

**JAMIE OLIVER**

**5** INGREDIENTE



**MESE RAPIDE & UȘOARE**



Respect pentru oameni și din

# CUPRINS

INTRODUCERE .....	6
SALATE .....	12
PASTE .....	48
OUĂ .....	74
PUI .....	94
PEȘTE .....	122
LEGUME .....	154
VITĂ .....	180
PORC .....	206
MIEL .....	224
OREZ & TĂIEȚEI .....	242
DULCIURI .....	262
NUTRIȚIE .....	304
INDEX .....	308

# 5

# INGREDIENTE

**Mese rapide & ușoare** se concentrează, în integralitatea ei, pe combinații culinare geniale, formate din numai cinci ingrediente. Acestea se potrivesc de minune laolaltă, rezultând preparate delicioase, cu maximum de aromă și, totodată, cu minimum de efort din partea voastră. Sunt mâncăruri pe care le puteți duce la masă în 30 de minute sau chiar mai puțin. Unele pot fi pregătite uluitor de rapid – să zicem, în 10 minute de lucru efectiv –, după care cuptorul (ori aragazul) vă va desăvârși efortul.

Odată înarmat cu această carte, aș vrea ca fiecare dintre voi să gătească orice, cu plăcere, pornind de la zero – n-ar avea nicio scuză pentru a nu izbuti! Am conceput-o cât mai simplu cu putință, astfel încât orice novice să poată deveni autorul unor mâncăruri extraordinare, celebrând savorile a doar cinci ingrediente în oricare zi. Iar asta, indiferent de ocazie – de la o cină rapidă din timpul săptămânii până la un îmbelșugat ospăț de weekend cu prietenii.



Ideea este simplă, dar în spatele scenei se ascund făurirea structurii, planificarea inteligentă, conceptul cărții, precum și testarea neobosită a rețetelor – iată cheia succesului! Crearea rețetelor mi-a adus în suflet un adevărat sentiment de entuziasm, generat de dorința de a-i surprinde pe oameni cu strălucite combinații culinare, ce pur și simplu așteaptă să fie savurate. Este vorba, în principal, despre a căpăta curajul de a ne întoarce la elementele de bază ale mâncărilor noastre zilnice. Rețetele sunt scurte, iar la fiecare am inclus, pe o pagină, imaginile ingredientelor brute și „povestea rețetei“, pentru a vă purta mai apoi, pe pagina opusă, la deliciae gastronomice rezultate în final: acolo veți vedea tentantele feluri de mâncare gata preparate.

Dacă aruncați o privire asupra cuprinsului, veți constata că am încercat să acopăr toate genurile de preparate, incluzând toate elementele nutritive de bază. Veți descoperi în carte modalități fabuloase de a utiliza alimente cu proteine sau de a prepara legume încântătoare. De a alcătui salate ingenioase ori de a crea, fără bătaii de cap, delicioase feluri cu pește. De a valorifica la adevărata valoare modestele paste sau de a obține tot ce-i mai bun din orez și tăieței. În plus, un capitol generos vă va oferi deserturi minunate, budinci ușoare și fursecuri simple, pe care să le savurați la o ceașcă de ceai. Bănuiesc că aveți o cămară unde depozitați ingredientele la care puteți apela, dar, cum de regulă lista lor e prea lungă, pentru această carte supersimplă am păstrat în cămară – da, ați ghicit! – doar cinci ingrediente-cheie (vezi detalii la p. 10).

## INSPIRAȚIE DE MOMENT , & O TOLBĂ CU IDEI

# COMBINAȚII , STRĂLUCITE

Cu excepția celor din capitolul dedicat deserturilor, 70% dintre rețete reprezintă mâncare sănătoasă – și n-ar fi rău să studiați informațiile nutriționale în fiecare caz. Nu toate preparatele descrise vă oferă o masă echilibrată; unele sunt pur și simplu moduri realmente strălucite de a găti o bucată de carne sau de pește, altele sunt combinații ce ridică legumele la un nivel cu totul nou, superior. Unele prezintă salate apetisante, delicioase, ce vă ajută să sporiiți consumul de legume și de fructe, altele conțin elemente din care puteți alege, amestecându-le și potrivindu-le după bunul plac. Însă trebuie să țineți cont neapărat de un lucru important: asigurați-vă echilibrul nutrițional corect pe parcursul unei săptămâni – reîmprospătați-vă memoria citind sfaturile de la pp. 304–305.

Informații legate de mâncare sunt împărtășite astăzi lumii întregi pe o mulțime de căi, de la site-uri precum Pinterest, BuzzFeed și YouTube la vorba purtată din gură în gură sau orice combinație între acestea. Toate vă oferă trucuri grozave, informații ușor de înțeles și de reținut, uneori însoțite de imagini ispititoare. În ce privește cartea de față, intenția mea a fost de a le reuni pe toate într-un singur loc, de a strânge laolaltă rețete interesante, bine închegate, care, prin însăși natura lor, se bazează pe tehnici inteligente. Am pătruns direct în subiect și am păstrat lucrurile cât mai simple, astfel încât, doar frunzărind paginile următoare, să puteți obține inspirație de moment și o tolbă cu idei. Sper să vă placă, sper să simțiți că este o carte demnă de a o împărtăși cu prietenii, cu familia, cu copiii – o carte care să vă aducă mai aproape de ei.

**AȘADAR, DRAGILOR, SPOR LA GĂTIT! ȘI VĂ ROG  
SĂ ÎNFĂȚIȘAȚI PREPARATELE VOASTRE CELE MAI  
GROZAVE PE INSTAGRAM #QUICKANDEASYFOOD**

## CĂMARA CU 5 INGREDIENTE

Am redus lista la doar cinci ingrediente pe care le consider alimente fundamentale. Gătitul mi se pare absolut imposibil fără ele, așa că nu trebuie să lipsească din nicio gospodărie, fiindu-ne astfel mereu la îndemână. Chiar dacă propria-mi cămară e plină cu tot soiul de lucruri, acestea sunt personajele principale ale cărții, de care veți avea nevoie în oricare dintre rețete. Nu au fost incluse în listele individuale de ingrediente, căci se presupune că vă veți aproviziona cu ele înainte de a trece la treabă. Iată cei cinci eroi: **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 în marinate ori dressinguri și, desigur, **sarea de mare** și **piperul negru**, pentru aseasonare. Procurați-vă aceste ingrediente și porniți la drum!

## CALITATE, NU CANTITATE

Așa cum se întâmplă mereu când vine vorba de gătit, dar mai ales în această carte, succesul rețetelor e asigurat de cumpărarea unor ingrediente de cea mai bună calitate. Faptul că nu vă trebuie prea multe lucruri pentru fiecare preparat sper să fie un motiv în plus pentru a lua cea mai bună carne, cel mai grozav pește, cele mai proaspete legume. Și amintiți-vă că a face târguiești în plin sezon înseamnă întotdeauna că acele alimente vor fi mai hrănitoare, mai delicioase și mai accesibile.

Ingredientele care fac o diferență colosală în ce privește aroma, când le alegeți pe cele de calitate superioară, sunt: chorizo, cărnații, somonul afumat, tonul conservat, fasolea/năutul la borcan, roșiile prunișoară conservate, ciocolata neagră și înghețata.

## CONGELATORUL VĂ ESTE PRIETEN

Am creat majoritatea rețetelor pentru doi, așa că nu-i greu să le ajustați în plus sau în minus, după cum cere situația. Unele sunt în mod natural potrivite pentru a fi preparate în cantități mai mari, în special în cazul gătirii lente, dar puteți oricând să congelați ce v-a rămas. Însă nu uitați ca, anterior, să lăsați mâncarea la răcit, separând-o în porții pentru ca procesul să decurgă mai rapid și să o puteți pune în congelator la 2 ore după gătire. Asigurați-vă că totul e bine împachetat, mai ales carnea și peștele, și etichetat. Dezghețați porțiile în frigider înainte de folosire. În general, dacă ați congelat mâncare gătită, nu o congelați din nou după ce ați reîncălzit-o.



Am folosit în carte multe amestecuri de condimente, precum chutney de mango, paste de curry, sosuri de fasole neagră, teriyaki, miso și pesto. Sunt produse disponibile în supermarketuri, la o calitate excelentă; pe lângă un plus de savoare, vă ajută să economisiți timpul necesar preparării lor și să evitați risipa de alimente. Pentru mese rapide și ușoare, acestea se dovedesc perfecte – iar când le cumpărați, amintiți-vă doar că, de regulă, primiți exact atât cât plătiți.

## PLANTE AROMATICE PROASPETE

Am apelat adesea la plantele aromatice, un dar prețios oferit bucătarilor. În loc să le cumpărați, de ce nu le-ați crește chiar voi în grădină sau într-un ghiveci, pe pervaz? Acestea vă permit să adăugați unui preparat o aromă bine definită, fără necesitatea de a-l asezona în exces – iată un mare avantaj. Și apoi, ierburile aromatice au calități incredibile din punct de vedere nutrițional – așadar, cum să nu le îndrăgim?

## PUTEREA CĂRNII ȘI A OUĂLOR

Am mai spus-o, dar țin să o repet: nu merită să mâncăm carne decât dacă animalul respectiv a fost crescut în aer liber, într-un mediu liniștit, și dacă s-a bucurat de o sănătate optimă. Mi se pare just ca animalul care ajunge în corpul nostru să fi trăit o viață de calitate, pentru că doar în acest fel carnea lui ne oferă beneficii reale. De fapt, ar trebui să ne străduim cu toții să luăm mai multe mese pe bază de plante, legume, semințe și leguminoase, apelând mai rar la carne, de o calitate mai bună. Așadar, vă rog să alegeți, de câte ori puteți, carne organică, provenită de la vite sau oi crescute la standarde înalte și hrănite cu iarbă. Același lucru e valabil pentru ouă: alegeți-le pe cele organice, de la găini crescute în libertate. Optați, de asemenea, pentru supele organice.

## VALOAREA PEȘTELUI PROASPĂT

Este cu adevărat important să achiziționați pește extrem de proaspăt. Nu uitați că, din clipa în care îl cumpărați, scoțându-l din mediul unde a fost păstrat, calitatea lui începe să scadă. Luați exemplare abia capturate și gătiți-le în aceeași zi. Dacă asta nu e cu putință, congelați-le o vreme – sau cumpărați pește congelat de calitate, la conservă sau la borcan, care poate fi și el extraordinar. Asigurați-vă că alegeți surse de încredere: căutați pe ambalaj logoul MSC sau discutați cu pescarul ori cu vânzătorul de la raionul de specialitate din supermarketul vostru și urmați-i sfatul. Încercați să alternați speciile, alegând dintre cele de sezon, de calitate.

## PRODUSE LACTATE ORGANICE

În ce privește produsele lactate de bază – laptele, iaurtul și untul – nu pot să susțin altceva decât variantele organice. Sunt un pic mai scumpe, dar nu exagerat, fiind oricum o achiziție mult mai profitabilă decât carnea. În plus, de fiecare dată când cumpărați produse organice, vă arătați susținerea pentru un sistem alimentar mai bun.

## O VORBĂ DESPRE USTENSILE

Am utilizat o gamă relativ restrânsă de ustensile pentru gătit – veți remarca pe parcursul cărții un set de crăticioare și tigăi termorezistente, neaderente, un grătar și o cratiță puțin adâncă, niște tocătoare, câteva tăvi de copt robuste și un set decent de cuțite (plus câteva forme de copt, dacă v-ați aruncat privirea pe secțiunea deserturilor). Dacă vreți să economisiți timp, există accesorii care vă pot ajuta; de pildă, un cuțit econom, o răzătoare și un mojar sunt excelente pentru a crea o textură minunată și pentru a stârni o explozie de arome, iar un mixer reprezintă un bonus, mai ales când sunteți pe fugă. Păstrați-vă ustensilele într-o stare perfectă și bucătăria mereu organizată – astfel, veți fi gata oricând să treceți la treabă!



# SALATE



## CUPE DE SALATĂ CU PUI ȘI SOS HOISIN

PORȚII: 2 | TIMP TOTAL DE PREPARARE: 17 MINUTE

- 1 mango copt
- 2 linguri de sos hoisin
- 2 piepți de pui de câte 120 g fiecare, fără piele
- 1 salată romană (300 g)
- 1 casoletă de creson

Așezați o tigaie-grătar pe foc iute. Tăiați părțile laterale, cărnoase, ale fructului de mango, despicați-le pe lungime, apoi curățați coaja și aruncați-o. Tăiați pulpa în cuburi cu latura de 1 cm. Zdrobiți resturile de pe sâmbure deasupra unui castron, pentru a reține pulpa și sucul care au mai rămas; amestecați-le cu sosul hoisin, obținând astfel un dressing. Transferați-l în două boluri mici.

Loviți cu pumnii piepții de pui, pentru a-i aplatiza și a le uniformiza grosimea. Ungeți-i cu 1 lingură de ulei de măsline, pudrați-i cu puțină sare de mare și piper negru, după care frigeți-i 2-3 minute pe fiecare parte sau până când urmele grătarului devin vizibile la suprafață, iar carnea e pătrunsă. Între timp, curățați salata, desprindeți frunzele și puneți-le pe două farfurii. Tăiați cresonul în bucăți și răsfirați-l alături.

Repartizați pe farfurii cubulețele de mango și bolurile cu sos hoisin. Foliați puiul și aranjați-l lângă toate celelalte. Pentru servire, umpleți cu ingredientele pregătite frunzele de salată, folosindu-le ca pe niște cupe.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
289 kcal	9,6 g	1,8 g	31,3 g	20,3 g	19,2 g	1,3 g	2,5 g



# SALATĂ CU MORCOVI ȘI CEREALE

PORȚII: 2 | TIMP TOTAL DE PREPARARE: 18 MINUTE

350 g de morcovi tineri, de culori diferite

1 rodie

1 legătură mare de mentă proaspătă (60 g)

1 pachet de 250 g cu amestec de cereale preparate

40 g de brânză feta

Spălați morcovii, tăiați-i în jumătate pe cei mai mari, apoi așezați-i pe toți într-o tigaie rece, neaderentă, cu 1 lingură de ulei de măsline, plus puțină sare de mare și piper negru. Sotați-i pe foc moderat spre iute 15 minute sau până când sunt aurii și fragezi, amestecând regulat. Între timp, tăiați rodia în două, stoarceți sucul dintr-o jumătate printr-o sită, deasupra unui castron; completați cu 1 lingură de oțet din vin roșu și 2 lingurițe de ulei de măsline extravirgin. Tocați fin partea cu frunze a legăturii de mentă (păstrând câteva frunze frumoase), adăugați-le în castron, apoi gustați și asezonați până ce vi se pare perfect.

Transferați morcovii în castronul cu dressingul, în timp ce încălziți cerealele în tigaie, timp de 1 minut, cu puțină apă. Răsturnați-le în castron și amestecați-le cu morcovii, iar la final repartizați compoziția pe două farfurii.

Ținând jumătatea de rodie rămasă cu partea tăiată în jos, loviți coaja cu o lingură, astfel încât semințele să cadă deasupra salatei. Fărâmițați sau radeți deasupra brânza feta, răsfirați frunzele de mentă păstrate – și haideți la masă!

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
477 kcal	23,7 g	5,7 g	15,5 g	49,1 g	1,7 g	1,2 g	11,3 g



## SALATĂ CU SOMON ÎN STIL NIÇOISE

PORȚII: 2 | TIMP TOTAL DE PREPARARE: 18 MINUTE

2 fileuri de somon de câte 120 g, cu piele, curățate de solzi și de oase

300 g de fasole verde

2 ouă mari

8 măsline negre (cu sâmburi)

2 linguri cu vârf de iaurt grecesc

Așezați somonul cu pielea în jos într-o strecurătoare, deasupra unei cratițe cu apă sărată clocotită; acoperiți-o și gătiți peștele la aburi 8 minute. Aliniați tecile de fasole, tăiați doar capetele dinspre tulpină, apoi fierbeți păstăile în apa de sub somon 6 minute, doar cât să se înmoaie. Concomitent, cufundați cu grijă ouăle în același lichid și fierbeți-le exact 5½ minute. Între timp, presați măslinele și înlăturați sâmburii, după care tocați pulpa. Înglobați jumătate din cantitatea de măsline în iaurt, cu un strop de oțet din vin roșu; asezonați cu sare și cu piper până ce gustul vi se pare perfect.

Scoateți somonul pe un tocător, apoi scurgeți ouăle și fasolea verde într-o strecurătoare. Amestecați fasolea cu dressingul și repartizați-o pe două farfurii. După ce răciți ouăle sub jet de apă, cât să poată fi mânuite, descojiți-le și tăiați-le în sferturi. Rupeți somonul în fâșii, aruncând pielea, aranjați ouăle deasupra și răsfirați ici-colo măslinele tocate rămase. La final, stropiți salata cu 1 linguriță de ulei de măsline extravirgin și presărați, de la înălțime, 1 vârf generos de cuțit cu piper.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
398 kcal	24,7 g	6 g	38,3 g	6,5 g	5,2 g	0,7 g	3,3 g





## MESE RAPIDE & UȘOARE

Jamie Oliver, autorul celor mai bine vândute cărți culinare din toate timpurile în Marea Britanie, revine cu o lucrare senzațională. Concentrându-se pe combinații incredibile de 5 ingrediente, a creat 130 de rețete, pe baza cărora puteți prepara bunătăți pentru mesele zilnice. Autorul vă dă idei pentru toate tipurile de mâncăruri, de la salate, paste, pui și pește la feluri inedite cu legume, orez și carne, fără a lipsi mult îndrăgitele dulciuri. Rețetele oferă maximum de savoare cu minimum de efort, Jamie dovedind o inspirație debordantă.

[www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

ISBN 978-606-44-0001-7



9 786064 400017