JAMIE OLIVER

5 ΥΛΙΚΑ

ΓΡΗΓΟΡΕΣ & ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

5 ΥΛΙΚΑ

ΓΡΗΓΟΡΕΣ & ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Φωτογραφίες συνταγών DAVID LOFTUS

Φωτογραφίες προσώπων PAUL STUART & JAMIE OLIVER

Σχεδιασμός JAMES VERITY / SUPERFANTASTIC

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΛΕΜΟΝΑΤΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ 2 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 15 ΛΕΠΤΑ

150 γρ. λιγκουίνι

2 ανάμεικτα κολοκυθάκια

½ μάτσο φρέσκια μέντα (15 γρ.)

30 γρ. τυρί παρμεζάνα

1 λεμόνι

Βάλτε τα λιγκουίνι σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό να βράσουν σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία, σουρώστε και κρατήστε μια κούπα από το νερό. Στο μεταξύ κόψτε σε φέτες κατά μήκος τα κολοκυθάκια και μετά σε μακριά σπιρτόξυλα, αν δεν έχετε καλή σχέση με τα μαχαίρια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εξάρτημα κοπής ζουλιέν του τρίφτη. Βάλτε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μεσαία-δυνατή φωτιά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και προσθέστε τα κολοκυθάκια. Μαγειρέψτε τα για 4 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Ψιλοκόψτε τα φύλλα μέντας και προσθέστε τα στο τηγάνι.

Ρίξτε τα λιγκουίνι που έχετε σουρώσει στο τηγάνι με τα κολοκυθάκια μαζί με λίγο από το νερό που έβρασαν. Τρίψτε και ρίξτε την περισσότερη παρμεζάνα και λίγο ξύσμα λεμονιού. Προσθέστε τον χυμό από ολόκληρο το λεμόνι, ανακατέψτε καλά και αλατοπιπερώστε αν χρειάζεται. Σερβίρετε σε πιάτα, τρίψτε την υπόλοιπη παρμεζάνα, περιχύστε με 1 κ.γ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και σερβίρετε.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
430kcal	14,5γρ.	4,4γρ.	18,4γρ.	60γρ.	6,3γρ.	0,8γρ.	2,2γρ.

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

ΚΟΤΟΠΙΤΑ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ

ΜΕΡΙΔΕΣ 4 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 30 ΛΕΠΤΑ

2 κρεμμύδια

600 γρ. μπούτι κοτόπουλου, χωρίς κόκαλο, χωρίς την πέτσα

350 γρ. ανάμεικτα μανιτάρια

1 μάτσο φρέσκο θυμάρι (30 γρ.)

375 γρ. σφολιάτα (κρύα)

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°C/γκάζι 7. Τοποθετήστε ένα αντικολλητικό τηγάνι φούρνου 30 εκ. σε δυνατή φωτιά κι ένα μικρότερο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Ρίξτε 1 κ.σ. ελαιόλαδο στο μεγάλο τηγάνι. Ξεφλουδίστε, κόψτε τα κρεμμύδια και ρίξτε τα στο μεγάλο τηγάνι. Κόψτε τα ⅔ από τα μπούτια, ψιλοκόψτε τα υπόλοιπα και ρίξτε τα στο τηγάνι με το κρεμμύδι. Μαγειρέψτε για 6 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν, ανακατεύοντας περιστασιακά. Στο μεταξύ βάλτε τα μανιτάρια στο στεγνό τηγάνι και κόψτε με το χέρι σας τα μεγαλύτερα. Αφήστε τα να σοταριστούν και να γίνουν τραγανά για 4 λεπτά, ρίξτε τα στο τηγάνι με το κοτόπουλο και κόψτε τα μισά φύλλα από το θυμάρι.

Αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέστε μια πρέζα θαλασσινό αλάτι και μαύρο πιπέρι, 1 κ.σ. ξίδι από κόκκινο κρασί και 150 ml νερό. Ανοίξτε με γρήγορες κινήσεις το φύλλο, ώστε να είναι 2 εκ. μεγαλύτερο από το τηγάνι και καλύψτε τη γέμιση. Με μια ξύλινη κουτάλα σπρώξτε τις άκρες προς τα μέσα. Χαράξτε ελαφρά τη σφολιάτα και αλείψτε τη με 1 κ.γ. ελαιόλαδο. Καρφώστε τα υπόλοιπα φύλλα του θυμαριού στο κέντρο της πίτας. Ψήστε στο κάτω μέρος του φούρνου για 15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει και να φουσκώσει. Καλή όρεξη!

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
683kcal	40,7γρ.	19,8γρ.	36,7γρ.	42γρ.	7,2γρ.	1,2γρ.	4,3γρ.

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

ΤΡΕΛΑ ΝΟΣΤΙΜΟ ΜΠΕΡΓΚΕΡ ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ

ΜΕΡΙΔΕΣ 1 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 16 ΛΕΠΤΑ

1 ώριμο αχλάδι

50 γρ. σπανάκι, ρόκα και νεροκάρδαμο, ανάμεικτα

150 γρ. κιμά

1 μαλακό ψωμάκι για μπέργκερ

30 γρ. μπλε τυρί

Κόψτε το αχλάδι κατά μήκος σε όσο πιο μικρές λωρίδες μπορείτε. Ανακατέψτε απαλά με τα φύλλα της σαλάτας, περιχύστε με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και ξίδι από κόκκινο κρασί και μια πρέζα μαύρο πιπέρι. Με καθαρά χέρια ζυμώστε τον κιμά με μια πρέζα αλάτι, μια πρέζα πιπέρι και φτιάξτε ένα μπιφτέκι πάχους 1 εκ. Αλείψτε το με 1 κ.γ. ελαιόλαδο και βάλτε το σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά για 2 λεπτά ενώ παράλληλα ψήνετε δίπλα το κομμένο στη μέση ψωμάκι μέχρι να ροδίσει.

Γυρίστε το μπιφτέκι και μετά από 2 λεπτά τρίψτε δίπλα του το μπλε τυρί για να λιώσει. Βάλτε το μπιφτέκι πάνω από το λιωμένο τυρί, κουνήστε καλά το σκεύος για να καλυφθεί και βάλτε το στο ένα ψωμάκι. Προσθέστε όση σαλάτα και αχλάδι χωράει στο ψωμάκι, σκεπάστε με το άλλο ψωμάκι και απολαύστε με την υπόλοιπη σαλάτα ως συνοδευτικό.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
669kcal	34,5γρ.	12,9γρ.	42,3γρ.	50,7γρ.	19,3γρ.	2,5γρ.	6,8γρ.

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΚΕΡΑΣΙΑ

ΜΕΡΙΔΕΣ 6 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 30 ΛΕΠΤΑ

200 γρ. μαύρη σοκολάτα (70% κακάο)

1 κονσέρβα κεράσια σε σιρόπι (400 γρ.)

200 ml παχιά κρέμα γάλακτος

4 μεγάλα αυγά

2 κ.σ. ψιλή καστανή ζάχαρη

Λιώστε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί (βάλτε τη σε ένα πυρίμαχο σκεύος πάνω από κατσαρόλα με νερό που βράζει, προσέξτε να μην ακουμπάει το σκεύος στο νερό) και αφήστε στην άκρη να κρυώσει για 10 λεπτά. Στο μεταξύ σιγοβράστε τα κεράσια με το σιρόπι τους σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά μέχρι να πήξουν και αποσύρετε.

Χτυπήστε την κρέμα σε αφράτη σαντιγί. Χωρίστε τα αυγά, προσθέστε τους κρόκους στην κρέμα μαζί με τη ζάχαρη και χτυπήστε για να ενωθούν. Προσθέστε μια πρέζα αλάτι στα ασπράδια και με έναν καθαρό αυγοδάρτη χτυπήστε μέχρι να σφίξουν καλά. Ρίξτε την κρύα σοκολάτα στην κρέμα και κατόπιν ομογενοποιήστε με πολύ απαλές κινήσεις με τα ασπράδια.

Μοιράστε τη μους σε έξι ποτήρια ή μπολ, βάζοντας ενδιάμεσα τα κεράσια με το σιρόπι τους και ολοκληρώστε με μερικά ωραία κεράσια στην κορυφή.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
406kcal	25,4γρ.	14,8γρ.	7,6γρ.	40γρ.	39,7γρ.	0,5γρ.	0,5γρ.

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

ΣΟΡΤΜΠΡΕΝΤ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΚΟΜΜΑΤΙΑ 12 | ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 30 ΛΕΠΤΑ

150 γρ. ανάλατο βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου)

200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

50 γρ. ψιλή καστανή ζάχαρη και λίγη επιπλέον για πασπάλισμα

1 πορτοκάλι

50 γρ. μαύρη σοκολάτα (70% κακάο)

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 190°C/γκάζι 5. Αλείψτε με λάδι ένα τετράγωνο ταψί 20 εκ. και στρώστε ένα αντικολλητικό χαρτί. Σε ένα μπολ ανακατέψτε το βούτυρο, το αλεύρι, τη ζάχαρη και το ξύσμα μισού πορτοκαλιού και τρίψτε το μείγμα ανάμεσα στον αντίχειρα και στα ακροδάχτυλά σας. Διαμορφώστε σε ζύμη –μη ζυμώσετε όμως– και βάλτε τη στο ταψί σε στρώση πάχους 1 εκ. Τρυπήστε όλη την επιφάνεια με ένα πιρούνι και ψήστε για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Βγάλτε από τον φούρνο, πασπαλίστε με λίγη επιπλέον ζάχαρη όσο είναι ακόμα ζεστό και αφήστε να κρυώσει.

Στο μεταξύ λιώστε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί. Κόψτε το σόρτμπρεντ σε 12 κομμάτια πάχους όσο ένα δάχτυλο και μεταφέρετε σε μια σχάρα για να κρυώσει. Περιχύστε με τη σοκολάτα και το ξύσμα του τελευταίου πορτοκαλιού. Κόψτε το πορτοκάλι και γαρνίρετε!

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
188kcal	11,6γρ.	7,3γρ.	1,9γρ.	20γρ.	7,3γρ.	0γρ.	0,6γρ.

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

© Jamie Oliver, 2017/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

ΓΡΗΓΟΡΕΣ & ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Ο Jamie Oliver, ο πλέον ευπώλητος συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής όλων των εποχών στη Μεγάλη Βρετανία, επιστρέφει και εντυπωσιάζει. Βασιζόμενος 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.

ISBN: 978-618-01-2504-7
9 786180 125047
ΚΩΔ. ΜΗΧΣΗΣ: 21392

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr