



МЕНІ БРАКУЄ ЧАСУ... НАДТО ДОРОГО... Я НЕ ВМІЮ...

Це три відмовки, які я чую щоразу, коли запитую людей, чому вони так рідко готують удома. Проте я певен, що ці відмовки не спрацюють, якщо ви будете користуватися якісним обладнанням, перевіреними рецептами та правильно організуєте процес. І байдуже, геніальний ви кухар чи лише початківець, — ця книга виконає обіцяне. Я щиро вірю, якщо вам вдасться опанувати мою техніку приготування страв за 30 хвилин, це назавжди змінить ваш підхід до куховарства.

Найбільше вражає у цій книзі не те, що страви можна приготувати швидко (а такі можна) і навіть не те, що готуючи їх, ви навчитеся всіляким кулінарним тонкощам і хитрощам (а такі навчитеся), а той унікальний спосіб, яким я подав рецепти. О так, ви пройдете зі мною крок за кроком усі етапи приготування цілого меню, тож за 30 хвилин ви подаватимете на стіл чудові основні страви, дивовижні закуски та салати, а також смачні напої та пудинги — все з однієї сторінки! А пропоную я вам аж 50 неймовірних меню: страви м'ясні, вегетаріанські, пасти й пудинги нашвидкуруч, чудові карі та інші смаколики. І ви навіть не уявляли, що їх можна приготувати лише за півгодини!

Хочу, щоб ця книга з космічною швидкістю вивела вас на інший рівень: ви зумієте нагодувати себе і свою родину, готуючи швидко і стильно. Тому я попрошу вас користуватися вашою кухнею геть по-новому, інакше, весело — і результат зірве вам дах!

НАСПРАВДІ ЧАСУ НЕ БРАКУЄ

Хоч би якою заклопотаною особою ви були, вам однаково потрібно харчуватись. Я покажу, як за 20-30 хвилин (а приблизно стільки ж часу ви витрачаєте на розігрів готової їжі в мікрохвильовці, на перегляд телевізійної програми чи на замовлення їжі з доставкою) приготувати чудове меню для домашнього столу.

Нещодавно мені спало на думку, що коли я готую для своєї сім'ї впродовж тижня, то роблю це не надто ефективно. Як професійний кухар, я, зазвичай, починав експериментувати, вигадувати щось нове. Виходило смачно, але мій підхід був трохи хаотичний, тому я гаяв надто багато часу біля плити чи за миттям посуду, замість того щоб, скажімо, почитати дітям книжку перед сном. Тож я вирішив, що з понеділка по четвер завчасно розписуватиму меню для родини, і це чудово спрацювало.

Звичайно, у вихідні я сповільнюю темп і даю волю своїм кулінарним фантазіям, але у клопітливій будні добра самоорганізація вкрай потрібна — як під час купівлі продуктів, так і під час приготування їжі, щоб згодом уповні насолодитися вільним часом. На жаль, сучасне життя надто метушливе, й у нас залишається все менше часу на спілкування з близькими. Та я сподіваюся, що вміння швидко зготувати смачні страви допоможе нам згадати, якими чудовими бувають родинні трапези.



ЦЕ НЕ ТАК УЖЕ Й ДОРОГО

Я не ставив собі за мету створити книгу економних кулінарних рецептів. Тут є страви, що задовільняють смаки найвибагливіших гурманів! Але заради цікавості я порівняв вартість моїх меню з ресторанными відповідниками, і знаєте, що виявилось? Зазвичай дешевше приготувати їх самостійно, аніж замовляти у найближчій кафешці чи у ресторані або купувати у відділі готової їжі в супермаркеті. Лиш уявіть собі, що ви сидите вдома, у колі дорогих вам людей і насолоджуєтеся їжею, яка смакує, як у доброму ресторані, проте коштує дешевше, до того ж ви впевнені, що вона приготована зі свіжих, якісних продуктів. Хіба не чудово?!

Готуючи так для родини, я відкрив для себе багато блискучих кулінарних прийомів та хитрощів, якими охоче ділюся на сторінках цієї книги, — сподіваюся, що завдяки їм ви станете швидшим і вправнішим кухарем, а згодом це навіть допоможе вам заощадити гроші, адже ви зможете легко приготувати будь-що практично з нуля.

Я ПОКАЖУ ВАМ, ЯК ЦЕ РОБИТЬСЯ

Усі рецепти в цій книзі ретельно розраховані та перевірені, тож, готуючи за нею, ви не змарнуєте жодної хвилини. Я взяв на себе обтяжливий труд зі складання та планування меню. Вам залишається дотримуватись інструкцій, діяти швидко і насолоджуватися процесом. Якщо спершу ви трохи вибиватиметесь з графіку і на вашій кухні буде невеличкий безлад, — не лякайтесь, усе це частина процесу. Чим довше ви готуватимете за моєю системою, тим краще вам вдаватиметься! Пам'ятайте: ідеться про зовсім новий підхід до куховарства. Це як навчитися їздити на велосипеді, водити авто, чи гарно кохатися — з першого разу майже ніколи не вдається, зате скільки задоволення потім!

Не обіцяю, що опанувати рецепти буде легко. 50 меню — це вам не жарти. Доведеться крутитися як білка в колесі й навчитися робити декілька справ водночас. Та ви до цього швидко звикнете, і зрештою вам сподобається. Правда, в мене до вас є прохання: чітко дотримуйтеся пропонованих меню, не фантазуйте й не змішуйте різні рецепти (принаймні попервах), не змінюйте інгредієнти та міри, вказані тут. Адже їх ретельно перевірили мої кулінари, офісна команда і навіть випадкові незнайомці, тому я точно знаю — усе працює. Звісно, бувають вечори, коли хочеться просто вмоститися на дивані з коханою (коханим) і обмежитися лише салатом чи пастою. В такому разі буде легко вибрати і приготувати улюблені страви, бо кожне меню розбите на рецепти, за якими можна готувати окремо. І все-таки головне у «Смачних стравах...» — повноцінне меню з кількох страв. Тож пам'ятайте, що будь-коли — вечорами після роботи чи у гамірливі вихідні, коли всі збираються разом, — правильно

організувавши роботу, ви всього за півгодини зможете влаштувати для своїх близьких чудовий бенкет.

Щоб готувати усі меню швидко, ви повинні налаштувати себе на роботу в «30-хвилинному режимі». Для цього потрібно правильно організувати і обладнати кухню. Саме про це і йтиметься на кількох наступних сторінках, тому раджу уважно їх прочитати, перш ніж братися до втілення моїх рецептів. Ці поради стануть вам у пригоді. Сприймайте їх як заклик до дії і насолоджуйтеся процесом!

У книзі немає зайвої інформації — я писав коротко і по суті, бо маю для цього серйозні підстави. Я хочу, щоб прочитавши її, ви отримали те, чого ми всі прагнемо: смачну апетитну їжу, яка вразить вас вишуканістю, і більше вільного часу, щоб бути з людьми, яких ви любите. Тож уперед — готуйте, смакуйте і насолоджуйтеся життям!

PS 📺 Якщо вам трапиться в рецепті такий значок, завітайте на сайт www.jamieoliver.com/30MM. Там, у розділі «how to», знайдете відео до теми. На моєму сайті, до речі, є й багато інших корисних роликів (наприклад, відео про техніку роботи з ножем), детальні покрокові фотографії, підказки, прийоми і безліч цікавого додаткового матеріалу, який допоможе вам перетворитися на вправну куховарську машину, що працює без упину.



ПАСТА ОРЕК'ЄТЕ
З БРОКОЛІ
САЛАТ З ЦУКІНІ
ТА БОКОНЧІНІ
САЛАТ З ПРОШУТО І ДІНІ

6 ПОРЦІЙ



ПАСТА

125 г пармезану
1 велика головка броколі
200 г пагінців фіолетової броколі
1 баночка (30 г) консервованих анчоусів в олії
1 ст. ложка з верхом калерсів
1 маленький сушений чилі
3 зубчики часнику
кілька гілочок свіжого чебрецю
500 г пасти орек'єте

САЛАТ З ЦУКІНИ

3 великі гілочки свіжої м'яти
½ стручка червоного чилі
1 лимона
200 г молодих цукіні,
бажано різнокольорових
125 г моцарели в маленьких кульках
(бокконіні)

ПРИПРАВИ

оливкова олія
оливкова олія першого віджиму
морська сіль, чорний мелений перець

САЛАТ З ПРОШУТО І ДИНИ

пучок свіжого базиліку
½ лимона
2 упаковки (по 115 г) прошуто
1 мускусна диня
бальзамічний оцет

ДЛЯ ПОЧАТКУ Підготуйте усі потрібні інгредієнти, посуд та обладнання. Встановіть у кухонному комбайні насадку з дрібною тертокою. Закип'ятіть повний чайник води. Поставте велику сковороду на слабкий вогонь.

ПАСТА Обчистьте кірочку з пармезану, але не викидайте її. Подрібніть шматок пармезану в комбайні і пересипте в миску. Поарізуйте суцвіття броколі з качана. Зріжте суцвіття фіолетової броколі з пагінців і покришіть лише нижні пагінці. Відкладіть підготовлену броколі вбік.

Встановіть у кухонному комбайні насадку зі стандартним ножом. Розріжте качан броколі навпіл і вкиньте в комбайн. Вкиньте туди ж калерси й анчоуси разом з олією. Покришіть сушений чилі. Додайте 3 обчищені зубчики часнику. Подрібніть усе до пастоподібного стану. Налийте в глибоку каструлю кип'яченої води і поставте на сильний вогонь.

Влийте у велику сковорідку прибл. 3 ст. ложки оливкової олії і викладіть туди отриману суміш із броколі. Розмішайте, додайте кілька подрібнених листочків чебрецю. Влийте склянку води, вкиньте кірочку пармезану. Добре розмішайте і підкрутіть вогонь до помірної. Приглядайте за сковорідкою, періодично помішуючи. Закип'ятіть ще півчайника води.

Висипте орек'єте з упаковки в каструлю з окропом, підсоліть, прикрийте покритишкою, але не щільно. Готуйте згідно з інструкцією на упаковці. Паста варитиметься прибл. 12 хв., за цей час ви маєте приготувати два салати. Тому вперед!

САЛАТ З ЦУКІНИ Покладіть листя м'яти на кухонну дошку. Туди ж покладіть ½ червоного чилі. Потріть зверху цедру з ½ лимона, а тоді дрібною тертокою посічіть м'яту з чилі. Викладіть суміш на середину тарілки, полийте 3 ст. ложками оливкової олії першого віджиму та соком з ½ лимона, підсоліть і оперчіть, скуштуйте і, якщо потрібно, додайте ще приправ. Наріжте цукіні тонькими смужками і викладіть їх на цю ж тарілку. Дістаньте з розсолу

кульки моцарели і викладіть їх на смужки цукіні. Тарілку можна ставити на стіл. Складники салату змішаєте, коли всі страви будуть уже готові.

ПАСТА Помішайте пасту і, якщо потрібно, долийте води з чайника. Через 5 хв. висипте у каструлю всі суцвіття броколі та покришені пагінці і долийте ще трохи води з чайника.

САЛАТ З ПРОШУТО І ДИНИ Оберіть листочки базиліку зі стебел, відкладіть дрібніші на потім. Більші помістіть у ступку, підсоліть і товчачиком перетріть їх до пастоподібного стану. Додайте туди 2 ст. ложки оливкової олії першого віджиму, щедро скропіть лимонним соком. Викладіть 12 смужок прошуто на тарілку так, щоб посередині залишилося місце. Розріжте диню надвоє, видавіть насіння, виберіть столовою ложкою з обох половинок м'якоть і викладіть на середину тарілки. Скропіть бальзамічним оцтом і прикрасьте дрібними листочками базиліку, які ви відклали раніше. Сік, що зібрався у половинках дині, злийте в ступку з базиліковою заправкою і перемішайте. Тарілку з салатом можна подавати до столу. Вкладіть у ступку з заправкою ложечку і подайте окремо.

ПАСТА Відкиньте зварену пасту і броколі на друшляк. Віддіжену воду не виливайте. Вміст друшляка висипте у сковорідку з соусом. Вилівть кірочку з пармезану і викиньте її. Додайте жменю дві тертого пармезану, долийте зо два ополонки віддіженої води. Обережно і швидко розмішайте, щоб паста вкрилася соусом і набула апетитного вигляду. Скуштуйте, додайте за потреби приправ і викладіть на тарілі, притрусивши жменю тертого пармезану. Скропіть страву оливковою олією першого віджиму і прикрасьте рештою дрібних листочків базиліку. Можна подавати на стіл, поклавши поруч залишок пармезану та терточку.

ПОДАВАННЯ Коли все вже готове, візьміть дві виделки й акуратно вимішайте салат з цукіні та моцарели. Поставте його поряд з апетитною пастою та салатом з прошуто і дині.





УЛЮБЛЕНА ПАСТА
МОЄЇ ДРУЖИНИ
ХРУМКИЙ ЦИКОРІЙ
І КРЕС-САЛАТ
МАЛЕНЬКІ ТАРТИ
З ФРАНЖИПАНОМ

6 ПОРЦІЙ



ПАСТА

4 ріпчасті цибулини
1 морквина
1 паросток селери
1-2 стручки свіжого червоного чилі
400 г фаршу з ковбаски вищого ґатунку
1 ч. ложка з вершком насіння фенхелю
1 ч. ложка сухого орегано
500 г пасти пене
4 зубчики часнику
4 ст. ложки бальзамічного оцту
1 банка (400 г) різаних помідорів у власному соці
декілька гілочок грецького або звичайного базиліку

САЛАТ

2 качани червоного цикорію
100 г суміші руколи і крес-салату
пармезан для присмачування
1 лимон

ПРИПРАВИ

оливкова олія
оливкова олія першого віджиму
морська сіль, чорний мелений перець

ТАРТИ

6 глибоких тарт з пісочного тіста
1 яйце
100 г меленого мигдалю
100 г масла
90 г екстрадрібного тростинового цукру
1 апельсин
1 ст. ложка ванільного екстракту
175 г малинового джему
250 г збитих вершків для сервірування

ДЛЯ ПОЧАТКУ Підготуйте усі потрібні інгредієнти, посуд та обладнання. Розігрійте духовку до 190 °С (в газовій плиті регулятор на поз. 5). Закип'ятіть повний чайник води. Поставте велику сковорідку на сильний вогонь. Встановіть у комбайні насадку зі стандартним ножом.

СОУС ДО ПАСТИ Почистьте цибулю, моркву і селеру, грубо поріжте і вкиньте у комбайн разом зі стручками (без черешків) перцю чилі. Додайте фарш з ковбаски, 1 ч. ложку з вершком насіння фенхелю, 1 ч. ложку орегано. Подрібніть усе в пульсуючому режимі і вигорніть суміш на гарячу сковороду, попередньо вливши туди трохи оливкової олії. Час від часу помішуйте, поки готуєте інші страви. Влийте у велику глибоку каструлю гарячої води і поставте на слабкий вогонь. Наповніть чайник водою і закип'ятіть.

ТАРТИ Покладіть 6 тарт на деко. Приготуйте мигдалеву начинку (франкіпан). Для цього збийте у мисці яйце, додайте 100 г меленого мигдалю, 100 г масла і 90 г тростинового цукру. Потріть зверху цедру з ½ апельсина, додайте 1 ст. ложку екстракту ванілі і добре усе вимішайте ложкою.

На дно кожної тарти покладіть по 1 ч. ложці джему. Зверху покладіть повну чайну ложку франкіпану. Потім — ще 1 ч. ложку джему і знову — чайну ложку з вершком франкіпану. Поставте деко в духовку на середній рівень і встановіть таймер рівно на 18 хв.

ПАСТА Якщо потрібно, долийте в каструлю води. Добре посоліть. Всыпте пасту пене, накрийте покришкою, але не щільно, і варіть згідно з інструкцією на упаковці.

САЛАТ Обріжте нижню частину качанів цикорію, обламуйте листочки, розріжте серцевини на четвертини. Викладіть на таріль, притрусіть руколою і крес-салатом, швидко перемішайте руками.

СОУС ДО ПАСТИ Розчавіть 4 необчищених зубчики часнику і вкиньте до фаршу у сковорідку. Влийте туди 4 ст. ложки бальзамічного оцту, додайте консервовані помідори і розмішайте. Якщо потрібно, підлийте у сковорідку трохи води з каструлі, в якій вариться паста.

САЛАТ Овочерізкою наріжте пармезан на тоненьку стружку і притрусіть салат з цикорію. Можете подавати до столу. Окремо поставте оливкову олію першого віджиму, сіль, перець і шматочки лимона, щоб заправити салат безпосередньо перед вживанням.

ПАСТА Відкиньте пасту на друшляк. Залиште приблизно склянку води, в якій вона варилася. Висипте пасту в сковорідку з соусом і обережно розмішайте, доливаючи воду, в якій варилася паста, щоб суміш набула ніжної консистенції. Скуштуйте, якщо потрібно — посоліть, поперчіть. Викладіть на великий таріль і подавайте до столу. Покладіть поряд пармезан з терточкою для присмачування. Прикрасьте страву кількома листочками базиліку.

ТАРТИ Коли на тартах з'явиться золотиста кірочка, викніть духовку і дістаньте їх. Подавайте теплими з ложкою збитих вершків.

