ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

ΟΡΕΚΙΕΤΕ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ σαλάτα με κολοκυθάκια & μποκοντσίνι, σαλάτα με προσούτο & πεπόνι 24

ΠΕΝΕΣ ΤΗΣ ΤΖΟΥΛΣ τραγανή σαλάτα με ραντίτσιο & νεροκάρδαμο, ταρτάκια φρανζιπάν 30

ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΜΕ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ σαλάτα με ραντίτσιο & τρελό ντρέσινγκ, φανταστικά ψητά φρούτα 34

ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΑΛΑ ΤΡΑΠΑΝΙ σαλάτα με ψητό ραντίτσιο, σαλάτα με ρόκα & παρμεζάνα, τράιφλ με λιμοντσέλο 40

ΥΠΕΡΟΧΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ πράσινη σαλάτα με μυρωδικά, ταρτάκια με αχλάδι 44

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΑ ΛΑΖΑΝΙΑ ντοματοσαλάτα Τοσκάνης, παγωμένο γιαούρτι μάνγκο σε χωνάκια 48

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΑΛΑ ΠΟΥΤΑΝΕΣΚΑ τραγανή σαλάτα, σκορδόψωμο, μεταξένια γκανάς σοκολάτας 54

ΠΙΤΣΑ ΤΟΥ ΤΕΜΠΕΛΗ 3 υπέροχες σαλάτες, κρέμα μασκαρπόνε με λιωμένα κεράσια & βανίλια 58

ΖΟΥΜΕΡΟ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ σαλάτα με σπανάκι, τσιζκέικ στιγμής με λεμόνι & φραμπουάζ 64

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ αγγουροσαλάτα, ντοματοσαλάτα, παγωτό με φουντούκια & καφέ 70

ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ χοντρά κρουτόν, τραγανά λαχανικά & γουακαμόλε, μικρές πουτίγκες με δαμάσκηνα 76

ΡΟΓΚΑΝ ΤΖΟΣ & ΚΑΡΙ αφράτο ρύζι, καροτοσαλάτα, πόπαντομ, αραβική πίτα, μπίρα 80

ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΡΙ τραγανό κοτόπουλο, κίμτσι με λάχανο, νουντλς ρυζιού 86

ΚΟΤΟΠΙΤΑ μπιζέλια αλά γαλλικά, γλυκός πουρές καρότου, βατόμουρα, μπισκότα βουτύρου & σαντιγί 90

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ντοφινουάζ στιγμής, λαχανικά, αφογκάτο Μπλακ Φόρεστ 96

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ λιωμένες πατάτες, σπανάκι με κρέμα, σιροπιαστή φράουλα 102

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΖΕΡΚ ρύζι & φασόλια, δροσερή ψιλοκομμένη σαλάτα, ψητό καλαμπόκι 106

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ φανταστική σάλτσα σατέ, καυτερή σαλάτα με νουντλς, φρούτα & ζάχαρη με δυόσμο 110

ΓΕΜΙΣΤΟ ΚΥΠΡΙΩΤΙΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ τηγανητά σπαράγγια & ντομάτες, λαχανοσαλάτα, λεμονοπορτοκαλάδα, παγωτό με καφέ 116

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΙΡΙ ΠΙΡΙ γαρνιρισμένες πατάτες, σαλάτα ρόκα, πορτογαλικές τάρτες στιγμής 120

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΠΙΑ κρουτόν γίγας, ρυζόγαλο με ψημένα φρούτα 126

ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΚΑΡΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ρύζι γιασεμί, αγγουροσαλάτα, πιατέλα παπάγιας 130

ΨΗΤΕΣ ΣΑΡΔΕΛΕΣ τραγανό χαλούμι, σαλάτα με νεροκάρδαμο & σύκα, πλούσια μους σοκολάτας 134

ΝΟΣΤΙΜΟΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ πολτοποιημένα μπιζέλια, σάλτσα ταρτάρ, ζεστή σαλάτα κήπου 140

ΣΟΥΗΔΙΚΕΣ ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ μικρές ψητές πατάτες, σαλάτα βλασταριών, δυνατή φρέσκια σάλσα 146

ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΧΤΕΝΙΑ γλυκό ρύζι με τσίλι, γαρνιρισμένα λαχανικά, μπράουνις στιγμής 150

ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΤΑΖΙΝ ΜΕ ΨΑΡΙ σαλάτα με μάραθο & λεμόνι, κουσκούς, ρόφημα με πορτοκάλι & δυόσμο 154

ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ πατατοσαλάτα, παντζάρια & τυρί κότατζ, ψωμί σίκαλης & σπιτικό βούτυρο 160
ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ & ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ πικάντικες γαρίδες, πολύχρωμη σαλάτα, σιρόπι από φραμπουάζ & σαμπούκο 164
ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ πατάτες, πράσινη σάλτσα, απλή σπανακοσαλάτα, μπανόφι του τεμπέλη 168
ΜΥΔΙΑ BLOODY MARY σαλάτα με μυρωδικά, υπέροχο μιλφέιιγ με ρήο 174
ΛΑΒΡΑΚΙ & ΤΡΑΓΑΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ πουρές από γλυκοπατάτες, ασιατικά λαχανικά, παγωτό βατόμουρο στιγμής, ανθρακούχο αναψυκτικό λεμόνι-τζίντζερ 180
ΣΟΛΟΜΟΣ ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ σούπα με νουντλς, σαλάτα με βλαστάρια φασολιών, γλυκό λίτσι 186
ΤΡΑΓΑΝΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ φιγουράτο ρύζι, κολοκυθοσαλάτα, υπέροχο γουακαμόλε, αναψυκτικό βατόμουρο 190
ΡΟΣΜΠΙΦ ταρτάκια Γιορκσάιρ, μικρά καρότα, τραγανές πατάτες, σάλτσα εξπρές 194
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ τραγανές πατάτες μπέιμπι, μανιτάρια με τυρί, παντζαροσαλάτα 200
ΣΤΙΡ-ΦΡΑΪ ΜΕ ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ νουντλς νταν νταν, παγωμένο τσάι ιβίσκου 204
ΚΙΜΑΣ ΕΞΠΡΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ πατάτες με τη φλούδα, πράσινη σαλάτα, υπέροχα φασόλια λίμα & μπέικον 210
ΙΝΔΙΚΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ σαλάτα με σπανάκι & πανίρ, ψωμί νάαν, γλυκό με μάνγκο 216
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ λάχανο τουρσί, ψιλοκομμένη σαλάτα, παγωτό μπανάνα 220
ΣΥΚΩΤΙ & ΜΠΕΪΚΟΝ σάλτσα με κρεμμύδι, πουρές, γαρνιρισμένα λαχανικά, βατόμουρα με κρέμα 226
ΓΕΜΙΣΤΗ ΦΟΚΑΤΣΙΑ προσούτο, σελινόριζα ρεμουλάντ, γαρνιρισμένη μοτσαρέλα, γρανίτα λεμόνι & μοσχολέμονο 230
ΚΑΨΑΛΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΙΛΕΤΟ & ΣΤΡΙΦΤΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ σάλτσα μανταριών, πουρές σελινόριζας, φασολάκια με σκόρδο 236
ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ & ΤΡΑΓΑΝΗ ΠΕΤΣΑ πολτοποιημένες πατάτες, λάχανο με δυόσμο, ροδάκινα με κρέμα 240
ΚΑΣΟΥΛΕ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ μπρόκολο σαλάτα, μαρέγκες 244
ΒΡΕΤΑΝΙΚΟ ΠΙΚΝΙΚ λουκανικόπιτες, σκουμπρί πατέ, νόστιμα σπαράγγια, τραγανή σαλάτα, πουτίγκα «Eton Mess» με λικέρ 250
ΣΤΡΙΦΤΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ πουρές από χρένο, μηλοσαλάτα, σάλτσα με φασκόμηλο & πράσο, γεμιστά μήλα 256
ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΜΕ ΤΑΠΑΣ τορτίγιες, γκλασαρισμένο τσορίθο, τυρί μαντσέγκο, αλλαντικά & μέλι, γεμιστές πιπεριές, αντσούγιες σουβλάκι 260
ΜΑΡΟΚΙΝΑ ΑΡΝΙΣΙΑ ΠΑΪΔΑΚΙΑ αραβική πίτα, κουσκούς με μυρωδικά, γεμιστές πιπεριές, αναψυκτικό ρόδι 264
ΑΡΝΑΚΙ πιατέλα λαχανικών, σάλτσα δυόσμου, σάλτσα με Κιάντι, φοντί σοκολάτας 268

Electrolux

Oregano
Tilda
WILD RICE

G-STAR

ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΩ... ΣΤΟΙΧΙΖΕΙ ΑΚΡΙΒΑ... ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ...

Αυτές είναι οι τρεις δικαιολογίες που ακούω πάντα όταν ρωτάω κάποιον γιατί δεν μαγειρεύει σπίτι πιο συχνά. Ξέρω όμως ότι με τον σωστό εξοπλισμό, κάποια οργάνωση και καλές συνταγές, αυτές οι δικαιολογίες δεν στέκουν. Είτε είστε πεπειραμένοι μάγειρες είτε εντελώς αρχάριοι, αυτό το βιβλίο προσφέρει ό,τι υπόσχεται στο εξώφυλλο. Πιστεύω ειλικρινά ότι αν υιοθετήσετε αυτά τα γεύματα των 30 λεπτών, θα αλλάξει για πάντα ο τρόπος που μαγειρεύετε.

Το πιο επαναστατικό στοιχείο στα γεύματα αυτού του βιβλίου δεν είναι μόνο ότι μαγειρεύονται γρήγορα και χρησιμοποιούν πολλά έξυπνα τεχνάσματα για οικονομία χρόνου, αλλά ότι τα έχω γράψει με εντελώς μοναδικό τρόπο. Θα σας δώσω ένα-ένα τα βήματα για να δημιουργήσετε ένα ολόκληρο γεύμα, και έτσι μέσα σε 30 λεπτά θα βάλετε ταυτόχρονα στο τραπέζι εξαιρετικά κύρια πιάτα, θαυμάσια συνοδευτικά και σαλάτες, υπέροχα ποτά και πουτίγκες – όλα από μία συνταγή! Σας έχω εδώ 50 εκπληκτικά γεύματα: πιάτα με κρέας, πιάτα χορτοφαγικά, γρήγορα ζυμαρικά και πουτίγκες, εξαιρετικά κάρι, και πολλά άλλα που δεν θα φανταζόσαστε ποτέ ότι μπορούν να γίνουν σε μισή ώρα.

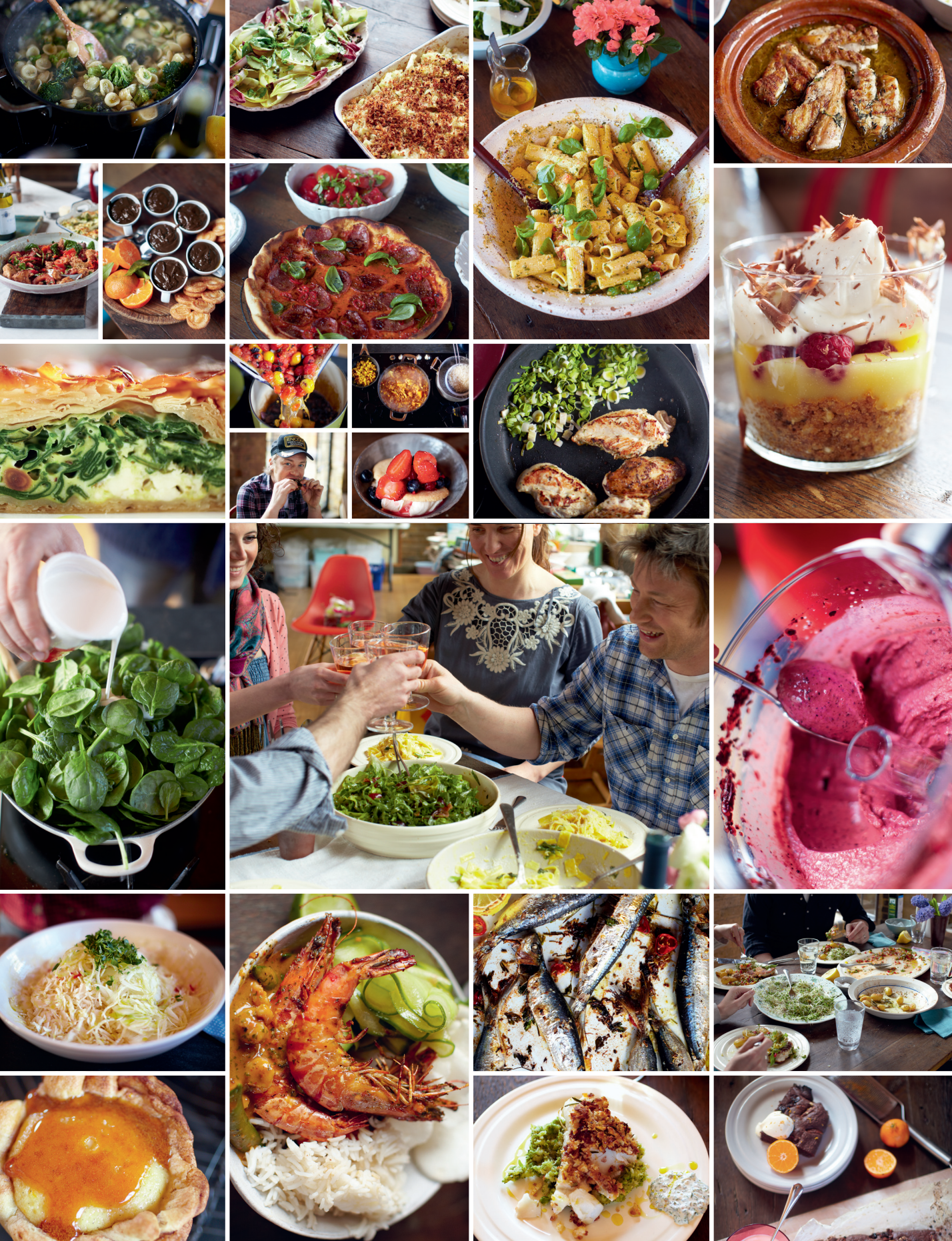
Με αυτό το βιβλίο θέλω να σας εκτοξεύσω σε ένα άλλο επίπεδο, όπου θα μπορείτε να τρώτε εσείς και η οικογένειά σας μαγειρεύοντας γρήγορα και με στιλ. Θα σας ζητήσω να χρησιμοποιήσετε την κουζίνα σας με έναν εντελώς νέο τρόπο, που είναι διαφορετικός και διασκεδαστικός, και τα αποτελέσματα θα σας αφήσουν κατάπληκτους.

ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΤΕ

Μπορεί να είστε ο πιο πολυάσχολος άνθρωπος στον κόσμο, αλλά και πάλι πρέπει να φάτε. Μέσα σε 20 με 30 λεπτά μόλις –περίπου ο χρόνος που χρειάζεται για να ζεσταθεί ένα έτοιμο γεύμα στο φούρνο ή να δείτε κάτι στην τηλεόραση ή να σας φέρουν μια παραγγελία απέξω– θα σας δείξω ότι μπορείτε να έχετε ένα εκπληκτικό σπιτικό συμπόσιο στο τραπέζι σας.

Πρόσφατα συνειδητοποίησα ότι ο τρόπος που μαγείρευα τις καθημερινές δεν ήταν πολύ αποδοτικός. Επειδή ξέρω να μαγειρεύω, συχνά αφήνω τον εαυτό μου ελεύθερο και επινοώ διάφορα πράγματα στην πορεία. Το αποτέλεσμα όμως ήταν ότι, αν και το φαγητό είχε εξαιρετική γεύση, η εκτέλεση ήταν κάπως χαοτική και τελικά περνούσα περισσότερο χρόνο μαγειρεύοντας και μετά καθαρίζοντας την κουζίνα, ενώ θα μπορούσα να βάλω τα παιδιά για ύπνο και να τους διαβάσω ένα παραμύθι. Άρχισα, λοιπόν, να κάνω ένα συγκεκριμένο πλάνο και να μαγειρεύω πιο μεθοδικά τις καθημερινές. Από τότε εφαρμόζω πιστά αυτό το σύστημα.

Φυσικά, τα Σαββατοκύριακα που έχω περισσότερο χρόνο ακολουθώ πιο αργούς ρυθμούς στην κουζίνα και το απολαμβάνω, αλλά τις καθημερινές που είμαστε όλοι πολύ απασχολημένοι, με λίγη οργάνωση στα ψώνια και στο μαγείρεμα θα διασκεδάζουμε περισσότερο στον ελεύθερο χρόνο μας. Σήμερα η οικογένεια κατεβαίνει όλο και πιο χαμηλά στη λίστα των προτεραιοτήτων μας, γι' αυτό ελπίζω ότι αν μάθετε πώς να φτιάχνετε γρήγορα και νόστιμα γεύματα θα μπορείτε να περνάτε περισσότερο χρόνο με τους δικούς σας.



G-STAR RAW

ΔΕΝ ΣΤΟΙΧΙΖΕΙ ΑΚΡΙΒΑ

Δεν προσπάθησα να γράψω έναν οδηγό οικονομικής μαγειρικής – υπάρχουν γεύματα σε αυτό το βιβλίο που θα ικανοποιήσουν ακόμη και τους πιο εκλεκτικούς! Όμως, από περιέργεια, υπολόγισα το κόστος αυτών των γευμάτων σε σύγκριση με τα αντίστοιχά τους στο εμπόριο, και είδα ότι τα περισσότερα είναι πιο φτηνά αν τα φτιάξεις μόνος σου από την αρχή απ' ό,τι αν τα αγοράσεις έτοιμα από διανομή, από το εστιατόριο ή και από τα έτοιμα γεύματα στο σουπερμάρκετ. Σκεφτείτε ότι μπορείτε να καθίσετε με τους αγαπημένους σας στο σπίτι σας και να απολαύσετε ένα φανταστικό γεύμα με λιγότερα χρήματα απ' όσα θα ξοδεύατε οπουδήποτε αλλού. Επιπλέον, θα ξέρετε επακριβώς τι υλικά έχετε χρησιμοποιήσει και θα είναι πιο υγιεινά για όλους. Υπέροχα!

Επίσης, μαγειρεύοντας με αυτό τον τρόπο, έχω ανακαλύψει ένα σωρό έξυπνα τεχνάσματα που τα έχω συμπεριλάβει στις συνταγές. Ελπίζω ότι θα σας βοηθήσουν να μαγειρεύετε πιο γρήγορα και αποτελεσματικά, ό,τι και αν φτιάχνετε. Μακροπρόθεσμα, με αυτό τον τρόπο θα εξοικονομήσετε χρήματα γιατί θα μπορείτε να μαγειρέψετε οτιδήποτε από την αρχή σε ελάχιστο χρόνο.

ΘΑ ΣΑΣ ΔΕΙΞΩ ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΕ

Αυτές οι συνταγές είναι προσεκτικά «χορογραφημένες» ώστε να μη σπαταλάτε ούτε λεπτό. Έχω φροντίσει όλες τις μπερδεμένες και δύσκολες πλευρές του μαγειρέματος όπως είναι ο σχεδιασμός του μενού και οι χρόνοι. Έτσι, εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ακολουθείτε τις οδηγίες μου, να ενεργείτε γρήγορα και να απολαύσετε το μαγείρεμα. Αν στην αρχή ξεφεύγετε λίγο από τους χρόνους και η κουζίνα σας είναι λίγο ακατάστατη, μην ανησυχείτε – είναι όλα μέρος της διαδικασίας και θα βελτιωθείτε σημαντικά όσο περισσότερο μαγειρεύετε αυτά τα γεύματα. Μην ξεχνάτε, ο σκοπός εδώ είναι να μάθετε να μαγειρεύετε με έναν εντελώς νέο τρόπο. Είναι όπως όταν μαθαίνουμε να κάνουμε ποδήλατο ή να οδηγούμε ή να κάνουμε έρωτα – μπορεί να μην το πετύχουμε με την πρώτη, όταν όμως τελικά τα καταφέρουμε, τα οφέλη είναι εκπληκτικά!

Χωρίς αμφιβολία, ο τρόπος μαγειρέματος που περιγράφει το βιβλίο είναι γρήγορος και δυναμικός. Αυτά τα 50 γεύματα θα σας κάνουν να τρέξετε και να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, αλλά γρήγορα θα το συνηθίσετε και ίσως μάλιστα το βρείτε και εθιστικό. Δεν θέλω να αυτοσχεδιάζετε όταν μαγειρεύετε αυτές τις συνταγές, να βάζετε διαφορετικά υλικά (τουλάχιστον στην αρχή) ή να χρησιμοποιείτε συστατικά και ποσότητες διαφορετικά από αυτά που δίνω, γιατί τα έχει δοκιμάσει η ομάδα μου και οι συνεργάτες μου στο γραφείο, ακόμη και ξένοι, και έτσι είμαι σίγουρος ότι είναι σωστά. Φυσικά, θα υπάρχουν περιπτώσεις που το βράδυ θα προτιμάτε να καθίσετε στον καναπέ με τη γυναίκα σας (ή τον άντρα σας) και να φάτε ένα απλό μπολ ζυμαρικά ή μια σαλάτα. Σε αυτή την περίπτωση, μπορείτε να διαλέξετε τα αγαπημένα σας πιάτα από αυτά τα γεύματα, γιατί οι οδηγίες είναι γραμμένες ξεκάθαρα και ξεχωριστά για το καθένα. Όμως αυτό

το βιβλίο δίνει οδηγίες για να μαγειρέψετε ολόκληρα γεύματα. Έτσι, λοιπόν, τις καθημερινές ή τα Σαββατοκύριακα που είστε όλοι μαζί, μπορείτε με λιγότερο από μισή ώρα οργανωμένης δραστηριότητας να δημιουργήσετε κάτι πραγματικά μοναδικό.

Για να μπορείτε να φτιάξετε αυτά τα γεύματα γρήγορα, θέλω να μπείτε στη νοοτροπία όπου βασίζονται τα «30λεπτα Γεύματα», που η ουσία της είναι η οργάνωση της κουζίνας και του εξοπλισμού σας. Στις επόμενες σελίδες περιγράφω όλα όσα θα χρειαστείτε. Αυτές οι σελίδες είναι σημαντικές και έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν, γι' αυτό διαβάστε τις με προσοχή πριν αρχίσετε να φτιάχνετε κάποια από τις συνταγές.

Θα δείτε ότι σε όλο το βιβλίο οι οδηγίες είναι ξεκάθαρες και σαφείς. Γι' αυτό θα σας δώσουν δύο πράγματα που τα θέλουμε όλοι: όμορφα, γευστικά φαγητά που θα σας καταπλήξουν με τη νοστιμιά τους, και περισσότερο ελεύθερο χρόνο με τους ανθρώπους που αγαπάτε. Ξεκινήστε, λοιπόν, και διασκεδάστε το!

Jamie Oxx

ΥΓ. Όταν βλέπετε αυτό το σύμβολο στις συνταγές, σας συμβουλεύω να πάτε στην ιστοσελίδα μου www.jamieoliver/30MM, όπου στο τμήμα οδηγιών (HOW TO'S) θα βρείτε ένα βίντεο που θα σας βοηθήσει με τη συγκεκριμένη τεχνική. Υπάρχουν επίσης ένα σωρό άλλα εξαιρετικά βίντεο στην ιστοσελίδα μου (ανάμεσά τους και ένα για το χειρισμό των μαχαιριών), εικόνες με οδηγίες βήμα προς βήμα, υποδείξεις, συμβουλές και πολύ πρόσθετο υλικό που θα σας βοηθήσει να γίνετε εκπληκτικοί μάγειροι.

Για περισσότερες πληροφορίες για τον Jamie Oliver, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.jamieoliver.gr

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ

Πολλοί από εμάς προσπαθούμε να μαγειρέψουμε έχοντας παιδικά παιχνίδια στο πάτωμα, περιοδικά στο τραπέζι, λογαριασμούς στοιβαγμένους στους πάγκους της κουζίνας, και σακούλες, κλειδιά, άπλυτα ρούχα, παπούτσια και άλλα αντικείμενα σκορπισμένα γύρω μας. Όμως όλα αυτά θα αλλάξουν, γιατί ο στόχος μου είναι να σας βοηθήσω να κάνετε την κουζίνα σας όσο πιο συμμαζεμένη, λιτή και λειτουργική γίνεται, ώστε να μπορείτε να μαγειρεύετε εκπληκτικά φαγητά ανά πάσα στιγμή. Μην αφήνετε τα άλλα δωμάτια του σπιτιού σας να εισβάλουν στον μαγειρικό σας χώρο: αν δείτε στην κουζίνα οποιαδήποτε από τα αντικείμενα που προανέφερα, βρείτε κάποιο άλλο σημείο να τα βάλετε.

Εξετάστε τον εξοπλισμό σας
Αφιερώστε μία-δύο ώρες γι' αυτή τη δουλειά, βγάζοντας έξω όλο τον εξοπλισμό της κουζίνας σας. Πόσα από αυτά τα αντικείμενα χρησιμοποιείτε; Ποια κομμάτια χρειάζεστε από τον κατάλογο των απαραίτητων στη σελίδα 21; Αν βρείτε τεράστιες κατσαρόλες ή παράξενα μαραφέτια που τα χρησιμοποιείτε μόλις μία-δύο φορές το χρόνο, αποθηκεύστε τα κάπου όπου δεν θα σας εμποδίζουν. Όταν γίνει αυτό, θα μπορείτε να μαγειρεύετε πολύ πιο άνετα.

Τακτοποιήστε τα σκεύη σας λογικά
Πριν μαγειρέψετε ένα από αυτά τα γεύματα, κάντε μια ανάγνωση όλη τη συνταγή για να δείτε ποια σκεύη και εργαλεία θα χρειαστείτε. Βγάλτε τα όλα έξω για να είναι έτοιμα για χρήση και μελετήστε τη συνταγή. Αν ξέρετε ότι θα χρειαστεί να βάλετε κάτι στο ψυγείο, φροντίστε να έχετε το χώρο πριν αρχίσετε ώστε να μην προκύψει πρόβλημα την ώρα της εκτέλεσης.

Προσωπικά με βοηθάει πολύ να βάζω τα μεγαλύτερα εργαλεία, όπως τσιμπίδες, σπάτουλες και ξύλινες κουτάλες, σε ένα μεγάλο βάζο δίπλα στην ηλεκτρική κουζίνα ώστε να μπορώ να τα πάρω εύκολα όταν μαγειρεύω, αλλά εσείς θα κάνετε ό,τι σας εξυπηρετεί καλύτερα για το χώρο που έχετε. Τα διάφανα βάζα που κλείνουν αεροστεγώς (βάζα κίλνερ) είναι ό,τι πρέπει για υλικά που έχετε στο ντουλάπι όπως αλεύρι, ζάχαρη, μπαχαρικά και μυρωδικά, γιατί μπορείτε να βρείτε αμέσως αυτό που χρειάζεστε.

Καθαρίζετε καθώς προχωρείτε
Όταν φτιάχνετε αυτά τα γεύματα θα κινείστε με γρήγορους ρυθμούς, γι' αυτό, καλό θα είναι να έχετε έναν κάδο απορριμμάτων ή μεγάλο δοχείο για να πετάτε τα απομεινάρια καθώς προχωρείτε. Επίσης, αν αρχίσετε με καθαρό νεροχύτη και άδειο πλυντήριο πιάτων θα μπορείτε να κρατήσετε την κουζίνα σε τάξη, ώστε να μη μοιάζει με βομβαρδισμένο τοπίο αφού τελειώσετε το μαγείρεμα. Αυτό μπορεί να ακούγεται στοιχειώδες, αλλά θα κάνει μεγάλη διαφορά.

Κάντε χώρο για το γεύμα
Καθαρίστε το τραπέζι πριν αρχίσετε το μαγείρεμα. Αν είναι ακατάστατο, θα πρέπει να αφήσετε το ζεστό φαγητό να περιμένει για να το τακτοποιήσετε. Καθαρίστε το, λοιπόν, πριν αρχίσετε και θα είστε έτοιμοι να φτιάξετε εκπληκτικά γεύματα.

ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Πιστεύω ότι με γνωρίζετε πια καλά και ξέρετε πως όταν αναφέρω αυγά ή κοτόπουλο σε μια συνταγή, θέλω να προέρχονται από πτηνοτροφεία με βελτιωμένες συνθήκες εκτροφής για τα πουλερικά. Το ίδιο ισχύει για το χοιρινό κρέας. Υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να λαμβάνετε υπόψη σας όταν ψωνίζετε τρόφιμα, και δεν πρέπει να ξεχνάτε επίσης ότι η βιομηχανία τροφίμων αλλάζει και εξελίσσεται συνεχώς. Για να ξεκαθαρίσω λίγο τα πράγματα, παραθέτω εδώ τα κριτήρια που προσπαθώ να τηρώ όταν ψωνίζω.

Αυγά: Πάντα μεγάλα, κατά προτίμηση από πτηνοτροφεία με βελτιωμένες συνθήκες εκτροφής

Κοτόπουλα: Κατά προτίμηση από πτηνοτροφεία με βελτιωμένες συνθήκες εκτροφής

Ζελατίνη: Από βοδινό ή φυτική, όχι από χοιρινό

Ψάρια: Αλιευμένα με βιώσιμες μεθόδους

Σολομός: Κατά προτίμηση ιχθυοτροφείου με βελτιωμένες συνθήκες εκτροφής

Ζωμός κοτόπουλου, βοδινού ή λαχανικών: Κατά προτίμηση βιολογικός

Μαγιονέζα: Καλής ποιότητας, κατά προτίμηση με αυγά ελεύθερης βοσκής

Μαρέγκα: Κατά προτίμηση φτιαγμένη με αυγά ελεύθερης βοσκής

Έτοιμες βάσεις ζυμαρικών: Κατά προτίμηση φτιαγμένες με αυγά ελεύθερης βοσκής

Νουντλς αυγού: Κατά προτίμηση φτιαγμένα με αυγά ελεύθερης βοσκής

Tefal
Tefal

SIEMENS

ΤΙ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

Επειδή είναι καθήκον μου να σας βοηθήσω να φτιάξετε τα γεύματα αυτού του βιβλίου γρήγορα και αποτελεσματικά, θα σας μιλήσω ξεκάθαρα: ΠΡΕΠΕΙ να έχετε τον εξοπλισμό της επόμενης σελίδας για να μπορέσετε να φτιάξετε τα γεύματα σε 30 λεπτά. Χωρίς ορισμένα μέρη του εξοπλισμού, όπως το μίξερ ή το μπλέντερ, απλούστατα δεν θα μπορείτε να δουλέψετε αρκετά γρήγορα.

Μη νομίζετε ότι ο εξοπλισμός που θα χρειαστείτε κοστίζει μια περιουσία. Το μίξερ και ο φούρνος μικροκυμάτων δεν κοστίζουν παραπάνω από ένα καλό μπουκάλι κρασί, και ένα μπλέντερ όσο στοιχίζουν μερικές μπίρες. Φυσικά, τα προϊόντα αυτής της κατηγορίας κυμαίνονται από πολύ φτηνά και απλά μέχρι κορυφαίας ποιότητας, με όλες τις ενδιάμεσες διαβαθμίσεις. Είτε θέλετε να ξοδέψετε τα λιγότερα χρήματα είτε να επενδύσετε πολύ περισσότερο, δεν είναι δύσκολο να συγκεντρώσετε αυτό τον εξοπλισμό. Αρχίστε με αυτά που μπορείτε και συγκεντρώστε και τα υπόλοιπα σιγά-σιγά, γιατί όσο περισσότερα εργαλεία έχετε τόσο πιο πολλά από αυτά τα γεύματα θα μπορείτε να φτιάξετε και τόσο πιο γρήγορα και καλά θα μπορείτε να μαγειρέψετε.

Προσωπικά, για πράγματα όπως τα μαχαίρια, οι κατσαρόλες και οι ηλεκτρικές συσκευές, πιστεύω ότι αξίζει τον κόπο να ξοδέψεις λίγο περισσότερα και να πάρεις κάτι καλό που θα κρατήσει περισσότερο. Γι' αυτό, κάντε οικονομία ή εκμεταλλευτείτε τα γενέθλιά σας, τις γιορτές ή τη λίστα γάμου σας για να συγκεντρώσετε ό,τι σας λείπει. Αν δεν έχετε πολτοποιητή σκόρδου ή αποφλοιωτή, θα τον αποκτήσετε θυσιάζοντας μόνο για ένα πρωί τον καπουτσίνο σας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι τρώμε τρεις φορές την ημέρα, καθημερινά. Είναι λάθος να ξοδεύετε χρήματα αγοράζοντας έτοιμα φαγητά, παραγγέλνοντας απέξω ή τρώγοντας φαστ-φουντ επειδή δεν θέλετε να επενδύσετε χρήματα στην κουζίνα σας. Ξέρω ότι αυτός ο εξοπλισμός θα σας κάνει απόσβεση στο εκατονταπλάσιο μακροπρόθεσμα, γι' αυτό σας παρακαλώ –για εσάς τους ίδιους, για την οικογένειά σας και για τους μελλοντικούς καλεσμένους σας– να δώσετε προτεραιότητα στην κουζίνα σας. Αν δεν το κάνετε, απλώς αδικείτε τον εαυτό σας.

ΔΥΟ ΛΟΓΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΟΥΡΝΟΥΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ

Οι φούρνοι μικροκυμάτων έχουν γίνει συνώνυμοι με τα έτοιμα γεύματα, γι' αυτό ήταν η πρώτη φορά που συμπεριέλαβα έναν τέτοιο φούρνο στον κατάλογο του εξοπλισμού μου! Όμως διάβασα ότι πάνω από το 92 τοις εκατό των σπιτιών στη Βρετανία έχουν φούρνο μικροκυμάτων, κι έτσι θα ήταν παράλογο να θεωρήσω ότι δεν έχετε. Σε αυτό το βιβλίο θα χρησιμοποιήσουμε το φούρνο μικροκυμάτων για να ελευθερώσουμε κάποιο χώρο στο φούρνο της κουζίνας και να μαγειρέψουμε φρέσκα γευστικά φαγητά. Οι συνταγές του βιβλίου έχουν δοκιμαστεί σε φούρνο των 800W, οπότε ίσως χρειαστεί να προσαρμόσετε τους χρόνους ή τη θερμοκρασία ανάλογα με την ισχύ του δικού σας φούρνου.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Μίξερ με τα παρακάτω εξαρτήματα: βασική λεπίδα, χοντρό και λεπτό δίσκο κοπής, λεπτό και χοντρό τρίφτη, χτυπητήρι λεπτό (σύρμα) και χτυπητήρι χοντρό (γάντζος)

Μπλέντερ

Φούρνος μικροκυμάτων

Ηλεκτρικό χτυπητήρι (σύρμα)

Βραστήρας

Μεγάλο τηγάνι-γκριλ (25x29 εκ.)

Μεγάλο αντικολλητικό πυρίμαχο τηγάνι με καπάκι (30 εκ.)

Μεσαίο αντικολλητικό πυρίμαχο τηγάνι με καπάκι (26 εκ.)

Μικρό αντικολλητικό πυρίμαχο τηγάνι με καπάκι (20 εκ.)

Μεγάλη βαθιά κατσαρόλα με καπάκι (24 εκ.)

Μεσαία κατσαρόλα με καπάκι (20 εκ.)

Μικρή κατσαρόλα με καπάκι (16 εκ.)

Κατσαρόλα ατμού (ατμομάγειρας) τριών επιπέδων

Μεγάλο βαθύ ανθεκτικό ταψί (28x35 εκ.)

Μεσαίο ταψί

Λαμαρίνα (26x32 εκ.)

Αντικολλητικό ταψί

Σχάρα

Φόρμα μάφιν 6 θέσεων

Ρηχή φόρμα για τάρτες 12 θέσεων

3 μαχαίρια καλής ποιότητας: μαχαίρι σεφ, ξεφλουδίσματος, ψωμιού

2 πλαστικές επιφάνειες κοπής

2 μεγάλες ξύλινες επιφάνειες κοπής

Σετ από μπολ ανάμειξης όλων των μεγεθών

Σουρωτήρι

Λεπτό κόσκινο

Γουδί και γουδοχέρι

Πολτοποιητής σκόρδου

Τσιμπίδα

Σπάτουλα τρυπητή

Ξύλινες κουτάλες

Μεγάλη κουτάλα

Σπάτουλα

Πολτοποιητής πατάτας

Αποφλοιωτής

Τρίφτης τεσσάρων όψεων

Ψιλός τρίφτης

Κανάτα-μεζούρα

Ζυγαριά

Κουτάλια-μεζούρες

Χτυπητήρι (σύρμα)

Ανοιχτήρι κονσέρβας

Πλάστης

Πινέλο

Ανοιχτήρι μπουκαλιών

Κουτάλι παγωτού

Αλουμινόχαρτο, αντικολλητικό χαρτί

Διάφανη μεμβράνη κατάλληλη για φούρνο μικροκυμάτων

ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Αυτό το βιβλίο είναι γεμάτο φαγητά που θα μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας, και αυτός είναι ο λόγος που βλέπω να είναι το τραπέζι η καρδιά και η ψυχή των 30λεπτων Γευμάτων. Όλα τα θαυμάσια πιάτα που θα φτιάξετε θα αραδιαστούν στο τραπέζι σε ένα υπέροχο συμπόσιο και θα καθίσετε να φάτε όλοι μαζί σε μια απολαυστική κοινωνική εμπειρία.
Επειδή η δουλειά μου είναι να σας βοηθήσω να πετύχετε το καλύτερο δυνατό, σας δίνω στη συνέχεια έναν κατάλογο με τα αντικείμενα που χρησιμοποιώ για το σερβίρισμα. Αυτά δεν είναι τόσο απαραίτητα όσο ο εξοπλισμός της κουζίνας, αλλά τα θεωρώ πολύ σημαντικά γιατί θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα εντυπωσιακό τραπέζι γύρω από το οποίο θα θέλουν να καθίσουν όλοι.

- Πιατέλες όλων των σχημάτων και μεγεθών – μοντέρνες ή αντίκες, όποιο στιλ προτιμάτε
- Όμορφα μεγάλα μπολ σερβιρίσματος που μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για σαλάτες, σούπες, λαχανικά και επιδόρπια
- Μεγάλες ξύλινες επιφάνειες κοπής εμφανίσιμες ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως δίσκοι σερβιρίσματος
- Ψαθάκια, επιφάνειες ή ακόμη και όμορφα κεραμικά πλακάκια πάνω στα οποία μπορείτε να ακουμπήσετε ταψιά και κατσαρόλες για να τα μεταφέρετε κατευθείαν από την κουζίνα στο τραπέζι
- Τηγάνια και κατσαρόλες αρκετά εμφανίσιμα ώστε να μπορούν να μεταφερθούν κατευθείαν στο τραπέζι (αξίζει τον κόπο να το λάβετε υπόψη σας αυτό όταν ψωνίζετε κατσαρόλες, ώστε να μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε και για τους δύο σκοπούς)
- Φλιτζάνια του τσαγιού ή του καπουτσίνο που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σαν μικρά μπολ για επιδόρπιο (τα παράταιρα δημιουργούν ωραία αντίθεση)
- Μεγάλα ποτήρια ή βάζα για να βάζετε μέσα τα μαχαιροπίρουνα (γιατί να στρώνετε επίσημα το τραπέζι κάθε βράδυ;)
- Μικρά μπολ για σάλτσες και ντιπ
- Σαλτσιέρες και μικρά γυάλινα βάζα για σάλτσες και ντρέσινγκ
- Μια ωραία μεγάλη κανάτα του λίτρου για αναψυκτικά

ΟΡΕΚΙΕΤΕ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΜΠΟΚΟΝΤΣΙΝΙ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ & ΠΕΠΟΝΙ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΟΡΕΚΙΕΤΕ
125 γρ. τυρί παρμεζάνα
1 μεγάλο κεφάλι μπρόκολο
200 γρ. μοβ μπρόκολο
1 κονσέρβα 30 γρ. αντσούγιες σε λάδι
1 γεμάτη κουταλιά κάπαρη
1 μικρό ξερό τσίλι
3 σκελίδες σκόρδο
Μερικά κοτσάνια φρέσκο θυμάρι
500 γρ. ορεκιέτε (ζυμαρικά «αυτάκια»)

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΑΛΑΤΑ
3 μεγάλα κοτσάνια φρέσκο δυόσμο
½ φρέσκο κόκκινο τσίλι
1 λεμόνι
200 γρ. κολοκυθάκια
1 κουτί 125 γρ. μποκοντσίνι ντι μοτσαρέλα («μοτσαρελάκια»)

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ
Ελαιόλαδο
Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
Αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ & ΠΕΠΟΝΙ
Ένα ματσάκι φρέσκο βασιλικό
½ λεμόνι
2 πακέτα προσούτο των 115 γρ.
1 πεπόνι
Ξίδι βαλσαμικό

ΓΙΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΟΥΜΕ Ετοιμάζουμε όλα τα υλικά και τον εξοπλισμό μας. Περνάμε στο μίξερ το εξάρτημα του ψιλού τρίφτη. Γεμίζουμε το βραστήρα με νερό και τον ανάβουμε. Βάζουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε χαμηλή φωτιά.

ΟΡΕΚΙΕΤΕ Καθαρίζουμε την παρμεζάνα. Την τρίβουμε στο μίξερ και την αδειάζουμε σε μπολ. Κόβουμε όλα τα ανθάκια από το μεγάλο μπρόκολο. Κόβουμε τα ανθάκια από το μοβ μπρόκολο και ψιλοκόβουμε μόνο τα τρυφερά κοτσάνια.

Βάζουμε στο μίξερ τη βασική λεπίδα. Κόβουμε στη μέση το κοτσάνι του μεγάλου μπρόκολου και το ρίχνουμε στο μίξερ, μαζί με τις αντσούγιες και το λάδι τους, και τη στραγγισμένη κάπαρη. Θρυμματίζουμε μέσα το ξερό τσίλι. Ξεφλουδίζουμε τις 3 σκελίδες σκόρδο και τα χτυπάμε όλα μαζί ώσπου να γίνουν πολτός. Αδειάζουμε το βραστό νερό σε μεγάλη βαθιά κατσαρόλα και τη βάζουμε σε δυνατή φωτιά.

Ρίχνουμε 3 κουταλιές ελαιόλαδο στο μεγάλο τηγάνι και προσθέτουμε τον πολτό του μπρόκολου. Ανακατεύουμε. Κόβουμε και σκίζουμε μερικά φύλλα θυμάρι, πετώντας τα ξυλώδη κοτσάνια. Ρίχνουμε ένα ποτηράκι νερό στο τηγάνι και προσθέτουμε τη φλούδα της παρμεζάνας. Ανακατεύουμε καλά και δυναμώνουμε τη φωτιά στη μεσαία θερμοκρασία. Προσέχουμε το τηγάνι, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Μισογεμίζουμε το βραστήρα και τον ανάβουμε πάλι.

Ρίχνουμε τα ορεκιέτε στην κατσαρόλα με το βραστό νερό, προσθέτουμε μία πρέζα αλάτι και τα βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία, με το καπάκι μισάνοιχτα. Τώρα έχουμε γύρω στα 12 λεπτά, ώσπου να γίνουν τα ορεκιέτε, για να φτιάξουμε τις δύο σαλάτες μας, γι' αυτό κάνουμε γρήγορα!

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΑΛΑΤΑ Κόβουμε τα φύλλα του δυόσμου πάνω σε επιφάνεια κοπής. Προσθέτουμε ½ κόκκινο τσίλι και ξύσμα από ½ λεμόνι και ψιλοκόβουμε καλά το τσίλι με το δυόσμο. Αδειάζουμε το μείγμα στη μέση πιατέλας, ρίχνουμε από πάνω 3 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και στύβουμε ½ λεμόνι. Προσθέτουμε μία πρέζα αλάτι και πιπέρι. Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται κι άλλο. Με τον αποφλοιωτή κόβουμε τα κολοκυθάκια σε λωρίδες πάνω από αυτό το ντρέσινγκ. Στραγγίζουμε τα μοτσαρελάκια, τα αδειάζουμε μέσα στα κολοκυθάκια και μεταφέρουμε την πιατέλα στο τραπέζι, όπου θα ανακατέψουμε τη σαλάτα και θα προσθέσουμε το ντρέσινγκ την τελευταία στιγμή.

ΟΡΕΚΙΕΤΕ Ανακατεύουμε τα ζυμαρικά και ρίχνουμε κι άλλο νερό από το βραστήρα, αν χρειάζεται. Μετά από 5 λεπτά προσθέτουμε όλα τα ανθάκια μπρόκολου και τα ψιλοκομμένα κοτσάνια του μοβ μπρόκολου στα ορεκιέτε, μαζί με λίγο νερό από το βραστήρα.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ & ΠΕΠΟΝΙ Κόβουμε τα φύλλα του βασιλικού, αφήνοντας στην άκρη τα μικρότερα για αργότερα. Βάζουμε τα μεγάλα φύλλα στο γουδί με μία πρέζα αλάτι και τα λιώνουμε. Προσθέτουμε 2 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και στύβουμε μέσα μπόλικο χυμό λεμονιού. Απλώνουμε 12 φέτες προσούτο σε πιατέλα, αφήνοντας χώρο στη μέση. Κόβουμε το πεπόνι στη μέση και αφαιρούμε τα σπόρια με το κουτάλι. Με το κουτάλι πάλι βγάζουμε κομμάτια πεπόνι και τα τοποθετούμε στη μέση της πιατέλας. Ρίχνουμε λίγο ξίδι και σκορπίζουμε από πάνω τα μικρά φύλλα βασιλικού που έχουμε κρατήσει. Στύβουμε το χυμό από τις φλούδες πεπονιού μέσα στο ντρέσινγκ και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε την πιατέλα στο τραπέζι μαζί με το γουδί και ένα κουτάλι για να περιχύσουμε το ντρέσινγκ.

ΟΡΕΚΙΕΤΕ Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και το μπρόκολο στο σουρωτήρι, κρατώντας λίγο από το νερό της κατσαρόλας. Ρίχνουμε τα ορεκιέτε στο τηγάνι με τον πολτό. Αφαιρούμε τη φλούδα της παρμεζάνας και την πετάμε. Προσθέτουμε μία-δύο μεγάλες χούφτες τριμμένη παρμεζάνα και μία-δύο κουτάλες από το νερό όπου έβρασαν τα ζυμαρικά. Ανακατεύουμε γρήγορα και προσεκτικά, και συνεχίζουμε το ανακάτεμα ώσπου τα ορεκιέτε να γίνουν γυαλιστερά και όμορφα. Ελέγχουμε τη γεύση. Τα αδειάζουμε σε πιατέλα σερβιρίσματος και πασπαλίζουμε από πάνω μία χούφτα παρμεζάνα. Ρίχνουμε λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και σκορπίζουμε από πάνω τα υπόλοιπα μικρά φύλλα βασιλικού που έχουμε κρατήσει. Μεταφέρουμε την πιατέλα στο τραπέζι, μαζί με την υπόλοιπη παρμεζάνα για να ρίξουμε από πάνω.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ Με δύο πιρούνια ανακατεύουμε τα κολοκυθάκια με τα μοτσαρελάκια. Τα σερβίρουμε δίπλα σε μια ποσότητα ορεκιέτε μαζί με τη σαλάτα με το προσούτο και το πεπόνι.

ΠΕΝΕΣ ΤΗΣ ΤΖΟΥΛΣ

ΤΡΑΓΑΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΑΝΤΙΤΣΙΟ & ΝΕΡΟΚΑΡΔΑΜΟ

ΤΑΡΤΑΚΙΑ ΦΡΑΝΖΙΠΑΝ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΠΕΝΕΣ

4 κρεμμυδάκια
1 καρότο
1 κοτσάνι σέλερι
1-2 φρέσκα τσίλι
1 πακέτο λουκάνικα καλής ποιότητας (6 τεμάχια, περίπου 400 γρ.)
1 γεμάτο κουταλάκι σπόρους μάραθου
1 κουταλάκι ξερή ρίγανη
500 γρ. πένες
4 σκελίδες σκόρδο
4 κουταλιές ξίδι βαλσαμικό
1 κονσέρβα 400 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες
Μερικά κοτσάνια βασιλικό

ΣΑΛΑΤΑ

2 ραντίτσιο
1 σακούλα 100 γρ. ανάμεικτη ρόκα και νεροκάρδαμο, πλυμένα
Τυρί παρμεζάνα για τρίψιμο
1 λεμόνι

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

Ελαιόλαδο
Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

ΤΑΡΤΕΣ

6 βαθιές βάσεις για ταρτάκια
1 αυγό
100 γρ. αλεσμένα αμύγδαλα
100 γρ. βούτυρο
90 γρ. ψιλή ζάχαρη
1 πορτοκάλι
1 κουταλιά πολτό ή εκχύλισμα βανίλιας
½ βάζο 350 γρ. μαρμελάδα φραμπουάζ καλής ποιότητας
1 πακέτο 250 γρ. κρέμα γάλακτος, για το σερβίρισμα

ΓΙΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΟΥΜΕ Ετοιμάζουμε όλα τα υλικά και τον εξοπλισμό μας. Ανάβουμε το φούρνο στους 190°C (φούρνο υγραερίου στο 5). Γεμίζουμε το βραστήρα με νερό και τον ανάβουμε. Βάζουμε ένα μεγάλο τηγάνι σε δυνατή φωτιά. Περνάμε στο μίξερ τη βασική λεπίδα.

ΠΕΝΕΣ Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια, το καρότο και το σέλερι. Χοντροκόβουμε όλα τα λαχανικά και τα αλέθουμε στο μίξερ μαζί με τα τσίλι (αφαιρώντας τα κοτσάνια). Προσθέτουμε τα λουκάνικα, 1 γεμάτο κουταλάκι σπόρους μάραθου και 1 κουταλάκι ρίγανη. Συνεχίζουμε να τα χτυπάμε στο μίξερ ώσπου να ανακατευτούν καλά. Αδειάζουμε το μείγμα στο καυτό τηγάνι μαζί με λίγο ελαιόλαδο, ανακατεύοντας συνεχώς. Το ελέγχουμε κατά διαστήματα και ανακατεύουμε καθώς συνεχίζουμε με τα άλλα πιάτα. Βάζουμε μεγάλη βαθιά κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και τη γεμίζουμε με βραστό νερό. Γεμίζουμε το βραστήρα και τον ανάβουμε.

ΤΑΡΤΕΣ Τοποθετούμε τις 6 βάσεις για ταρτάκια σε ταψί. Φτιάχνουμε το μείγμα φρανζιπάν ως εξής: Σπάζουμε ένα αυγό μέσα σε μπολ και προσθέτουμε 100 γρ. αμύγδαλα, 100 γρ. βούτυρο και 90 γρ. ψιλή ζάχαρη. Προσθέτουμε ξύσμα ½ πορτοκαλιού και 1 κουταλιά πολτό ή εκχύλισμα βανίλιας. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί με κουτάλι.

Αδειάζουμε 1 κουταλάκι μαρμελάδα πάνω σε κάθε βάση τάρτας. Ρίχνουμε από πάνω 1 γεμάτο κουταλάκι φρανζιπάν, προσθέτουμε άλλο 1 κουταλάκι μαρμελάδα και τελειώνουμε με άλλο 1 γεμάτο κουταλάκι φρανζιπάν. Βάζουμε το ταψί στο φούρνο, στη μεσαία θέση, και ρυθμίζουμε το χρονόμετρο στα 18 λεπτά ακριβώς.

ΠΕΝΕΣ Προσθέτουμε κι άλλο βραστό νερό στην κατσαρόλα, αν χρειάζεται. Ρίχνουμε αρκετό αλάτι, προσθέτουμε τις πένες και αφήνουμε να βράσουν σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία, με το καπάκι μισάνοιχτο.

ΣΑΛΑΤΑ Κόβουμε τις άκρες του ραντίτσιο, αφαιρούμε όλα τα φύλλα και κόβουμε στα τέσσερα την καρδιά. Σκορπίζουμε τα φύλλα σε πιατέλα και ρίχνουμε από πάνω τη ρόκα και το νεροκάρδαμο. Ανακατεύουμε γρήγορα με τα χέρια.

ΠΕΝΕΣ Ρίχνουμε στο μείγμα των λουκάνικων 4 λιωμένες σκελίδες σκόρδο (τις βάζουμε στον πολτοποιητή με τη φλούδα) και προσθέτουμε ανακατεύοντας 4 κουταλιές ξίδι και την ντομάτα κονσέρβας. Προσθέτουμε λίγο από το νερό όπου βράζουν οι πένες, αν χρειάζεται.

ΣΑΛΑΤΑ Τρίβουμε λίγη παρμεζάνα με τον αποφλοιωτή πάνω στη σαλάτα του ραντίτσιο και τη μεταφέρουμε στο τραπέζι μαζί με ένα μπουκάλι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και φέτες λεμονιού για ντρέσινγκ.

ΠΕΝΕΣ Σουρώνουμε τις πένες, κρατώντας ένα ποτηράκι από το νερό τους. Αδειάζουμε τις πένες στο τηγάνι με τη σάλτσα και ανακατεύουμε απαλά. Προσθέτουμε όσο χρειάζεται από το νερό τους για να γίνει μείγμα με μεταξένια υφή. Ελέγχουμε τη γεύση και αδειάζουμε το μείγμα σε μεγάλο μπολ σερβιρίσματος. Το μεταφέρουμε κατευθείαν στο τραπέζι μαζί με την υπόλοιπη παρμεζάνα για να τρίψουμε. Σκορπίζουμε λίγα φύλλα βασιλικού από πάνω.

ΤΑΡΤΕΣ Όταν πάρουν χρώμα τα ταρτάκια, σβήνουμε το φούρνο και τα βγάζουμε από το ταψί. Τα σερβίρουμε ζεστά, με μια ποσότητα κρέμα γάλακτος δίπλα.