

JAMIE OLIVER

5 **ΥΛΙΚΑ**



ΓΡΗΓΟΡΕΣ & ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ





5 ΥΛΙΚΑ

Το βιβλίο **Γρήγορες και Εύκολες Συνταγές** επικεντρώνεται σε ευφυείς συνδυασμούς μόνο πέντε υλικών, που συνεργάζονται μεταξύ τους και παράγουν ένα πεντανόστιμο αποτέλεσμα και πιάτα γεμάτα γεύση, χωρίς δυσκολία στην παρασκευή. Πρόκειται για πιάτα που μπορείτε να τα ετοιμάσετε σε 30 λεπτά ή και λιγότερο, με γρήγορη προετοιμασία μόνο 10 λεπτών, ενώ ο φούρνος και η εστία κάνουν την υπόλοιπη δουλειά.

Θέλω όλοι να απολαμβάνουν τη μαγειρική, ακόμα και όσοι δε γνωρίζουν, και με αυτό το βιβλίο δεν υπάρχει δικαιολογία. Το έκανα όσο πιο απλό μπορούσα, ώστε όλοι να μπορούν να μαγειρέψουν εκπληκτικά πιάτα και να απολαύσουν τη χαρά των πέντε υλικών κάθε ημέρα της εβδομάδας, όποια και αν είναι η κατάσταση: από ένα καθημερινό δείπνο, ως ένα τραπέζι με φίλους το Σαββατοκύριακο.

5 ΥΛΙΚΑ

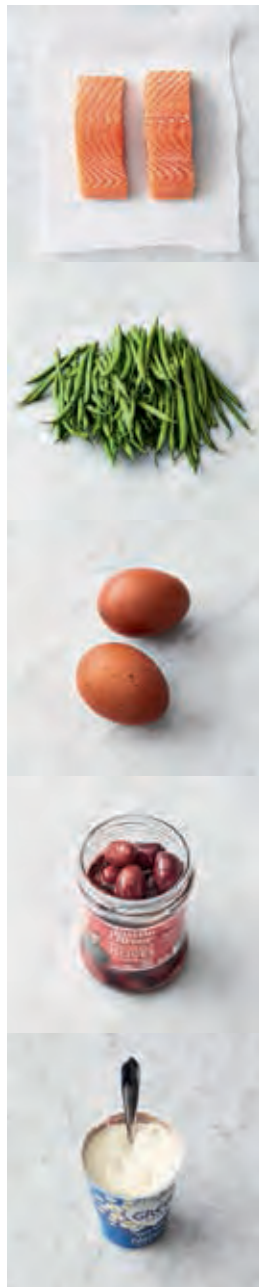
ΓΡΗΓΟΡΕΣ & ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Φωτογραφίες συνταγών DAVID LOFTUS

Φωτογραφίες προσώπων PAUL STUART & JAMIE OLIVER

Σχεδιασμός JAMES VERITY / SUPERFANTASTIC





ΣΟΛΟΜΟΣ ΝΙΣΟΥΑΖ

ΜΕΡΙΔΕΣ 2 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 18 ΛΕΠΤΑ

2x120 γρ. φιλέτα σολομού, με την πέτσα, χωρίς λέπια και κόκαλα

300 γρ. στρογγυλά φασολάκια

2 μεγάλα αυγά

8 μαύρες ελιές (με το κουκούτσι)

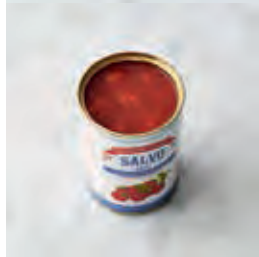
2 γεμάτες κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι

Βάλτε τον σολομό με την πλευρά με την πέτσα σε ένα σουρωτήρι και τοποθετήστε το πάνω από μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει, σκεπάστε με το καπάκι της κατσαρόλας και αφήστε τον να βράσει στον ατμό για 8 λεπτά. Κόψτε τα κοτσάνια από τα φασολάκια και βάλτε τα στην κατσαρόλα με το νερό κάτω από τον σολομό για 6 λεπτά ή μέχρι να βράσουν, αλλά να μη μαλακώσουν πολύ. Βράστε με προσοχή τα αυγά για 5 ½ λεπτά ακριβώς. Στο μεταξύ αφαιρέστε τα κουκούτσια από τις ελιές και ψιλοκόψτε τη σάρκα. Ανακατέψτε τις μισές ελιές με το γιαούρτι και μια σταγόνα ξίδι από κόκκινο κρασί, δοκιμάστε και αλατοπιπερώστε.

Τοποθετήστε τον σολομό σε μια πλάκα κοπής και στραγγίξτε τα φασολάκια και τα αυγά στο σουρωτήρι. Ανακατέψτε τα φασολάκια με το ντρέισινγκ και μοιράστε τα στα πιάτα. Κρυώστε καλά τα αυγά κάτω από το νερό της βρύσης. Καθαρίστε τα και κόψτε τα στα τέσσερα. Κόψτε τον σολομό σε μικρά κομμάτια, πετάξτε την πέτσα, τοποθετήστε τα αυγά από πάνω και διακοσμήστε με τις υπόλοιπες ψιλοκομμένες ελιές. Ολοκληρώστε το πιάτο με 1 κ.γ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και λίγο πιπέρι, που θα το ριζέτε από ψηλά.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
398kcal	24,7γρ.	6γρ.	38,3γρ.	6,5γρ.	5,2γρ.	0,7γρ.	3,3γρ.





ΠΕΝΕΣ ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ 4 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 28 ΛΕΠΤΑ

12 φρέσκοιες, ανάμεικτες πιπεριές τσίλι

2 μελιτζάνες (500 γρ.)

300 γρ. πένες ολικής άλεσης

4 σκελίδες σκόρδο

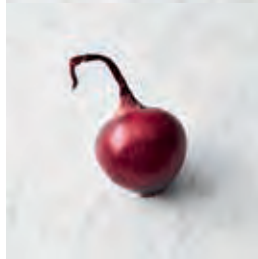
1 κονσέρβα ολόκληρης ντομάτες (400 γρ.)

Για να ετοιμάσετε γρήγορα λάδι τσίλι, κόψτε στη μέση και αφαιρέστε τους σπόρους από τα τσίλι. Γεμίστε ένα καθαρό, πυρίμαχο βάζο με ελαιόλαδο και αδειάστε το σε ένα αντικολητικό τηγάνι που έχετε βάλει να ζεσταθεί σε μέτρια-χαμηλή φωτιά και προσθέστε τα τσίλι για να καραμελώσουν. Στο μεταξύ γεμίστε μία κασαρόλα με νερό να βράσει για τα ζυμαρικά. Κόψτε τις μελιτζάνες κατά μήκος και ρίξτε τις στο νερό για τα ζυμαρικά για 5 λεπτά με σκεπασμένη κασαρόλα, βγάλτε τις και αφήστε το νερό να βράσει. Μεταφέρετε με προσοχή τα τσίλι που έχουν μαλακώσει στο βάζο και προσθέστε το ελαιόλαδο με το κουτάλι, αφήνοντας δύο κουταλιές από το λάδι στο τηγάνι (φυλάξτε το βάζο με το λάδι τσίλι για μελλοντική χρήση). Κόψτε τις μελιτζάνες σε κομμάτια 3 εκ., ρίξτε τις στο τηγάνι, αλατοπιπερώστε και δυναμώστε τη φωτιά ανακατεύοντας τακτικά.

Μαγειρέψτε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία, ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το σκόρδο. Τηγανίστε το με τις μελιτζάνες για 2 λεπτά. Προσθέστε τις ντομάτες, τεμαχίζοντάς τις με μια ξύλινη κουτάλα, και μισή κονσέρβα νερό. Προσθέστε όσο τσίλι αντέχετε στη σάλτσα και σιγοβράστε μέχρι οι πένες να είναι έτοιμες. Αλατοπιπερώστε αν χρειάζεται. Σουρώστε τα ζυμαρικά, ρίξτε τις πένες στη σάλτσα, αραιώνοντας με λίγο από το νερό που έβρασαν αν χρειάζεται. Σερβίρετε.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
346kcal	9γρ.	1,4γρ.	12,8γρ.	57,3γρ.	9,5γρ.	0,3γρ.	7,1γρ.





ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ

ΜΕΡΙΔΕΣ 2 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 20 ΛΕΠΤΑ

200 γρ. ανάμεικτα μανιτάρια

1 κόκκινο κρεμμύδι

2x120 γρ. φιλέτα από στήθος κοτόπουλου, χωρίς την πέτσα

2 κ.γ. μουστάρδα ολικής άλεσης

60 ml κρέμα γάλακτος

Τοποθετήστε ένα αντικολλητικό τηγάνι 30 εκ. σε μέτρια-δυνατή φωτιά. Βάλτε όλα τα μανιτάρια στο στεγνό τηγάνι, κόβοντας τα μεγαλύτερα. Ψήστε τα μέχρι να ροδίσουν, ανακατεύοντας περιστασιακά και στο μεταξύ ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το κόκκινο κρεμμύδι και κόψτε το κοτόπουλο σε λωρίδες 1 εκ.

Όταν τα μανιτάρια είναι έτοιμα, προσθέστε το κρεμμύδι και το κοτόπουλο στο τηγάνι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Μαγειρέψτε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά και προσθέστε τη μουστάρδα, την κρέμα και 150 ml νερό. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε μέχρι να έχετε μια αραιή σάλτσα και το κοτόπουλο να έχει ψηθεί. Δοκιμάστε, αλατοπιπερώστε και σερβίρετε.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
304kcal	16.1γρ.	5.4γρ.	32.8γρ.	7.6γρ.	5.6γρ.	0.5γρ.	2.5γρ.





ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΡΟΔΑΚΙΝΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ 2 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 28 ΛΕΠΤΑ

2x250 γρ. χοιρινές μπριζόλες με λίπος

4 σκελίδες σκόρδο

2 κλωνάρια φρέσκο δεντρολίβανο

1 κονσέρβα ροδάκινα κομπόστα (410 γρ.)

50 ml μπέρμπον

Προθερμάνετε το γκριλ στην υψηλότερη θερμοκρασία. Αφαιρέστε το λίπος από τις μπριζόλες, χαράξτε το χιαστί και βάλτε το σε ένα ταψί με το δέρμα προς τα πάνω. Ψήστε στο γκριλ για 5 λεπτά για να γίνει πολύ τραγανό – μην ξεχνάτε να το προσέχετε. Αλατοπιπερώστε τις μπριζόλες, χαράξτε το υπόλοιπο λίπος χιαστί και βάλτε τις μπριζόλες με την πλευρά με το λίπος σε ένα μεγάλο, κρύο αντικολητικό τηγάνι. Τοποθετήστε το τηγάνι σε δυνατή φωτιά για 3-4 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν και το λίπος να λιώσει, πιέζοντας με λαβίδες για να βεβαιωθείτε ότι έχουν καλή επαφή με το τηγάνι. Γυρίστε με προσοχή τις μπριζόλες για να ψηθούν 5 λεπτά από κάθε πλευρά.

Στο μεταξύ ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το σκόρδο. Κόψτε τα φύλλα του δεντρολίβανου από το κλωνάρι. Βάλτε τις μπριζόλες σε ένα πιάτο, αδειάστε το 90% του λίπους από το τηγάνι σε ένα βάζο για να το χρησιμοποιήσετε άλλη μέρα και ρίξτε το σκόρδο στο τηγάνι. Ανακατέψτε τακτικά μέχρι να ροδίσει, προσθέστε το δεντρολίβανο και τέσσερα στραγγισμένα μισά ροδάκινα, με την επίπεδη πλευρά προς τα κάτω, κουνώντας το σκεύος πάνω από τη φωτιά μέχρι να ροδίσουν και ξαναβάλτε τις μπριζόλες στο τηγάνι. Προσθέστε το μπέρμπον και με προσοχή βάλτε του φωτιά με ένα σπέρτο (να στέκεστε μακριά!). Όταν καθίσουν οι φλόγες, σερβίρετε με το τραγανό λίπος από το γκριλ.

ΘΕΡΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
545kcal	32,1γρ.	11,8γρ.	29,4γρ.	21,7γρ.	20γρ.	0,8γρ.	0,1γρ.





ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΤΣΙΖΚΕΪΚ ΜΠΑΝΟΦΙ

ΜΕΡΙΔΕΣ 10 | ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 18 ΛΕΠΤΑ | ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΟΛΗ ΝΥΧΤΑ

150 γρ. μαύρη σοκολάτα (70% κακάο)

1 πακέτο μπισκότα τύπου digestive (300 γρ.)

8 πολύ ώριμες μπανάνες

500 γρ. τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά

½ κονσέρβα dulce de leche των 450 γρ.

Αλείψτε μια φόρμα για κέικ με αποσπώμενη βάση με ελαιόλαδο, στρώστε αντι-κολλητικό χαρτί και αλείψτε και το χαρτί με λάδι. Λιώστε 50 γρ. σοκολάτας σε μπεν μαρί. Ρίξτε σε κομμάτια τα μπισκότα σε ένα μπλέντερ, προσθέστε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέστε τη λιωμένη σοκολάτα και συνεχίστε το χτύπημα. Αδειάστε το μείγμα στη φόρμα του κέικ και πατήστε για να αποκτήσετε μια βάση πάχους 1 εκ.

Ξεφλουδίστε τις μπανάνες, προσθέστε τις σε κομμάτια στο μπλέντερ, προσθέστε το τυρί κρέμα και το dulce de leche, χτυπήστε καλά μέχρι να γίνει μια ομοιόμορφη κρέμα και ρίξτε τη πάνω από τη βάση του μπισκότου. Παγώστε στην κατάψυξη όλο το βράδυ ή όσο είναι απαραίτητο και μεταφέρετε στο ψυγείο 2 ώρες πριν το σερβίρετε ή μέχρι να κόβεται καλά.

Ξεκολλήστε το γλυκό από τα τοιχώματα με ένα μαχαίρι και ξεφορμάρετε. Τρίψτε από πάνω την υπόλοιπη σοκολάτα και σερβίρετε. Είναι πεντανόστιμο.

ΘΕΡΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
482kcal	22γρ.	8,1γρ.	9,6γρ.	63,5γρ.	48,7γρ.	0,8γρ.	3,1γρ.



ΠΕΙΝΑΤΕ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ;

Αναζητήστε το βιβλίο σε όλα
τα βιβλιοπωλεία και στο

www.psichogios.gr



Η ιδέα είναι απλή, όμως από πίσω κρύβονται η δομή, ο έξυπνος σχεδιασμός και το πνεύμα του βιβλίου –καθώς και οι συνεχείς δοκιμές των συνταγών–, που αποτελούν το κλειδί της επιτυχίας. Η δημιουργία των συνταγών με γέμισε ενθουσιασμό για να εντυπωσιάσω τον κόσμο με εξαιρετικούς συνδυασμούς που ζητούν να τους απολαύσετε. Η ουσία είναι η πρόσκληση και η επιστροφή στα βασικά. Οι συνταγές είναι απλές και έχω συμπεριλάβει μια εικόνα των υλικών σε κάθε σελίδα, για να σας μεταφέρει από τη δουλειά στη γαστρονομική ικανοποίηση, όπου θα δείτε τα ολοκληρωμένα πιάτα.

Όταν θα δείτε τα περιεχόμενα, θα αντιληφθείτε ότι προσπάθησα να καλύψω τα πάντα: εξαιρετικούς τρόπους για να μαγειρευτεί το κρέας, δυναμωτικά λαχανικά, υπέροχες σαλάτες, εύκολα αλλά νόστιμα πιάτα με ψάρι, ιδέες για να απογειώσετε τα ταπεινά λαχανικά αλλά και για να δημιουργήσετε ενδιαφέροντα πιάτα με ρύζι και νουντλς. Συν ένα δώρο, ένα κεφάλαιο με εξαιρετικά επιδόρπια, εύκολες κρέμες και απλά μπισκότα που μπορείτε να τα απολαμβάνετε με τον καφέ σας. Είμαι βέβαιος ότι έχετε ένα ντουλάπι γεμάτο προϊόντα, όμως συχνά οι συνταγές απαιτούν πολλά υλικά. Έτσι, προσπάθησα να απλοποιήσω τη λίστα των υλικών περιορίζοντάς τη –όπως ήδη καταλάβατε– σε πέντε βασικά υλικά (λεπτομέρειες στη σελίδα 10).

ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΣΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΚΑΙ ΠΟΛΛΕΣ ΙΔΕΕΣ



ΓΡΗΓΟΡΕΣ & ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Ο Jamie Oliver, ο πλέον ευπώλητος συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής όλων των εποχών στη Μεγάλη Βρετανία, επιστρέφει και εντυπωσιάζει. Βασίζόμενος σε απίστευτους συνδυασμούς μόλις 5 υλικών, δημιουργεί 130 ολοκαίνουργιες συνταγές! Από σαλάτες και ζυμαρικά, μέχρι κοτόπουλο, κόκκινο κρέας, ψάρι αλλά και γλυκά, ο Jamie έχει καλύψει όλες τις ανάγκες. Το αποτέλεσμα είναι ένα βιβλίο με πολλές διατροφικές επιλογές και μπόλικη φαντασία, που εγγυάται τη μεγαλύτερη γευστική απόλαυση με τον λιγότερο δυνατό κόπο.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



15129