

JAMIE OLIVER COMFORT FOOD



100 DE REȚETE ESENȚIALE – DELICATESE PENTRU CEI DRAGI



CUPRINS

.....

INTRODUCERE 8

.....

NOSTALGII 12

DELICII PENTRU
O STARE DE BINE 86

STIMULENTE 154

RITUALURI 200

PLĂCERI VINOVATE 268

RĂSFĂȚURI DULCI 316

.....

NUTRIȚIE 388

INDEX 398

COMFORT FOOD

o expresie care semnifică atâtea lucruri pentru cei mai mulți dintre noi, stârnind emoții incredibile. Fără îndoială, *comfort food* reprezintă un concept absolut subiectiv – se referă la mirosuri, la gusturi, la sunete... Înseamnă rețete care te ung la suflet într-un anumit moment, care trezesc sentimente și amintiri vechi, putând la fel de bine să dea naștere unor noi și să transmită bucuria generației următoare. „Mâncarea de suflet“ are puterea să te facă să te simți protejat, în siguranță, împlinit, entuziasmat, iubit, ba chiar și puțin amețit! Te poate înconjura cu brațele, pentru a te îmbrățișa strâns, ori te poate gădila gingaș, pentru a te face să râzi. Se poate referi la anotimpuri, la amintiri din copilărie, la gustarea de la școală, la excursiile cu bunicii, la cel dintâi meniu cumpărat la pachet, la prima întâlnire cu o fată – este vorba despre ce înseamnă o mâncare cu adevărat specială pentru tine. Într-un castron, pe o farfurie, în mână, înfășurată în ziar, înfulecată direct din frigider sau din conservă, fie într-un grup mare de prieteni, fie într-o bucătărie intimă cu familia sau ghemuit pe canapea de unul singur, *comfort food* poate fi uneori elegantă și hrănitoare, iar alteori... mai puțin rafinată.





PÂNĂ LA URMĂ, PENTRU MINE,
COMFORT FOOD ESTE PUR
ȘI SIMPLU MÂNCAREA FOARTE
GUSTOASĂ, PREPARATĂ ÎNTR-UN
MOD MAI APARTE.

Doar o singură sută, din milioanele de rețete existente, au ajuns pe lista mea de comfort food în momentul de față. Cartea pe care o țineți acum în mâini cuprinde preparate culinare pe care le gătesc și le mănânc atunci când vreau să sărbătoresc, când sunt cuprins de entuziasm, când am nevoie de un mic impuls sau, ca să fiu sincer, când vreau să fiu neastâmpărat și să mă răsfăț. La fel ca mine, cu toții veți alcătui, în sufletul și în mintea voastră, propria carte de bucate îndrăgite. În vederea întocmirii acestui volum, am discutat cu mulți oameni pe care îi iubesc și îi respect, atunci când vine vorba de mâncare – bucătari, maeștri într-ale artei culinare, prieteni buni. Lucrurile pe care mi le-au împărtășit despre anumite întâmplări din viața lor, precum și metode mai puțin obișnuite de a pregăti un fel de mâncare m-au ajutat să meșteresc și apoi să șlefuiesc conținutul cărții. Astfel, am îmbrățișat preparate noi, extrem de îndrăgite în numeroase țări de pe glob, inspirându-mă nu doar din poveștile prietenilor, ci și de la voi, cititorii, prin intermediul rețelelor de socializare.





Această carte se află la polul opus scrierilor mele *Gătește în 15 minute cu Jamie* sau *Gătește în 30 de minute cu Jamie*. Cele mai multe rețete nu sunt super-rapide, nici nu se pretează la a fi gătite zilnic – aici este vorba despre lungile seri de vară sau leneșele nopți de iarnă, despre weekenduri, vacanțe și sărbători. Este o carte la care știu că veți apela când veți tânji după ceva special, după perfecțiune, răsfăț și un stil de gătit aparte. Firește, nu uitați că un festin trebuie contrabalansat de mese mai ușoare în zilele ce îi urmează. Potrivit obiceiului din cele mai recente cărți pe care le-am publicat, echipa mea de nutriționiști vă va pune la dispoziție informațiile de care aveți nevoie pentru a face alegeri în cunoștință de cauză, la finalul volumului (paginile 388-393), toate fiind foarte clare și ușor de parcurs.

S-au scurs deja 15 ani de când scriu cărți de bucate ce cuprind rețete bine gândite, demne de încredere, însă acum vreau să vă conduc spre nivelul următor, unul infinit mai profund. Am dedicat mai mult spațiu preparării rețetelor și mi-am dezactivat filtrul de exprimare, astfel că acum vă pot vorbi despre unele detalii tehnice, ușor extravagante, cu mici completări și informații mai curioase. Sper că faptul vă va bucura, pentru că, deși sunt foarte mândru de toate rețetele pe care vi le prezint, mi-aș dori să vă însușiți deopotrivă principiile, excentricitățile, atenția la detalii și dramul de nebunie care vă vor ajuta să creați propria „mâncare de suflet” cu mai mult elan și inspirație. Mă refer la perfecționarea unui fel de mâncare, la modul de a stârni exclamații admirative din partea musafirilor, de a-i face pe copii să se certe pentru ultima bucățică rămasă. Nu e vorba doar despre mâncare sau rețetă, despre ingredientele optime sau condimentarea adecvată, ci despre orgoliu și atitudine, despre cum se servește un preparat, ce garnitură îl poate însoți, când își găsește locul potrivit în decursul mesei, unde și cui îl servești. Este vorba despre minunata capacitate a mâncării de a ne proiecta într-o călătorie emoțională.

Pentru unele lucruri merită să aștepți, ca să prinzi momentul oportun. Ca în cazul unor mărunte lecții de viață: pâinea prăjită nu e grozavă dacă untul de deasupra nu s-a topit puțin; cel mai bun ceai trebuie lăsat la infuzat exact trei minute; un cartof copt perfect e crocant la exterior și pufos în interior... *Comfort food* se referă la astfel de detalii, aparent minore – de pildă, faptul că un fel de mâncare e mai gustos la ceva mai multă vreme după preparare, că un altul devine mai bun dacă e gătit în partea cea mai de jos a cuptorului, pentru a avea o bază crocantă, că o plăcintă capătă savoare doar dacă îi stropești crusta cu sos, după ce îl lași să bolborosească intens. Mulți dintre noi știm ce ne dorim, așa că trebuie să găsim o cale de a ajunge acolo – ce anume duce la perfecțiune? Acum, că înaintez în vârstă și încep să vorbesc ca tata, care, între timp, a început să vorbească precum tatăl lui, aș vrea să reflectez asupra minunatelor excentricități ale celor mai bătrâni decât noi, să descopăr cum își dau ei seama ce îi face fericiți și cum au grijă ca fiecare dintre acțiunile lor să aibă o semnificație deosebită. Asta am vrut să încapsulez în carte. Totodată, am insistat asupra mâncărilor care mi-au bucurat copilăria, care au făcut ca pasiunea mea pentru gătit să mă aducă unde am ajuns astăzi. În această ordine de idei, am încercat să sugerez că un tânăr talentat, care combină ingredientele într-un mod inedit și vine cu soluții înnoitoare, nu trebuie nicidecum dat deoparte, ci încurajat să persevereze.

Așadar, dragii mei, acestea sunt cheile noii voastre cărți de bucate pentru suflet. Dacă mi-am făcut bine treaba, volumul de față va fi folosit adecvat și va rămâne pe raftul vostru mulți ani de acum înainte. Eu cred că aici sunt cele mai grozave și mai satisfăcătoare feluri de mâncare din ziua de azi, transpuse într-un „colet” testat la maximum, care ar trebui să aibă grijă de starea voastră de bine și să vă livreze ceea ce v-a promis. În plus, sper că vă va ajuta să vă gândiți, atunci când urmează să serviți un preparat, cum îl gătiți și cum îl asezonați, astfel încât, de fiecare dată când faceți una dintre aceste rețete colosale, să aveți parte doar de zâmbete largi, pline de încântare, de jur împrejurul mesei.

× TOTUL STĂ ÎN PERFECTIONAREA ×
ORICĂRUI FEL DE MÂNCARE



PREFERATELE
DIN COPILĂRIE -
AMINTIRI & TRADIȚII



NOSTALGII





× TIKKA MASALA CU PUI ×

6–8 PORȚII

1 ORĂ ȘI 20 DE MINUTE

PLUS TIMPUL PENTRU MARINAT

415 CALORII

- 1 linguriță rasă de cuișoare măcinate
- 1 linguriță rasă de chimion măcinat
- 2 lingurițe cu vârf de boia afumată și condimente garam masala
- 3 lămâi
- 6 căței de usturoi
- 1 bucată de ghimbir, de mărimea unui deget
- 6 linguri cu vârf de iaurt simplu
- 800 g de piept de pui dezost, fără piele
- 3 ardei iuți verzi sau galbeni, proaspeți

SOS

- 2 cepe
- 4 căței de usturoi
- 1-2 ardei iuți roșii proaspeți
- 1 legătură de coriandru proaspăt (30 g)
- ulei de măsline
- 1 lingură rasă de coriandru măcinat
- 2 lingurițe rase de curcuma
- 6 linguri de migdale măcinate
- 2 x 400 g conserve de roșii prunișoare
- 1 cub de concentrat pentru supă de pui
- 2 x 400 g conserve de lapte de cocos light

Fără îndoială, tikka masala cu pui reprezintă un curry genial, care îi face extrem de fericiți pe toți mesenii. Este inspirat, desigur, din fantastica bucătărie indiană, dar în fapt constituie o combinație anglo-indiană, creată pentru a mulțumi pe deplin papilele gustative ale britanicilor. Când îl veți găti, veți fi cuprinși de mândrie, mai cu seamă dacă veți folosi pui de calitate superioară. Foarte distractiv de marinat și de fript pe grătar, este aproape sigur că nu veți găsi o metodă mai bună de a-l prepara. Eu ador să-mi fac propriile pâini paratha, pentru a le servi alături (pagina 19). Căutați un loc atrăgător în grădină și încingeți grătarul!

Puneți cuișoarele, chimionul și câte 1 linguriță cu vârf de boia și de condimente garam masala într-o tigaie mică și rumeniți-le timp de 1 minut, pentru a le trezi la viață, apoi scoateți-le într-un castron încăpător. Radeți fin deasupra coaja de la 1 lămâie, adăugați tot sucul stors, usturoiul zdrobit, ghimbirul descojit și ras mărunt, iaurtul și 1 linguriță de sare de mare. Tăiați pieptul de pui în bucăți de 5 cm, apoi tăvăliți carnea prin mirodeniile aromatice. Înfigeți cuburile de carne pe frigări, alternându-le cu felii de lămâie și fâșii de ardei iute verde sau galben, având grijă să lăsați suficient spațiu între ingrediente. Așezați frigările pe o tavă, acoperiți-le cu folie alimentară și lăsați-le la marinat, în frigider, timp de cel puțin 2 ore, dar de preferat peste noapte.

Pentru sos, curățați ceapa și usturoiul, apoi feliați-le subțire, împreună cu ardeii iuți roșii și cu tulpinile de coriandru (păstrând frunzele pentru mai târziu). Puneți-le într-un vas mare la foc mediu-iute, cu puțin ulei, și gătiți-le aproximativ 20 de minute sau până când devin aurii, amestecând regulat. Adăugați coriandrul măcinat, curcuma și cantitățile rămase de boia și de garam masala. Lăsați vasul pe foc timp de 2 minute, apoi înglobați și rumeniți migdalele. Răsturnați deasupra roșiile, cubul de concentrat pentru supă sfărâmat și 300 ml de apă clocotită. Fierbeți totul, la foc scăzut, timp de 5 minute, după care turnați laptele de cocos și omogenizați compoziția. Lăsați sosul în continuare să fiarbă lent încă 20 de minute, amestecând în răstimpuri, iar la final asezonați, astfel încât gustul să vi se pară perfect.

Când sunteți gata să preparați puiul, stropiți-l cu puțin ulei, apoi așezați-l fie pe grătarul încins din grădină, fie pe aragaz în tigaia tip grill, întorcându-l mereu, până când devine auriu și s-a rumenit pe toate părțile. Scoateți puiul de pe frigări și introduceți-l direct în sos, păstrând lămâile deoparte. Fierbeți la foc mic în jur de 2 minute, în timp ce stoarceți peste curry zeama lămâilor caramelizate, folosind cleștele de bucătărie. Completați cu încă puțin iaurt, presărați deasupra frunzele de coriandru și serviți preparatul alăturându-i câteva parathas (pagina 19) sau niște orez basmati pufos.







Această nouă carte a mea conține, fără îndoială, cele mai savuroase, inedite și fascinante rețete din minunatul univers al aromelor pentru suflet. E vorba de acele plăceri vinovate, simple și gustoase, pe care le adorăm cu toții. Cartea celebrează amintirile nostalgice, tradițiile, mâncărurile preferate din copilărie. Pune în lumină, totodată, ritualul gătitului, precum și meniurile care te scot din cotidian. Mă refer la deliciae culinare ce îți redau buna dispoziție, aducându-ți un zâmbet larg pe chip. Și, desigur, la deserturi și alte superbe răsfățuri dulci, prea bune ca să nu le încerci uneori. În carte găsești imboldul de a găti acasă delicioase mese pentru cei dragi, menite să-ți aducă împlinire sufletească – sper să-și afle locul potrivit pe un raft, în căminul tău. Cu drag, Jamie Oliver

