițe și tocați-le. Radeți mărunț parmezanul într-un bol mic, în care bateți apoi oul. Puneți o tigaie cu diametrul de 28 cm la foc puternic.

După ce se încinge, puneți în tigaie puțin ulei de măsline împreună cu baconul, rozmarinul și un vârf generos de cuțit de piper negru. Când baconul e ușor rumenit, adăugați ciupercile. Gătiți-le 2 minute, amestecând regulat, apoi împrăștiati pastele în tigaie. Turnați cu grijă suficientă apă din ibric cât să acopere pastele – în jur de 300 ml. Lăsați să clocotească 4 minute sau până când pastele au absorbit cea mai mare parte din apă, amestecând cu regularitate. Stingeți focul, lăsați pastele să stea doar 30 de secunde, după care adăugați amestecul cu ou, scuturând tigaia și amestecând energic până când obțineți un sos fin – vasul nu trebuie să fie pe foc, ca să nu se gătească oul, dar la fel de important este să mențineți amestecul în mișcare, pentru a obține un sos omogen. Asezonați pastele până când gustul vi se pare perfect, iar la final stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin și presărați o cantitate suplimentară de parmezan, dacă vă place.

## OPȚIUNE VEGETARIANĂ

Pur și simplu, renunțați la bacon! Și puteți folosi un amestec de ciuperci.

ENERGIE	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
448 kcal	20,8 g	6,9 g	23,8 g	40,4 g	1,3 g	1,1 g	3,9 g

