

**JAMIE OLIVER**

# VEG



**PREPARATE UȘOARE & DELICIOASE PENTRU TOȚI**



# FORȚA VERDE!

Sunt destul de sigur că, dacă ați ales această carte și citiți aceste rânduri, vă puneți deja câteva întrebări despre ce mâncați. Toți suntem conștienți atât de faptul că trebuie să consumăm mai multe legume, cât și de beneficiile lor extraordinare pentru sănătate. Dar într-un ritm alert de viață, când carnea este la îndemână, întrebarea este: pot legumele să se ridice la așteptările noastre? Pot fi ele cu adevărat delicioase și vă pot face să vă simțiți mulțumiți și fericiți? Cred că răspunsul este un uriaș DA! Așadar, cu gândul la asta... bine ați venit în minunata lume a hranei savuroase fără carne!

Aceasta este o carte de rețete cu legume magnifică, scrisă de mine – un iubitor de carne, care nu va face deloc compromisuri legate de arome. Noi, oamenii, suntem ființe ale rutinei, iar ideea de schimbare, fie ea și pozitivă, ne pune la grea încercare. Majoritatea cumpărăm aceeași mâncare, săptămână de săptămână – sună cunoscut? Așa că acceptați această carte pentru ceea ce este, dezarmați-vă și fiți deschiși să încercați lucruri noi celebrând bogăția extraordinară de legume, fructe, ierburi, condimente, leguminoase, nuci și semințe, ceea ce nu poate fi decât un lucru bun. Găsiți acum atât de multe produse încântătoare în supermarketurile obișnuite (ca să nu mai vorbim despre piețele fermierilor), așa că dacă faceți cumpărături inteligente, în funcție de anotimp, câștigul e sigur, deci nu există scuze... mai ales dacă aveți această carte în mână! Sper să vă ajute să spargeți tiparele.

# TOȚI SUNT BINE-VENIȚI

În paginile următoare, vreau să vă arăt cât de savuroase și de reconfortante pot fi mesele cu legume când le acordăm respectul și atenția pe care le merită. Vreau și să elimin orice prejudecăți legate de alegerile culinare. Această carte nu este doar pentru vegetarieni: toată lumea este bine-venită – în special consumatorul clasic de carne care e posibil să fie prins în rutină, dar care știe că ar putea, și ar trebui, să se ospăteze cu mai multe legume. Am conceput rețete care să vă lase sătui, mulțumiți și fericiți – și să nu duceți lipsa cărnii din farfurie. Fie că vreți să renunțați la carne una sau două zile pe săptămână, să trăiți în stil vegetarian sau doar să experimentați noi combinații de arome minunate, cred că această carte va îndeplini toate cerințele și vă va ajuta să vă bucurați de lucruri pe care nu le-ați mai încercat niciodată.

O precizare rapidă pentru toți prietenii mei vegani: mă veți vedea menționând sosul Worcestershire, sosul pesto și parmezanul (vezi p. 268 pentru mai multe informații), printre altele, în lista cu ingrediente de pe paginile cu rețete. Din fericire, trăim în vremuri când puteți face rost de versiuni sau alternative vegane cu adevărat bune, așa că așezați-vă, relaxați-vă și înfruptați-vă după pofta inimii.

Am început, de fapt, să scriu această carte cu opt ani în urmă – o muncă făcută într-adevăr de drag –, dar acum a venit timpul să o public, însoțită de o nouă emisiune TV frumoasă și captivantă. Am călătorit în lung și-n lat să privesc, să ascult și să învăț de la cei mai buni bucătari vegetarieni de pe planetă, pentru a accentua cu adevărat aroma și savoarea și pentru a vă oferi feluri extraordinar de gustoase. Publicarea acestei cărți nu este doar o adevărată onoare și un punct de referință

pentru mine, ci și un indicator că este momentul potrivit și că gătitul pe bază de legume revine în trend. Am putea crede că a ne adapta mesele folosind mai multe legume și mai puțină carne înseamnă orientare către viitor, și este la modă sau progresist, dar vă asigur că mai degrabă înseamnă a privi în trecut, la bunicii și la străbunicii noștri, care găteau exact în acest fel. Fără îndoială, așa era normal, ei știau ce fac și noi ar trebui să le urmăm exemplul.

Rețetele acoperă o gamă largă de preparate pe care le consum acasă cu soția și copiii mei și abundă în toate aromele pe care le-aș recomanda în orice altă carte: sunt mâncăruri care mă fac să mă simt ca și cum aș avea tot ce îmi doresc – energizat, reconfortat, sătul. Nu vă spun să mâncați aceste feluri pentru că sunt sănătoase (chiar dacă 70 la sută dintre ele sunt – vezi pp. 286–293, pentru mai multe informații nutriționale), ci aș vrea să le mâncați pentru că așa vă doriți și pentru că sunt delicioase. Ca de obicei, sunt toate încercate, testate și examinate (și apoi testate din nou, pentru siguranță!), astfel încât să fie cât mai bune cu putință. Pentru mine e minunat că vă pot oferi prin această carte un loc de încredere, sigur, în care să veniți pentru preparate ușoare și delicioase cu legume, create cu dragoste, grijă și atenție.

Pentru prânz și cină am creat o mulțime de rețete cu paste, supe și sandviciuri ușoare, preparate la cuptor, inteligente, și minuni într-o singură tigaie, precum și curry-uri, tocănițe, plăcinte, bunătăți coapte, orez, tăieței și burgeri care vă vor uimi. Și asta nu e tot – există o serie de rețete pentru brunch și gustări de weekend din care să ciuguliți relaxați. Am încercat să vă inspir cu o mulțime de preparate moderne, ținând cont de faptul că probabil sunteți foarte ocupați, jonglând cu zeci de lucruri în același timp.

Cu toate acestea, am păstrat imaginile și cuvintele simple, clare, la obiect și încurajatoare și am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să vă dau încredere, în loc să vă derutez cu liste laborioase și cu explicații lungi și dezordonate. Fără bariere, doar rețete foarte gustoase, ușoare, ieftine și la îndemână, cu legumele în rolul principal. Există informații nutriționale pe fiecare pagină, așa că puteți face rapid alegeri informate. În plus, vă ofer câteva sfaturi suplimentare despre cum îmi place să servesc preparatele eu însumi, precum și modalități de a ajusta rețetele pentru a include o gamă largă de legume grozave.

## **FĂRĂ BARIERE, DOAR REȚETE FOARTE GUSTOASE, UȘOARE, IEFTINE ȘI LA ÎNDEMÂNĂ**

Etichetele puse pe preferințele culinare mă înfricoșează – există suficiente lucruri pe lume care ne despart, și cred că mâncarea nu ar trebui să fie unul dintre ele. Dar se pare că este. În ceea ce mă privește, dacă este bună, atunci e bine. Fiecare se află în propria călătorie culinară și oamenii sunt în diferite stadii. Și este OK! În gospodăria Oliver, chiar încercăm să avem mese pe bază de legume cel puțin de trei ori pe săptămână, iar beneficiile pentru sănătatea noastră, precum și pentru planetă, sunt evidente. Întotdeauna am promovat preparatele cu mai puțină carne (dar de o calitate mai bună) și cu mai multe legume: nu este un lucru nou pentru mine – dacă vă uitați pe indexul oricărei cărți cu rețete de-ale mele, veți vedea un număr uriaș de simboluri V. Chiar și așa, publicul mi-a solicitat mereu (uneori, m-a muștrat!) o carte cu rețete 100 la sută cu legume, așa că, dragilor, iat-o – sper să vă placă la fel de mult pe cât m-a bucurat pe mine să o fac.





# CURRY-URI & TOCĂNIȚE



# ȘNIȚEL KATSU CROCANȚ DE CONOPIDĂ

## SOS CURRY UȘOR & DELICAT, OREZ PUFOS, ARDEI IUȚI MURAȚI ÎN LIME

6 PORȚII | 1 ORĂ ȘI 15 MINUTE

- 2 căpățâni de conopidă (800 g fiecare)
- 3 ardei iuți de diferite culori, proaspeți
- 3 lime
- 150 g de făină
- 3 ouă mari
- 200 g de pesmet fin
- 1 ceapă
- 4 căței de usturoi
- 1 bucată de ghimbir de 5 cm
- 1 morcov
- 1 legătură de coriandru proaspăt (30 g)
- ulei de măsline
- 1 linguriță cu vârful de garam masala
- 1 linguriță de curcuma măcinată
- 3 lingurițe de chutney de mango
- 450 g de orez basmati

Încingeți din vreme cuptorul la 180° C/treapta 4. Tăiați 6 felii mari de conopidă, direct prin tulpină, cu grosimea de circa 2,5 cm (folosiți conopida fără tulpini rămasă pentru a pregăti murături simple, vezi p. 252). Asezonați feliile de conopidă pe toată suprafața cu sare de mare și puneți-le deoparte (pentru a-și lăsa apa). Între timp, feliați subțire ardeii iuți și așezați-i într-un bol cu puțină sare. Radeți fin deasupra coaja de la 2 lime, după care stoarceți-le în bol și lăsați un pic ardeii iuți la murat.

Puneți 100 g de făină într-un castron, bateți ouăle în altul și răsturnați pesmetul în al treilea. Acoperiți feliile de conopidă cu făină, cufundați-le în ou bătut, apoi dați-le prin pesmet. Așezați-le pe o tavă de copt unsă cu ulei și apăsați-le pentru a fi compacte. Coaceți-le 45 de minute sau până când sunt aurii și crocante.

Între timp, curățați ceapa, usturoiul, ghimbirul și morcovul, după care tocați-le mărunt împreună cu tulpinile de coriandru, păstrând frunzele. Prăjiți-le 15 minute într-o tigaie mare cu 1 lingură de ulei și cu condimentele, amestecând constant. Încorporați în tigaie 50 g de făină și chutney-ul de mango, urmate de 1 litru de apă clocotită. Combinați-le, apoi fierbeți-le înăbușit 15 minute sau până când au consistența preferată, amestecând din când în când. Asezonați cu sare de mare și piper negru după gust. Gătiți orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj, apoi scurgeți-l. Serviți orezul și sosul împreună cu conopida crocantă, ardeii iute murat și frunzele de coriandru păstrate.

Pentru acea atmosferă retro a anilor 1980, modelați orezul în boluri mici, cum am făcut eu aici – este inutil, dar distractiv!

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
637 kcal	9,2 g	2 g	23,6 g	120 g	16 g	1,5 g	10,4 g



# CHILLI DE LEGUME UIMITOR

OREZ NEGRU RECONFORTANT, SALSA PICANTĂ, IAURT CU SOS DE ARDEI IUTE

4 PORȚII | 1 ORĂ ȘI 30 DE MINUTE

2 cepe roșii  
2 cartofi dulci (250 g fiecare)  
3 ardei de diferite culori  
4 roșii mari, coapte  
ulei de măsline  
1 linguriță de semințe de chimion  
1 linguriță de boia afumată  
4 căței de usturoi  
1 lămâie  
1 conservă de 400 g de fasole  
cannellini  
sos de ardei iute  
250 g de orez negru  
1 legătură de mentă proaspătă  
(30 g)  
4 tortillas mici de grâu  
4 linguri de iaurt

Începeți din vreme o tigaie cu grill pe foc iute. Descojiți cepele, răzuiți coaja cartofilor dulci și înlăturați semințele ardeilor. Puneți deoparte câte o bucată mică din fiecare, împreună cu o roșie (pentru salsa, mai târziu). Tăiați restul legumelor în bucăți de 4 cm și roșiile rămase în jumătăți, apoi frigeți-le pe grătar, în tranșe.

Stropiți cu 1 lingură de ulei o cratiță încăpătoare, așezată pe foc mediu spre mare, în care amestecați chimionul cu boiaua. Adăugați usturoiul curățat și tocat mare, radeți fin deasupra coaja de lămâie și încorporați legumele făcute la grătar, bucată cu bucată, pe măsură ce sunt gata, amestecând continuu. Răsturnați în cratiță fasolea (cu tot cu lichid) și apă cât încapă în 1½ din cutia goală de conserve, apoi înglobați 1 lingură de sos de ardei iute (sau mai mult, după cum vă place). Asezonați cu sare de mare și piper negru și fierbeți înăbușit 30 de minute sau până ce sosul s-a îngroșat și a scăzut. Între timp, fierbeți orezul într-o cratiță cu apă sărată, potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj. Desprindeți frunzele de mentă de pe 2 crenguțe și tocați-le mărunț împreună cu legumele pentru salsa, apoi combinați-le cu sucul de lămâie și asezonați după gust cu sare și piper.

Încălziți tortillas pe tigaia cu grill și stropiți iaurtul cu sos de ardei iute din belșug. Serviți chilli-ul cu orezul negru, salsa, iaurtul și tortillas și cu frunze de mentă răsfirate deasupra. Savurați!

Să folosim legume crude pentru a face o salsa sau, la fel de bine, să le gătim într-o tocăniță este incredibil de ingenios și de gustos.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
636 kcal	9,1 g	2,6 g	18,3 g	121,2 g	26,4 g	1,4 g	15,3 g



# TIKKA MASALA CU CONOPIDĂ

PANEER, MARINADĂ DE IAURT, SOS CREMOS CU CAJU & ȘOFRAN

4 PORȚII | 45 DE MINUTE

60 g de nuci caju nesărate  
un pic de șofran  
1 lingură de chutney de mango  
1 lămâie  
2 linguri de iaurt  
1 linguriță de boia afumată  
ulei de măsline  
200 g de brânză paneer  
½ căpățână de conopidă (400 g)  
1 cub de unt nesărat  
1 baton de scorțișoară  
3 cuișoare  
3 boabe de cardamom  
4 căței de usturoi  
1 ceapă  
1 bucată de ghimbir de 5 cm  
2 linguri de pastă de roșii uscate  
4 fire de coriandru proaspăt

Puneți nucile caju cu șofranul și chutney-ul de mango într-o carafă, acoperiți-le cu 700 ml de apă fiartă și lăsați-le să se înmoaie. Încingeți din timp grillul cuptorului la temperatura cea mai înaltă. Radeți fin coaja de lămâie într-un castron mare, adăugați iaurtul, boiaua, un pic de sare de mare și piper negru și 1 lingură de ulei și amestecați bine. Tăiați brânza paneer în cuburi de 2 cm și desfaceți conopida în buchețele (cam de aceeași mărime), după care ungeți-le cu marinada. Răsturnați-le într-o tavă de copt încăpătoare și coaceți-le sub grill, pe grătarul din mijloc al cuptorului, 12 minute sau până când sunt frumos rumenite și crocante pe margini.

Puneți untul și 1 lingură de ulei într-o cratiță mare pe foc mic cu scorțișoara și cuișoarele și zdrobiți boabele de cardamom, adăugând în vas doar semințele. Încorporați usturoiul descojit și feliat subțire și gătiți-l câteva minute, amestecând din când în când. Curățați ceapa și ghimbirul, tocați-le mare și puneți-le într-un blender cu pasta de roșii și cu o cantitate de apă clocotită și procesați-le până ce obțineți o pastă. Turnați-o în cratiță și fierbeți-o 10 minute, amestecând la răstimpuri.

Răsturnați compoziția cu nuci caju în blender și mixați-o până când devine foarte fină – probabil va fi nevoie să lucrați în serii. Mutați-o în cratiță, dați-o în clocot și lăsați-o să se îngroașe 5 minute, amestecând ocazional. Înglobați brânza paneer și conopida, asezonați cu sare și piper până când gustul este desăvârșit, apoi dați cratița la cuptor, sub grill. Odată ce curry-ul este auriu și bolborosește, amestecați-l din nou și presărați pe deasupra frunzele de coriandru.

Delicios servit cu orez pufos și felii de lămâie care vor putea fi stoarse pe deasupra.

Înlocuiți brânza paneer cu năut și conopida cu dovleac pentru un preparat diferit, dar la fel de savuros.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
426 kcal	31,1 g	13 g	20,6 g	17,5 g	12,2 g	0,8 g	4,7 g



# VINETE UMLUTE CU CURRY

SOS CU TAMARIND & UNT DE ARAHIDE, CORIANDRU PROASPĂT

6 PORȚII | 1 ORĂ ȘI 15 MINUTE

- 1 ceapă
- 4 căței de usturoi
- 1 bucată de ghimbir de 4 cm
- ½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)
- 2 ardei iuți roșii proaspeți
- câte 1 linguriță de semințe de chimion, semințe de muștar, curcuma măcinată, garam masala, schinduf
- 1 mână mare de frunze de curry proaspete
- ulei de arahide
- 2 linguri cu vârf de unt de arahide crocant
- 1 lingură de chutney de mango
- 2 linguri de pastă de tamarind
- 12 vinete „degețele“ (800 g în total)
- 1 conservă de 400 g de lapte de cocos light
- 250 g de roșii cherry de diferite culori, proaspete

Încingeți cuptorul în prealabil la 190° C/treapta 5. Curățați ceapa, usturoiul și ghimbirul, puneți-le într-un robot de bucătărie împreună cu tulpinile de coriandru și ardeii iuți (dacă doriți, fără sâmburi) și procesați-le până ce obțineți o pastă fină. Așezați condimentele și frunzele de curry într-o tavă de copt de 25 cm × 35 cm cu 2 linguri de ulei, pe aragaz, la foc mic, și prăjiți-le 1 minut sau până când încep să miroasă nemaipomenit, amestecând constant. Adăugați pasta și gătiți-le încă 5 minute, sau până când se înmoaie, amestecând frecvent. Puneți apoi și untul de arahide, chutney-ul de mango și pasta de tamarind, asezonați cu sare de mare și piper negru, după care mutați totul într-un castron, turnând un pic de apă pentru a subția pasta, dacă e necesar.

Lăsându-le codița neatinsă, tăiați vinetele pe lungime în sferturi, ungeți-le și umpleți-le cu generozitate folosind toată pasta, apoi aranjați-le în tavă (dacă folosiți vinete obișnuite, curățați-le, tăiați-le în rondele cu grosimea de 1 cm și puneți pasta între ele ca într-un sandvici). Așezați tava din nou pe aragaz la foc moderat și prăjiți-le 5 minute, întorcându-le pe partea cealaltă la jumătatea timpului. Adăugați în tavă laptele de cocos, tocați mare roșiile și răsfirați-le pe suprafață, asezonați-le bine cu sare și piper și dați amestecul într-un clocot. Acoperiți tava cu folie de aluminiu și coaceți 40 de minute sau până când lichidul s-a îngroșat și a scăzut. Îndepărtați folia la jumătatea timpului. Asezonați după gust și răsfirați pe deasupra frunzele de coriandru.

Întotdeauna delicios cu orez pufos, lipii poppadom, iaurt și ardei iuți proaspeți.

Delicios și ușor de făcut din vreme și reîncălzit la nevoie – subțiați curry-ul cu un pic de apă, dacă doriți un sos mai subțire.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
221 kcal	15,2 g	5,6 g	6,7 g	15,9 g	12,9 g	0,9 g	2,3 g

