

# GĂTEȘTE ÎN

# 15

# MINUTE CU JAMIE

MÂNCARE DELICIOASĂ, HRĂNITOARE ȘI FOARTE RAPIDĂ

INTRODUCERE	8
SERVIRE & PREPARARE	12
CĂMARA	18

---

PUI	22
VITĂ	56
PORC	86
MIEL	100
PEȘTE	116
PASTE	170
SUPE & SANDVICIURI	202
LEGUME	220

---

MICUL DEJUN	244
-------------	-----

---

NUTRIȚIE	264
----------	-----

---

MULȚUMIRI	270
INDEX	274

# SIMPLU

SUNT FOARTE EMOȚIONAT CĂ ÎNCEPEȚI ACUM, ALĂTURI DE MINE, SĂ GĂTIȚI ÎN 15 MINUTE. PROMISIUNEA ACESTEI CĂRȚI ESTE SIMPLĂ: MESE DELICIOASE, NUTRITIVE ȘI SUPER-RAPIDE; O REALĂ BUCURIE PENTRU PAPILELE GUSTATIVE; REȚETE PERFECTE PENTRU OAMENI OCUPAȚI, CA VOI ȘI CA MINE.

RELAȚIA MEA CU PUBLICUL ȘI CU ACESTE CĂRȚI DE BUCATE PE CARE LE SCRUI ESTE NEMAIPOMENIT DE IMPORTANTĂ. ÎN ULTIMII 10 ANI, PESTE 30 DE MILIOANE DE OAMENI MI-AU CUMPĂRAT CĂRȚILE ȘI NICIODATĂ NU UIT SĂ APRECIEZ ACEST SPRIJIN ÎNCREDIBIL. CU FIECARE NOUĂ APARIȚIE, MĂ SIMT RESPONSABIL SĂ VĂ OFER CEVA ÎN CARE EU CHIAR CRED, CEVA CE SUNT CONVINS CĂ VĂ VA ÎNCÂNȚA: REȚETE CARE SĂ VĂ SATISFACĂ PE DEPLIN. ACEASTĂ CARTE NU E O EXCEPȚIE. EA A AVUT O MENIRE CLARĂ ÎNCĂ DE LA ÎNCEPUT: NU VĂ PROPUN AICI DOAR CEEA CE VĂ DORIȚI ARZĂTOR CU TOȚII (MÂNCARE GUSTOASĂ, ACCESIBILĂ ȘI UȘOR DE PREPARAT), CI REȚETE ECHILIBRATE, CARE URMEAZĂ PRINCIPIILE UNEI NUTRIȚII SĂNĂTOASE. **REALIZAREA ACESTEI CĂRȚI MI-A SCHIMBAT VIAȚA CU ADEVĂRAT.**

# HRĂNITOR

## PLĂCEREA DE A MÂNCA

Pentru că mi-am dorit din toată inima ca această carte de bucate să poată fi folosită în orice zi a săptămânii, și nu doar la ocazii speciale, trebuia ca sănătatea și nutriția corectă să fie pietrele ei de temelie. Așa că am compus și gătit fiecare rețetă avându-i alături pe excelenții mei nutriționiști, Laura Parr și echipa ei. Aceștia m-au îndrumat și au fost foarte atenți la mărimea porțiilor, iar, ca rezultat, rețetele din cartea de față au, în medie, 580 de calorii la o porție, ceea ce e grozav, întrucât vor putea fi incluse cu ușurință în cadrul oricărei mese principale, dacă luăm în considerare cât ar trebui să mâncăm zilnic. Se dovedește esențial ca alegerea rețetelor să fie variată, astfel încât organismul să primească substanțe nutritive dintre cele mai diverse. Iar cel mai important de reținut — deoarece numărul caloriilor poate fi util, dar nu neapărat relevant — este faptul că aceste mese delicioase sunt pline de ingrediente integrale, cereale, legume, verdețuri proaspete, citrice, proteine de calitate și alte minunății care vă vor ajuta

în mod sigur să aveți grijă de sănătatea proprie și de cea a familiei.

De prea multe ori viteza e cheia zilei, iar aici intră în scenă lucrarea de față. Categorie, această carte e un mijlocitor care vă va ajuta să gătiți foarte rapid mâncare delicioasă, proaspătă, în fiecare zi a săptămânii. Desigur, rețetele autentice pentru gătitul tihnit, de modă veche, sunt sufletul și mândria oricărui bucătar priceput, dar — dacă sunteți oameni ocupați — această carte vă arată cum să puneți în valoare, cât mai rapid, arome puternice și tulburătoare.

Conceperea și scrierea rețetelor, creionarea conținutului paginilor, calcularea corectă a timpului și aducerea caloriilor și a substanțelor nutritive în acest punct, fără a renunța la savoare, a însemnat o muncă foarte grea. Fiecare cuvânt, fiecare frază au fost dezbătute intens — iar, rând pe rând, etapele rețetelor au fost accelerate, pentru a vă oferi aceste feluri gustoase și cât mai rapide. Nu vă pot spune cât a fost de dificil! A trebuit să fiu nemilos, să mă strunesc și să cântăresc cu grijă fiecare decizie, de la cantitatea ingredientelor folosite până la numărul vaselor de pe plită. Însă a meritat pe deplin, pentru că eu și întreaga mea echipă de maeștri bucătari suntem foarte încântați de ceea ce am reușit în această carte. Vă rog, așadar, să aveți încredere în toate eforturile noastre și să fiți siguri că, urmărind indicațiile date și având la îndemână ustensilele necesare pentru a căpăta viteză, vă veți bucura de astfel de mese la voi acasă — poate chiar diseară.

# RAPID

M-am inspirat din bucătăriile întregii lumi pentru a concepe aceste rețete, iar ele sunt, indiscutabil, delicioase. Dar, după părerea mea, cel mai bun lucru este că acum aromele minunate, viteza incredibilă de preparare și mâncarea sănătoasă, hrănitoare, de zi cu zi își dau mâna între aceleași două coperte.

Cartea pe care o țineți în mâini constituie, până la urmă, o stare de spirit — și cred că, dacă o veți încerca, vă va cuceri. Este vorba despre gătitul distractiv, logic și dinamic. Firește, la primele încercări de a pune în practică o rețetă poate că veți consuma un pic mai mult timp, dar nu vă îngrijorați: nu e o cursă contra cronometru. Există un ritm al acestor rețete și fiecare își are propria cadență. După ce veți înțelege asta și veți intra în jocul scurtăturilor și al trucurilor pe care vi le ofer, veți începe cu siguranță să dați gata pregătirea meselor în 15 minute. Nu e vorba de faptul că doar eu, fiind *chef*, le pot face. Rețetele noastre au fost testate și de bucătari amatori de toate nivelurile, de la adolescenți ori pensionari până la părinți foarte ocupați; iar răspunsul lor, atât de pozitiv și entuziast, a oglindit încântarea mea și a echipei mele. Fiecare dintre aceștia m-a ajutat să conturez rețetele așa cum se prezintă ele astăzi. Dacă ei pot, și voi puteți. Mesele propuse de mine sunt gustoase,

au atitudine și sunt „ca la mama acasă” — fie că vor fi servite de către studenți, fie de către părinți copiilor lor.

Se spune că mâncarea „adevărată” costă mai mult decât cea semipreparată, dar nu e așa: costul mediu al unei mese din această carte este de 3,80 £ de persoană (circa 20 RON) — folosind ingrediente de calitate —, ceea ce adeseori înseamnă mult mai puțin decât o masă semipreparată, ceva la pachet sau o porție de *junk food*. Iar dacă vă faceți cumpărăturile săptămânale conștiincios și vă concentrați atenția și abilitățile în direcția pe care vi-o propun aici, veți rezolva problema chiar mai rapid decât cumpărând cina de la un restaurant fast-food. Cred că mâncarea semipreparată poate fi de ajutor uneori, dar am convingerea fermă că această carte poate inspira și încuraja oameni de toate vârstele să-și gătească mai des mâncare „adevărată”.

# DELICIOS

ACEASTA E, OAMENI BUNI, FILOSOFIA CĂRȚII DE FAȚĂ — MÂNCARE RAPIDĂ, GUSTOASĂ, ACCESIBILĂ, SĂNĂTOASĂ. SPER CU ADEVĂRAT CĂ VĂ VA PLĂCEA, PENTRU CĂ, DIN MULTE MOTIVE, PE MINE MĂ ENTUZIASMEAZĂ. AICI TOTUL ESTE PENTRU VOI, AȘA CĂ PUNEȚI FILOSOFIA PE PLANȘETA DE BUCĂTĂRIE ȘI URMAȚI-O ÎNTOCMAI. SUCCES — ȘTIU CĂ PUTEȚI S-O FACEȚI!

15



# IMPORTANT CUM SĂ SERVESTI

Investiția în câteva farfurii întinse, niște tocătoare și castroane este absolut esențială pentru meniurile propuse aici — vorbim despre mesele în familie, despre a împărți cu cei dragi și a trece cu brio prin toate. Până la urmă, mâncarea va fi grozavă indiferent în ce o serviți, dar folosind farfuri oarecare, banale, ratați ideea. Nu trebuie să fie scumpe — confecționați-vă singuri planșetele utilizând vopsea netoxică, așa cum fac eu, sau mergeți prin talciocuri și alegeți-vă farfuri și castroane nostime. Vânătoare plăcută.





incepi să afli  
ISBN 978-606-588-642-1  
9 786065 886421