

ΑΠΛΑ

ΕΙΜΑΙ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΣΑΣ ΝΑ ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ 15ΛΕΠΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ. ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ ΚΑΤΙ ΑΠΛΟ: ΝΟΣΤΙΜΟΤΑΤΑ, ΘΡΕΠΤΙΚΑ, ΓΡΗΓΟΡΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΧΑΙΡΕΣΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΑ ΓΙΑ ΠΟΛΥΑΣΧΟΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΟΠΩΣ ΕΣΕΙΣ ΚΙ ΕΓΩ.

Η ΣΧΕΣΗ ΠΟΥ ΕΧΩ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΕΣΑΣ, ΤΟ ΚΟΙΝΟ, ΚΑΙ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΠΟΥ ΓΡΑΦΩ, ΕΙΝΑΙ ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ. ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΡΙΑΝΤΑ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΓΟΡΑΣΑΝ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΜΟΥ, ΑΛΛΑ ΕΧΩ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΜΗ ΘΕΩΡΩ ΔΕΔΟΜΕΝΗ ΤΗΝ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΗ ΣΑΣ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ. ΜΕ ΚΑΘΕ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΜΟΥ ΒΙΒΛΙΟ, ΝΙΩΘΩ ΤΗΝ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΕΥΘΥΝΗ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΩ ΚΑΤΙ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ΄ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΘΑ ΑΓΑΠΗΣΕΤΕ, ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ. ΟΥΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΞΑΙΡΕΣΗ. ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΑΚΟΜΑ, ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΕΝΑ ΞΕΚΑΘΑΡΟ ΠΛΑΝΟ, ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΜΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΟΥ ΖΗΤΑΤΕ ΤΟΣΟ ΕΠΙΜΟΝΑ –ΝΟΣΤΙΜΟ, ΓΡΗΓΟΡΟ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ– ΑΛΛΑ ΤΟ ΚΑΝΩ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. **Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΗΝ ΚΟΣΜΟΘΕΩΡΙΑ ΜΟΥ.**

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ

Επειδή ήθελα κατά κύριο λόγο να μπορείτε να χρησιμοποιείτε αυτό το βιβλίο μαγειρικής κάθε ημέρα της εβδομάδας και όχι μόνο για ιδιαίτερες περιστάσεις, η έννοια του υγιεινού και η θρεπτική αξία ήταν από τα βασικότερα μελήματά μου. Γι' αυτό, έγραψα και μαγείρεψα κάθε συνταγή με την απίθανη διατροφολόγο μου Λόρα Παρ και την ομάδα της πάνω από το κεφάλι μου. Οι άνθρωποι αυτοί με κρατούσαν σε τάξη, παρακολουθώντας σαν κέρβεροι τις ποσότητες. Αποτέλεσμα είναι ότι οι συνταγές του βιβλίου έχουν κατά μέσο όρο 580 θερμίδες η μερίδα, κάτι που είναι το ιδανικό, κι έτσι μπορούν να αποτελέσουν άνετα οποιοδήποτε κύριο γεύμα σας, με βάση το τι πρέπει να τρώμε καθημερινά. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να μην περιορίζετε τις επιλογές σας σε μερικές μόνο συνταγές, ώστε να προσφέρετε στον οργανισμό σας πολλά διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Το σημαντικότερο απ' όλα –επειδή οι θερμίδες είναι χρήσιμη αλλά κάπως μονοδιάστατη μονάδα μέτρησης– μην ξεχνάτε ότι αυτά τα γευστικά γεύματα είναι γεμάτα υγιεινά συστατικά, λαχανικά, φρέσκα βότανα, εσπεριδοειδή, υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες και άλλα ωραία συστατικά που θα κάνουν καλό σ' εσάς και στην οικογένειά σας.

Στην εποχή μας, η ταχύτητα είναι το βασικό ζητούμενο, και τότε είναι που μπαίνουν δυναμικά στο παιχνίδι τα *15λεπτα Γεύματα*. Το βιβλίο αυτό αποτελεί αναμφίβολα ένα εργαλείο που θα σας βοηθήσει να μαγειρεύετε πολύ γρήγορα, νόστιμα, φρέσκα φαγητά καθημερινά όλη την εβδομάδα. Φυσικά, το αργό, πατροπαράδοτο μαγείρεμα αυθεντικών συνταγών είναι η καρδιά και η ψυχή κάθε σπουδαίου μάγειρα σπιτικού φαγητού, αλλά τα *15λεπτα Γεύματα* προωθούν την ιδέα ότι ακόμα και ο πιο πολυάσχολος άνθρωπος είναι σε θέση να πετύχει γρήγορα πλούσιες, συναρπαστικές γεύσεις.

Η δημιουργία και η συγγραφή των συνταγών, ο σχεδιασμός των σελίδων, οι ακριβείς χρόνοι και η τέλεια εξισορρόπηση θερμίδων και θρεπτικής αξίας χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση, χρειάστηκαν τιτάνια προσπάθεια και σκληρή δουλειά. Μέχρι και η τελευταία λέξη ή η παραμικρή φράση μελετήθηκαν προσεκτικά και κάθε στάδιο προετοιμασίας τελειοποιήθηκε στον μέγιστο βαθμό, ώστε να σας παρουσιάσω αυτά τα ταχύτατα, νόστιμα πιάτα. Δεν μπορώ να σας εξηγήσω πόσο δύσκολο εγχείρημα ήταν. Έπρεπε να είμαι ανυποχώρητος, να δείχνω διαρκώς αυτοσυγκράτηση και να ζυγιάζω προσεκτικά κάθε μου απόφαση, από την ποσότητα των υλικών μέχρι το πλήθος των σκευών πάνω στις εστίες της κουζίνας. Όμως, άξιζε τον κόπο από κάθε άποψη, γιατί τόσο εγώ όσο και η ομάδα μου είμαστε κατενθουσιασμένοι με το αποτέλεσμα. Γι' αυτό, δείξτε, σας παρακαλώ, εμπιστοσύνη στις προσπάθειες που καταβάλαμε για τη δημιουργία του βιβλίου. Θέλω να ξέρετε ότι εφόσον ακολουθήσετε κατά γράμμα όσα γράφω και εφοδιαστείτε με τον απαραίτητο εξοπλισμό, ο οποίος είναι βασικός για τα γρήγορα αποτελέσματα στο μαγείρεμα, τότε θα μπορείτε να απολαύσετε αυτά τα νόστιμα, υγιεινά γεύματα στο σπίτι σας, πιθανόν από απόψε κιόλας.

Εμπνεύστηκα τα πιάτα αυτά από συνταγές από ολόκληρο τον κόσμο, και σας διαβεβαιώνω πως είναι νοστιμότατα. Για εμένα όμως, το καλύτερο απ' όλα είναι το γεγονός ότι οι ωραίες γεύσεις, η απίστευτη ταχύτητα και το θρεπτικό, σωστό καθημερινό φαγητό έρχονται τώρα στο ίδιο πακέτο.

Τελικά, τα 15λεπτα Γεύματα είναι νοοτροπία και πιστεύω ότι με λίγη σωστή προσπάθεια θα την υιοθετήσετε κι εσείς. Είναι διασκεδαστική, δυναμική, ουσιαστική μαγειρική. Ναι, τις πρώτες φορές που θα ετοιμάσετε κάποια συνταγή, μπορεί να σας πάρει λίγο περισσότερο χρόνο, αλλά δεν πειράζει, εδώ δεν κάνουμε αγώνα δρόμου. Όλες αυτές οι ωραίες συνταγές έχουν ρυθμό, και η καθεμιά θέλει το δικό της τέμπο. Μόλις το κατανοήσετε και μπείτε στο πνεύμα των τεχνικών εξοικονόμησης χρόνου και υιοθετήσετε τα τεχνάσματα που σας προτείνω, τότε σίγουρα θα αρχίσετε να ξεπετάτε πλήρη γεύματα μέσα σε 15 λεπτά. Και φυσικά, αυτό δεν αφορά μόνο εμένα ως επαγγελματία σεφ. Οι συνταγές αυτές δοκιμάστηκαν από μάγειρες όλων των επιπέδων, από εφήβους και συνταξιούχους μέχρι πολυάσχολες μαμάδες και «πνιγμένους» μπαμπάδες, οι οποίοι έδειξαν την ίδια θετική και ενθουσιώδη ανταπόκριση μ' εμένα και την ομάδα μου. Η συμβολή όλων αυτών των ανθρώπων ξεχωριστά βοήθησε να πάρουν οι συνταγές τη σημερινή μορφή τους. Από τη στιγμή που μπορούν αυτοί, μπορείτε κι εσείς.

Τα φαγητά του βιβλίου είναι γευστικά, έχουν άποψη και μπορούν να σερβιριστούν τόσο σε ένα φιλικό τραπέζι όσο και σε ένα οικογενειακό γεύμα.

Ξέρω ότι στον πολύ κόσμο κυριαρχεί η αντίληψη ότι το γνήσιο, σπιτικό φαγητό στοιχίζει πολύ περισσότερο από το φαστ-φουντ, αλλά αυτό είναι πλάνη. Το μέσο κόστος ενός γευστικού, ισορροπημένου γεύματος από αυτά που παραθέτω στις σελίδες του βιβλίου, κυμαίνεται κάπου λιγότερο από 5 ευρώ το άτομο –χρησιμοποιώντας μάλιστα διαλεχτά, ποιοτικά υλικά–, ποσό που είναι συνήθως πολύ λιγότερο απ' όσο θα δίνετε για ένα πρόχειρο γεύμα, για να παραγγείλετε απέξω ή για να φάτε κάτι από φαστ-φουντ. Εξάλλου, αν οργανώσετε τα εβδομαδιαία σας ψώνια και προσαρμόσετε τον τρόπο σκέψης και τις μαγειρικές σας ικανότητες στη νοοτροπία των 15λεπτων Γευμάτων, τότε το μαγείρεμα θα χρειάζεται λιγότερο χρόνο απ' όσο θα σας έπαιρνε για να πάτε να παραλάβετε κάτι έτοιμο απέξω. Φυσικά, το έτοιμο φαγητό μπορεί να έχει μια περιστασιακή θέση στη διατροφή σας. Πάντως, προσωπικά πιστεύω ακράδαντα ότι το βιβλίο αυτό είναι σε θέση να δώσει κίνητρο και να ενθαρρύνει τους ανθρώπους κάθε ηλικίας να ετοιμάζουν και να τρώνε πολύ πιο συχνά γνήσιο σπιτικό φαγητό.

ΝΟΣΤΙΜΑ

ΑΥΤΗ, ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ, ΕΙΝΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΩΝ 15ΛΕΠΤΩΝ
ΓΕΥΜΑΤΩΝ – ΓΡΗΓΟΡΟ, ΓΕΥΣΤΙΚΟ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ, ΩΦΕΛΙΜΟ
ΦΑΓΗΤΟ. ΕΛΠΙΖΩ ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ ΝΑ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΕΤΕ, ΓΙΑΤΙ ΕΜΕΝΑ
ΜΕ ΕΧΕΙ ΣΥΝΑΡΠΑΞΕΙ ΜΕ ΑΝΑΡΙΘΜΗΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ. ΣΤΙΣ
ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ, ΣΑΣ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΚΑΙ
ΣΑΣ ΠΑΡΟΤΡΥΝΩ ΝΑ ΤΗΝ ΕΝΣΤΕΡΝΙΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΝΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΕ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΠΙΑΤΑ. ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ! ΕΙΜΑΙ
ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΟΤΙ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ.

15



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΩΣ ΣΕΡΒΙΡΟΥΜΕ

Το να ξοδέψετε μερικά χρήματα για μεγάλες πιατέλες, επιφάνειες κοπής και μπολ είναι απολύτως αναγκαίο για να μπείτε στο πνεύμα των 15λεπτων Γευμάτων, τα οποία απευθύνονται σε όλη την οικογένεια, κάτι που μοιράζεστε και χαίρεστε όλοι μαζί. Σε τελική ανάλυση, το φαγητό θα είναι εξίσου υπέροχο και γευστικό όπου κι αν το σερβίρετε, αλλά αν το παρουσιάσετε σε αταίριαστα, κοινά πιάτα, τότε χάνετε εντελώς το νόημα. Δεν χρειάζεται να ξοδέψετε πολλά, μπορείτε κάλλιστα να φτιάξετε τις δικές σας επιφάνειες κοπής με ειδικά, ασφαλή για τρόφιμα χρώματα, όπως κάνω εγώ, ή μπορείτε να αναζητήσετε στη λαϊκή αγορά και να βρείτε πιατέλες και μπολ. Καλό ψάξιμο!









ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΩΣ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΓΡΗΓΟΡΑ

Αν θέλετε να μαγειρέψετε αυτά τα γευστικά γεύματα σε 15 λεπτά, πρέπει να έχετε στην κουζίνα σας τις συσκευές, τα σκεύη και τα εργαλεία που παραθέτω παρακάτω. Αν σας λείπουν, τότε απλούστατα δεν θα μπορέσετε να ετοιμάσετε τα γεύματα σε αυτόν το χρόνο. Δεν μιλάμε εδώ για κάποιον περίπλοκο κατάλογο, και για να είμαι ειλικρινής, με τη μεγάλη ποικιλία εξοπλισμού μαγειρικής που υπάρχει σήμερα, μπορείτε να τα αγοράσετε σε πολύ συμφέρουσες τιμές. (Φυσικά, αν έχετε τη δυνατότητα, μη διστάσετε να ξοδέψετε λίγα παραπάνω.) Το μίξερ, το μπλέντερ, το ραβδομπλέντερ και ο βραστήρας είναι απολύτως αναγκαία – χωρίς συμβιβασμούς. Καλή επιτυχία!



Κατάλογος εξοπλισμού

Ένα καλό μίξερ	Τουδί και γουδοχέρι
Μπλέντερ	Τσιμπίδα
Ραβδομπλέντερ	Σπάτουλα ψαριού
Φούρνος μικροκυμάτων	Ξύλινες κουτάλες
Βραστήρας	Τρυπητή κουτάλα
	Σπάτουλα
Τκριλιέρα (σχαροτήγανο)	Ποιτοποιητής πατάτας
Τυρίμαχα πηγάνα (30/25/20 εκ.)	Ποιτοποιητής σκόρδου
Κατσαρόλες με καπάκι (25/20/15 εκ.)	Αποφλοιωτής
Ατμομάγειρας από μπαμπού δύο επιπέδων	Τρίφτης 4 όψεων
Μεγάλη βαθιά ανθεκτικά ταψιά	Ψιλός τρίφτης
Μεγάλες αντικολλητικές λαμαρίνες	Κανάτα-μεζούρα
3 μαχαίρια καλής ποιότητας (σεφ/ξεφλουδίσματος/ψημίου)	Κουτάλα-μεζούρες
Πλάστική επιφάνεια κοπής	Ζυγαριά
Ξύλινες επιφάνειες κοπής	Ανοιχτήρι κονοσέρβας
	Πλάσσης
	Ανοιχτήρι μπουκαλιών
Διάφορα μπολ	Πιατέλες, δίσκοι και
Σουρωτήρι	μπολ σεφβρίσματος
Κόσκινο	μεγάλου μεγέθους



ΠΩΣ ΟΡΓΑΝΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ

Τόσα χρόνια μάγειρας έχω δει πολλές κουζίνες και η κακή οργάνωση είναι πολύ συνηθισμένο φαινόμενο. Η ακαταστασία θα σας καθυστερήσει στη μαγειρική, γι' αυτό συγυρίστε και απομακρύνετε άσχετα αντικείμενα, όπως κουμπαραδες και περιοδικά που στοιβάζονται στους πάγκους αλλά δεν έχουν καμία σχέση με το φαγητό. Κάντε ό,τι λέει η κοινή λογική: Όποιο εργαλείο είναι χρήσιμο στην προετοιμασία ή στο ανακάτεμα του φαγητού, θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στο μέρος όπου μαγειρεύετε – γύρω από αυτή την περιοχή θα πρέπει να υπάρχουν τα είδη που χρησιμοποιείτε συχνότερα, σκεύη αποθήκευσης, μαχαίρια, κατσαρόλες, ακόμα και το ψυγείο. Έτσι, θα μπορείτε να λειτουργείτε αυτόματα και γρήγορα μέσα στην κουζίνα σας. Καλό συγύρισμα!





Κατάλογος τροφίμων

Αποξηραμένα βότανα και μπαχαρικά: αγγλική μονστάρδα σε σκόνη, άνθος, χαρίφαιλο σε σκόνη, γκαράμ μασάλα, γυλκιά καπνιστή πάπρικα, θυμάρι, κανέλα σε σκόνη, καπνιστές πιπεριές χαλαπένιο ή άνθος, καπνιστή πάπρικα, κόκκινες αποξηραμένες πιπερίτσες, κινέζικο μείγμα πέντε μπαχαρικών (φάιβ σπáis), κόλιανδρος τριμμένος, κουρκουμάς, μείγμα μπαχαρικών κατζούν, μοσχοκάρυδο, μπαχάρι τριμμένο, ξυλάκια κανέλας, πιπέρι καγιέν, ρίγανη, σαφράν (ζαφρά), σιναπόσποροι, σπόροι αγριοκύμινου, σπόροι κύμινου, σπόροι μάραθου, σπόροι τριγυνέλλας (μοσχούταρο), τζίντζερ τριμμένο, φύλλα καφίρ λάιμ, φύλλα κάρι

Ελαια: ελαιόλαδο, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, κραμβέλαιο, λάδι τρούφας, σμαμέλαιο

Ζύμες: αλεύρι από, αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, ανοιχτή καστανή ζαχαρή, βερικόκα αποξηραμένα, κακάο σκόνη, καρύδα αποξηραμένη, κορν φλάουρ, κονάκερ, πάστα βανίλιας, ροβόνερο

Κονσέρβες: ανάμεικτα φασόλια, ανανάς σε ροβέλες, αντσούγιες φιλέτα, ελαφρύ γάλα καρύδας, κόκκινα φασόλια, κόκκινες φακές, ντοματάκια κονκασέ, νεροκάστανα, ρεβίθια

Μαρμελάδες και αλειμματα: ρευστό μέλι, μαρμελάδα βετόμνορο, κράνμπερι, φιστικοβούντρο

Μουστάρδες: αγγλική με ολόκληρους σπόρους, Ντιζόν

Ζυμαρικά και νουντλς: κοχιλία, λινγκουίνι, μακαρονάκι, ορεκιέτε, πένες, σπαγγέτι, φαρφάδες, φρετουσίνι, φουζίλι, φουζίλι και σπαγγέτι ολικής άλεσης, νουντλς αυγού, ψιλά νουντλς ρυζιού

Ξηροί καρποί και σπόροι: αμύγδαλα, αποξηραμένα φουντούκια, βραζιλιάνικα φιστίκια, ηλιόσποροι, κάσιους, καρύδια ολόκληρα, κολλοκινθόσποροι, κουκουναρόσποροι, ηλιόσποροι, σουσάμι, φιστίκια ολόκληρα

Ξίδια: από κόκκινο ή λευκό κρασί, από ρύζι σέρι, βαλσαμικό

Πιάστες: χαρίσα, πάστα μίσο ή μίσο σκόνη, πάστες κάρι Patak's (κόρμα, ρόγκαν τζος, τίκα), ντομάτα πασάτα, λιαστή ντομάτα λιωμένη (ταπενάντ)

Ρύζι, δημητριακά και όσπρια: καστανό ή άγριο ρύζι σε σακουλάκι, κινόα, κουσκούς, μακρύκοκκο ρύζι 10λεπτο, πλιγούρι, ρύζι μπαμάτι, ψιλό αλεύρι, καλαμποκιά

Σάλτσες: γλυκό τοίλι και καυτερό τοίλι, γουστέρ σος, κέτσαπ, μαγιονέζα καλής ποιότητας, σάλτσα μαύρων φασολιών, σάλτσα εύσμου, σάλτσα σόγιας με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, ταμπάσκο, σάλτσα τεργιάκι, σάλτσα τοίλι, χόιυν σος

Τουρούα: μικρά αγγουράκια (κορνισόν), αγγουράκια τζέρκιν, κουνουπίδι, τζίντζερ, πιπεριές χαλαπένιο, κόκκινο λάχανο

Τρόφιμα σε βαζάκια: κόκκινες πιπεριές, λεμόνια τουρούα, λιαστές ντομάτες, ντομάτα πασάτα, χρένο τριμμένο

Διάφορα: κύβοι ζυμού κοτόπουλου/ λαχανικών, φρακελάκια πράσινο-τσάι





Η ΤΡΟΦΟΘΗΚΗ

Σας παραθέτω τη δική μου λίστα με ψώνια για μια επαρκώς εφοδιασμένη τροφοθήκη. Όλα αυτά τα υλικά είναι μια καλή γευστική επένδυση και εμφανίζονται σε όλο το βιβλίο. Θα σας αρέσει πολύ το ότι μόλις γεμίσετε τα ράφια σας, θα έχετε έτοιμα για χρήση τα τρόφιμα εκείνα που θα αναδείξουν το φαγητό σας. Επίσης, σχεδόν όλα διατηρούνται αναλλοίωτα. Αν θέλετε, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.jamieoliver.com/15pantrylist όπου θα βρείτε τον πλήρη κατάλογο σε εύχρηστο format το οποίο μπορείτε να εκτυπώσετε ή να μελετήσετε στην οθόνη του υπολογιστή σας, ώστε να ξέρετε τι σας λείπει για την επόμενη φορά που θα πάτε για ψώνια.

Όσο για τα φρέσκα υλικά, αν έχετε την οικονομική δυνατότητα, σας προτείνω να επιλέγετε αυγά, κρέας, ψάρια, μαγιονέζα, κύβους ζωμού, νουντλς αυγού και ζυμαρικά βιολογικής επεξεργασίας και εκτροφής. Η καταναλωτική σας ευσυνειδησία θα σας αποζημιώσει με ανώτερη γεύση, ενώ θα νιώσετε καλύτερα για τη φιλική σας επίδραση στο περιβάλλον.









ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΝΤΙΜ ΣΑΜ

ΨΩΜΑΚΙΑ ΚΑΡΥΔΑΣ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΧΟΪΖΙΝ

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ | 795 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Για τα ψωμάκια καρύδας

- 1 κονσέρβα (400 ml) ελαφρύ γάλα καρύδας
- 500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, συν μια ποσότητα για πασπάλισμα
- 1 γερή πρέζα αλάτι

Για το κοτόπουλο, τα τουρσιά και τις γαρνιτούρες

- 2 στήθη κοτόπουλο φιλέτο (200 γρ. το καθένα)
- 140 γρ. ανάμεικτα μανιτάρια
- 3 κουταλιές σάλτσα χόιζιν, συν μια ποσότητα για το σερβίρισμα
- 2 γλυκολέμονα (λάιμ)
- 200 γρ. τρυφερά μπουκετάκια μπρόκολου
- 1 αγγούρι
- 1 κουταλιά σάλτσα σόγιας με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι
- 1 κουταλιά ξίδι από ρύζι ή λευκό κρασί
- ½ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο
- 3 κουταλιές σουσάμι
- 100 γρ. τζίντζερ τουρσί
- 1-2 φρέσκες κόκκινες καυτερές πιπεριές

Συγκεντρώνουμε τα υλικά • Καυτό νερό στο βραστήρα

- Μίξερ (λεπίδα του μπολ) • 16 αντικολλητικά φορμάκια για μάφιν
- Δύο ατμομάγειρες μπαμπού (25 εκ.) • Τηγάνι γουόκ, μέτρια προς δυνατή φωτιά • Μικρό τηγάνι, χαμηλή φωτιά

ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Ρίχνουμε το γάλα καρύδας στο μίξερ, προσθέτουμε το αλεύρι και μία γερή πρέζα αλάτι. Τα χτυπάμε να γίνουν ομοιογενής ζύμη και την αδειάζουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια. Πλάθουμε τη ζύμη σε σχήμα λουκάνικου, την κόβουμε σε οκτώ ισομεγέθη κομμάτια και τα τοποθετούμε σε διπλά φορμάκια για μάφιν. Στριμώνουμε και τα οκτώ στο καλάθι του ατμομάγειρα από μπαμπού, σε μία στρώση. Βάζουμε στο γουόκ 5 εκ. νερό που κοχλάζει, τοποθετούμε από πάνω το καλάθι με τα ψωμάκια, τα σκεπάζουμε με το καπάκι και τα αφήνουμε να ετοιμαστούν με τον ατμό σε δυνατή φωτιά.

Κόβουμε τα φιλέτα κοτόπουλου σε λωρίδες 1 εκ. και χοντροκόβουμε τα μανιτάρια, τα βάζουμε σε μπολ με τη σάλτσα χόιζιν, το χυμό ½ γλυκολέμονου και 1 πρέζα αλάτι, και ανακατεύουμε. Τα αδειάζουμε στο δεύτερο καλάθι του ατμομάγειρα μαζί με τα μπουκετάκια μπρόκολου. Τοποθετούμε το καλάθι κάτω από το δίσκο με τα ψωμάκια και τα αφήνουμε για 5 λεπτά. Με τον αποφλοιωτή, κόβουμε το αγγούρι σε μακριές λωρίδες και τις βάζουμε σε μπολ μαζί με τη σάλτσα σόγιας, το ξίδι και μερικά χοντροκομμένα φύλλα κόλιανδρου. Με καθαρά χέρια, τα συνθλίβουμε και τα τρίβουμε όλα μαζί για να φτιάξουμε το τουρσί.

Στο τηγάνι καβουρδίζουμε το σουσάμι να πάρει χρώμα και το βάζουμε σε μπολάκι. Κόβουμε το υπόλοιπο 1½ γλυκολέμονο σε φέτες και σερβίρουμε σε μικρά μπολάκια μαζί με το τζίντζερ τουρσί και επιπλέον σάλτσα χόιζιν. Σερβίρουμε τα ψωμάκια και το κοτόπουλο μέσα στα καλάθια του ατμομάγειρα, πασπαλίζοντας με τα υπόλοιπα φύλλα κόλιανδρου και τις κόκκινες καυτερές πιπεριές κομμένες σε λεπτές ροδέλες.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΙΚΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ, ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΨΩΜΙ ΝΑΑΝ

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ | 607 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Για το κοτόπουλο

- 2 στήθη κοτόπουλο φιλέτο (200 γρ. το καθένα)
- 2 γεμάτα κουταλάκια πάστα tikka Patak's*
- 4 καφέ μανιτάρια

Για τη σαλάτα

- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 φρέσκια κόκκινη καυτερή πιπεριά
- 1 γεμάτο κουταλάκι σιναπόσπορους
- ½ κουταλάκι σπόρους κύμινου
- ελαιόλαδο
- 250 γρ. έτοιμες φακές Πουί**
- 1 ντομάτα ώριμη
- ξίδι από κόκκινο κρασί
- 1 μεγάλο ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο
- 2 λεμόνια
- 4 κουταλιές γιαούρτι άπαχο
- 1 γεμάτη κουταλιά κάσιους
- 1 γεμάτη κουταλιά τσάντνεί μάνγκο
- 1 κουταλάκι κουρκουμά
- 2 ψωμιά νάαν
- 200 γρ. τρυφερό σπανάκι
- ½ αγγούρι
- 1 καρότο
- 30 γρ. τυρί φέτα

Συγκεντρώνουμε όλα τα υλικά • Γκριλιέρα, δυνατή φωτιά • Μικρό τηγάνι, μέτρια προς χαμηλή φωτιά • Μπλέντερ

ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Σε μεγάλο αντικολλητικό χαρτί, ανακατεύουμε το κοτόπουλο με αλάτι, πιπέρι και την πάστα tikka. Διπλώνουμε την κόλλα και χτυπάμε με τον πλάστη το κοτόπουλο να απλώσει μέχρι να έχει 1½ εκ. πάχος. Στο μεταξύ, έχουμε κάψει την γκριλιέρα και μεταφέρουμε το κοτόπουλο μαζί με τα καφέ μανιτάρια, κομμένα στη μέση. Γυρνάμε το κοτόπουλο σε 3-4 λεπτά και το αφήνουμε ώσπου να πάρει χρώμα και να ψηθεί ομοιόμορφα και μέχρι μέσα. Γυρνάμε και τα μανιτάρια. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και κόβουμε σε λεπτές ροδέλες τη μισή κόκκινη καυτερή πιπεριά.

Βάζουμε τους σιναπόσπορους και τους σπόρους κύμινου στο τηγάνι μαζί με 2 κουταλιές λάδι και προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και την κόκκινη καυτερή πιπεριά. Αδειάζουμε στο τηγάνι τις φακές και την ντομάτα, την οποία λιώνουμε με πιρούνι, προσθέτουμε 1 πρέζα αλάτι και πιπέρι, και περίπου 1 κουταλιά ξίδι από κόκκινο κρασί. Αφήνουμε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα και σβήνουμε τη φωτιά. Κόβουμε τους μίσχους του κόλιανδρου και τους ρίχνουμε στο μπλέντερ μαζί με το χυμό 1 λεμονιού, το γιαούρτι, τα κάσιους, το τσάντνεί μάνγκο και τον κουρκουμά, και τα χτυπάμε ώσπου να αποκτήσουν λεία υφή.

Βγάζουμε το ψημένο κοτόπουλο και τα μανιτάρια από την γκριλιέρα και τοποθετούμε μέσα τα ψωμιά νάαν. Βάζουμε το σπανάκι σε δίσκο ή πιατέλα σερβιρίσματος και σκορπίζουμε από πάνω τις φακές. Με τον αποφλοιωτή κόβουμε το αγγούρι και το καρότο σε λωρίδες, τα προσθέτουμε από πάνω και ρίχνουμε τα μανιτάρια. Κόβουμε σε λωρίδες το κοτόπουλο, το ψωμί νάαν και την υπόλοιπη καυτερή πιπεριά και τα ρίχνουμε από πάνω. Τρίβουμε από πάνω τη φέτα με το χέρι και προσθέτουμε το ντρέσινγκ του γιαουρτιού με κουτάλι. Ολοκληρώνουμε με τα φύλλα κόλιανδρου και σερβίρουμε με φέτες λεμονιού.

* Ο Τζέιμι προτείνει την πάστα tikka της μάρκας Patak's. Είναι μείγμα πάστας με αυθεντικά ινδικά μπαχαρικά.

** Οι φακές du Puy προέρχονται από τη νότια Γαλλία. Έχουν προστατευόμενη ονομασία προέλευσης. Οι φακές της συνταγής είναι ήδη μαγειρεμένες. (ΣΤΘ)

