

**SVE ZA
30
MINUTA**

Potražite i druge knjige Džejmija Olivera:

Carstvo dobrog ukusa

Sve za 15 minuta

SVE ZA
30
MINUTA

DŽEJMI OLIVER

Fotografija
DEJVID LOFTAS

Za izdavača:
Miroslav Josipović
Nenad Atanasković
Saša Petković

Urednik:
Dubravka Trišić

Prevod:
Bojana Veselinović

Lektura i korektura:
Igor Stanojević

Tehnički urednik:
Nebojša Zorić

Prelom:
Sanja Tasić

Štampa:
Vulkan štamparija
Vojvode Stepe 643a, Beograd

Izdavač:
Vulkan izdavaštvo d.o.o.
Gospodara Vučića 245, Beograd
office@vulkani.rs
www.vulkani.rs
www.jamieoliver.com

Tiraž: 1.000 primeraka

I izdanje, 2015

Naslov originala:
Jamie Oliver
JAMIE'S 30 MINUTE MEALS

Srpsko izdanje:
Džejmi Oliver
SVE ZA 30 MINUTA

Copyright © Jamie Oliver, 2010
First published in Great Britain in the English language
by Penguin Books Ltd.
Photography copyright © David Loftus, 2010
Translation Copyright © 2015 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01446-4

CIP - KATALOGIZACIJA U PUBLIKACIJI
dostupna je u Narodnoj biblioteci Srbije, Beograd

COBISS.SR-ID 216444172

jamieoliver.com



SAJMON LORENS KAJNDER

7. april 1962 – 16. maj 2010.

Ovu knjigu posvećujem Sajmonu Kajnderu, dragom prijatelju, koji je, nažalost, preminuo. Bio je generalni direktor britanskog Mažimiksa i jedna od omiljenih i cenjenih ličnosti u prehrambenoj industriji. Voleo sam da provodim vreme s njim i oduvek sam cenio njegovu ljubav prema hrani i njegovo prijateljstvo. Mnogo će nedostajati i meni i mom timu, kao i svim zaposlenima u Mažimiksu. Poseban pozdrav šaljem njegovoj divnoj deci Maksu i Katji, njihovoj majci Moniki i čitavoj njegovoj porodici.

Siguran sam da bi mu se ova knjiga mnogo svidela, jer smo, da bismo ubrzali stvari, koristili multipraktik i blender sve u šesnaest. Bog ga blagoslovi!

RECEPTI

- ŠKOLJKICE S BROKOLIJEJEM salata od tikvica i bokončina, salata od pršute i dinje 24
- DŽULSINA TESTENINA hrskava salata od cikorije i potočarke, mali tartovi s franžipanom 30
- MAKARONI S KARFILOM salata od cikorije sa fantastičnim prelivom, slatki kompot 34
- RIGATONI NA TRAPANIJSKI NAČIN grilovana salata od cikorije, salata s rukolom i parmezanom, trajfi s limončelom 40
- RAZBARUŠENA LETNJA TESTENINA aromatična salata, korpice s kruškama 44
- LETNJE VEGETARIJANSKE LAZANJE toskanska salata od paradajza, smrznuti jogurt od manga u mini-kornetima 48
- ŠPAGETI A LA PUTANESKA hrskava salata, hleb s belim lukom, penasti čokoladni ganaš 54
- IMPROVIZOVANA PICA 3 sjajne salate, krem od maskarponea s vanilom i trešnjama 58
- SOČNI RIŽOTO S PEČURKAMA salata od spanaća, brzi čizkejk s limunom i malinama 64
- PITA SA SPANAČEM I FETOM salata od krastavaca, salata od paradajza, preliveni sladoled 70
- SUPA OD PARADAJZA krupni krutoni, hrskavo povrće i gvakamole, lepljivi kolač sa suvim šljivama 76
- KARI ROGAN DŽOŠ vazdušasti pirinač, salata od šargarepe, papadam, lepinje 80
- ZELENI KARI hrskava piletina, kimči od kupusa, pirinčani rezanci 86
- PILEĆA PITA grašak na francuski način, dinstana šargarepa, šantiji krem s bobicama i biskvitima 90
- PILETINA SA SENFOM francuski krompir na brzinu, zelen, afogato s keksom i bobicama 96
- PEČENA PILETINA drobljeni krompir, kremasti spanać, granita od jagoda 102
- JAMAJKANSKA PILETINA pirinač s pasuljem, osvežavajuća salata, grilovani kukuruz 106
- PILEĆI RAŽNJIĆI fantastični sos od kikirikija, pikantna salata s rezancima, zašećereno voće s nanom 110
- PUNJENA PILETINA NA KIPARSKI NAČIN pržena špargla i paradajz, salata od kupusa, koktel sent klement, kafa sa sladoledom 116
- PILETINA U SOSU PIRI-PIRI preliveni krompir, salata od rukole, portugalski tart 120
- SALATA S PAČETINOM džinovski krutoni, improvizovani sutlijaš s kompotom 126
- TAJLANDSKI CRVENI KARI pirinač s jasminom salata od krastavaca, oval s papajom 130
- GRILOVANE SARDINE hrskavi halumi, salata od potočarke i smokava, gusti čokoladni mus 134
- SLASNI HRSKAVI BAKALAR moj kašasti grašak, tartar sos, topla garden salata 140
- RIBLJE PLJESKAVICE NA ŠVEDSKI NAČIN pečeni mladi krompirići, salata od klica, sveži pikantni sos 146

- LEPLJIVE PRŽENE KAPICE pirinač sa slatkim čili sosom, prelivena zelen, brzi brauni 150
- STVARNO DOBAR TAŽIN S RIBOM salata od komorača i limuna, kuskus, čaj od pomorandže i nane 154
- DIMLJENI LOSOS krompir-salata, cvekla sa švapskim sirom, ražani hleb s domaćim maslacem 160
- KUKURUZNA ČORBA S DIMLJENOM VAHNIJOM pikantni tigrasti gambori, dugina salata, granita s malinama i zovom 164
- RIBA PEČENA U PLEHU džerzi rojals, zeleni sos, prosta salata od spanaća, improvizovana banofi pita 168
- BLADI MERI DAGNJE aromatična salata, božanstveni napoleon s rabarbarom 174
- BRANCIN SA HRSKAVOM PANČETOM pire od slatkog krompira, azijska zelen, sladoled za 1 minut, limunada sa đumbirom 180
- LOSOS NA AZIJSKI NAČIN čorba s rezancima, salata od sojinih klica, desert od azijske trešnje 186
- HRSKAVI LOSOS uzbudljivi pirinač, salata od mini tikvica, božanstveni gvakamole sos, špricer s bobicama 190
- PEČENA GOVEDINA jorkširske jufkice, šargarepice, hrskavi krompir, superbrzi grejvi 194
- SENDVIČ SA ODRESKOM hrskavi mladi krompirići, pečurke sa sirom, salata od cvekle 200
- PROPRŽENI KOTLETI dandan nudle, ledeni čaj od hibiskusa 204
- SUPERBRZI GOVEDI GULAŠ krompir u ljusci, božanska salata, divni lima pasulj sa slaninom 210
- ODREZAK NA INDIJSKI NAČIN salata od spanaća i panira, nan hleb, desert od manga 216
- SENDVIČ SA ČUFTAMA kiseli kupus, seckana salata, sladoled od banane 220
- DŽIGERICA SA SLANINOM grejvi s lukom, krompir-pire, prelivena zelen, prošarani krem s bobicama 226
- PUNJENA FOKAČA remulada sa celerom i pršutom, prelivena mocarela, granita od svežeg limuna i limete 230
- ZAPEČENA SVINJETINA SA PUŽ-KOBASICOM mesni sos sa pečurkama, pire od celera, boranija s belim lukom 236
- SVINJSKE KRIMENADLE SA HRSKAVOM KOŽIČOM gnječeni krompir, kelj sa sosom od nane, breskve i krem 240
- KASULET S KOBASICAMA topla salata od brokolija, puslice 244
- BRITANSKI PIKNIK rol-kobasice, pašteta od skuše, divna špargla, krckava salata, iton mes sa pimsom 250
- PUŽ-KOBASICA pire s renom, salata s jabukama, grejvi sa žalfijom i prazilukom, punjene jabuke 256
- GOZBA S TAPASIMA tortilja, glazirani čorizo, mančego, dimljeno meso i med, punjene paprike, rolovani inćuni 260
- JAGNJEĆI KOTLETI NA MAROKANSKI NAČIN lepinje, aromatični kuskus, punjene paprike, napitak s narom 264
- PROLEĆNA JAGNJETINA oval s povrćem, sos od nane, kjanti grejvi, čokoladni fondu 268







NEMAM VREMENA... SKUPO JE... NE ZNAM KAKO...

Ovo su tri izgovora koje mi ljudi uvek daju kada ih pitam zašto češće ne kuvaju sami. Ali uz pravi pribor, malo organizacije i dobre recepte, ovi izgovori padaju u vodu. Bez obzira na to da li ste fantastičan kuvar ili ste tek početnik, ova knjiga će vam omogućiti da napravite baš ono što naslov i kaže. Iskreno verujem da će ova jela, koja možete napraviti za trideset minuta, promeniti vaše kulinarske navike, i to zauvek.

Najrevolucionarnije u vezi s receptima u ovoj knjizi nije to što se brzo spremaju (a zaista se brzo spremaju) niti to što sadrže niz lukavih prečica i trikova (a sadrže ih), već to što sam ih napisao na originalan način. Vodiću vas kroz sve korake neophodne da spremite kompletan obrok, tako da ćete za zaista samo trideset minuta na sto istovremeno izneti divno glavno jelo, uzbudljive priloge i salate i ukusne napitke i poslastice – i sve to zahvaljujući samo jednom receptu! Smislio sam pedeset fantastičnih obroka za vas: jela s mesom, vegetarijanske obroke, brze testenine i poslastice, ukusne karije i drugo, za šta ste verovatno mislili da je nemoguće spremi za pola sata.

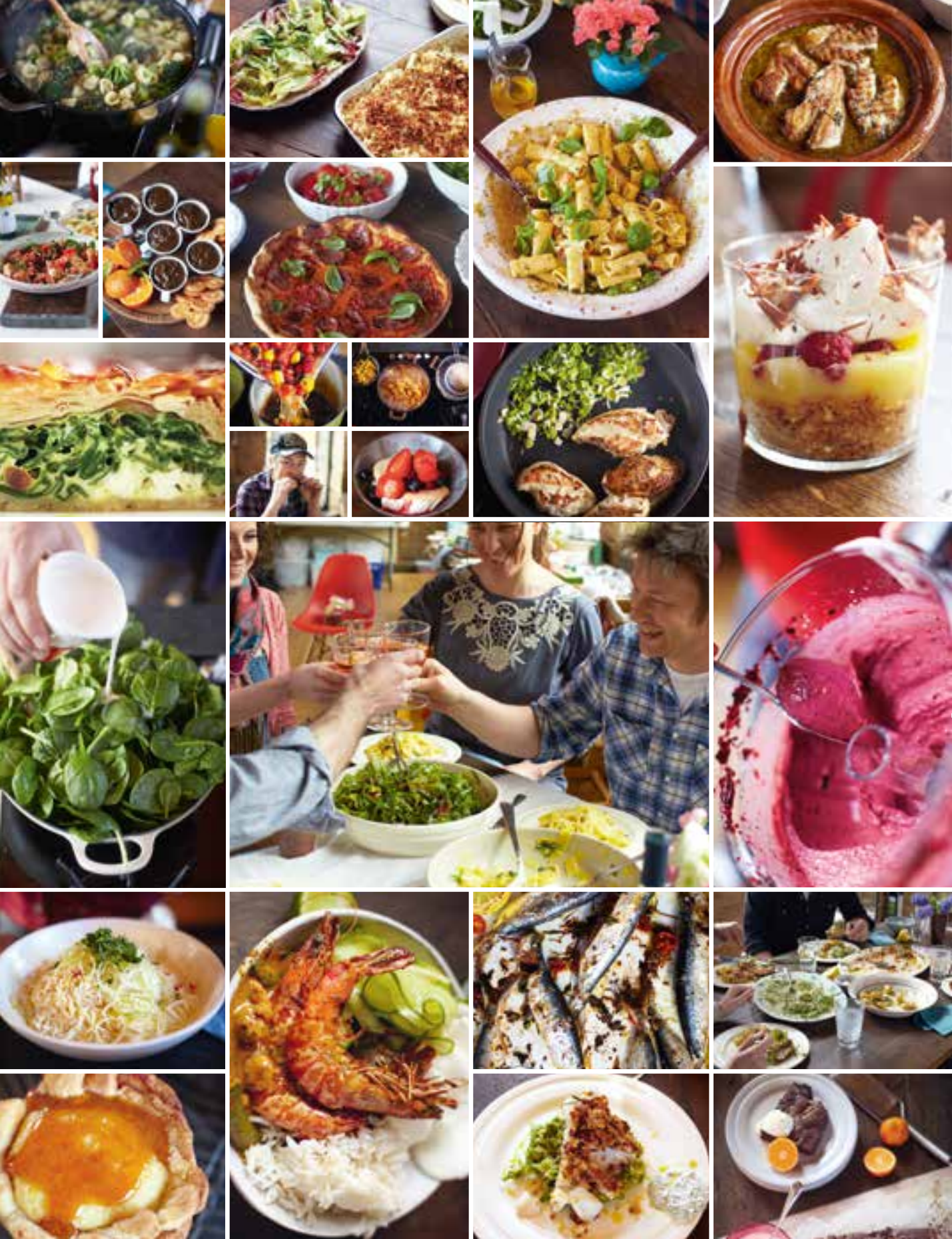
Želim da vam ova knjiga pomogne da što brže dostignete viši nivo, da što pre možete da počastite sebe i svoju porodicu brzim ali izvrsnim jelima. Od vas ću tražiti da kuhinju koristite na sasvim nov način, drugačiji i zabavan, a rezultati će vas raspametiti.

IMATE VREMENA

Čak i da ste osoba s najviše obaveza na svetu, ipak morate da jedete. Želim da vam pokažem da za samo 20 do 30 minuta – koliko vam treba i da podgrejete gotovo jelo u rerni, pogledate nešto na TV-u, sačekate ili odete po naručenu hranu – možete sami da pripremite čitav obrok.

Nedavno sam shvatio da način na koji sam spremao hranu preko nedelje nije bio baš efikasan. S obzirom na to da dobro kuvam, često improvizujem i smišljam svašta usput, ali takav moj pristup, iako hrana ispadne veoma ukusna, pomalo je haotičan, pa provedem više vremena za šporetom i sudoperom nego što bi trebalo, a mogao bih to vreme da iskoristim da ušuškam decu u krevet i pročitam im priču pred spavanje. Zato sam počeo da planiram unapred i da radnim danima kuvanju pristupam metodičnije. I nisam se pokajao.

Vikendom, naravno, usporim malo i dam sebi oduška u kuhinji, ali preko nedelje se zaista isplati organizovati se kada je reč o kupovini i kuvanju, jer vam tako ostaje više vremena za uživanje. Izgleda da se danas vreme provedeno s porodicom ne kotira visoko na listi prioriteta, pa se nadam se da će ova brza i ukusna jela češće okupljati ljude oko stola.





NIJE SKUPO

Nisam ovu knjigu zamislio kao ekonomični kuvar – pojedini obroci u njoj zadovoljiće i najveće gurmane! Ali iz radoznalosti sam uporedio troškove njihovog spremanja s cenama gotovih jela i ispostavilo se da je u većini slučajeva jeftinije skuvati hranu nego otići u restoran, naručiti gotovu hranu ili kupiti gotovo jelo u samoposluzi. Dakle, možete u društvu vama omiljenih ljudi, u vlastitom domu, uživati u fantastičnoj hrani za manje para nego što biste potrošili bilo gde drugde, a uz to ćete tačno znati sastojke i bolje ćete se osećati. Fantastično!

Kuvajući na ovaj način otkrio sam gomilu odličnih saveta i trikova, koje sam uvrstio u recepte – nadam se da će vam oni pomoći da kuvate brže i pametnije, bez obzira na to šta spremate. Dugoročno gledano, uštedećete i novac, jer ćete naučiti da sve spremite sami i očas posla.

POKAZAĆU VAM KAKO


Recepti su pažljivo osmišljeni tako da nijedan minut ne bude protraćen. Vodio sam računa o svim nezgodnim i komplikovanim detaljima, kao što su planiranje menija i tajming – sve što treba da uradite jeste da sledite moja uputstva, brzo se krećete i uživate u iskustvu. Ako u početku malo prekoračite vreme ili napravite nered u kuhinji, ne brinite – sve je to deo procesa i videćete da ćete već nakon nekoliko napravljenih jela znatno napredovati. Ne zaboravite, reč je o sasvim novom načinu kuvanja. Kao i kad se uči da se vozi bicikl ili auto, ili da se vodi ljubav, sasvim je normalno da nećete odmah znati šta i kako tačno da uradite, ali kada uđete u štos, osećaj će biti neverovatan!

Nema sumnje da ova knjiga zahteva mnogo energije. Ovih pedeset receptata podrazumevaju mnogo posla i obavljanje nekoliko aktivnosti istovremeno, ali brzo ćete se navići, pa čak i postati zavisni od toga. Ne tražim od vas da improvizujete, ubacujete nove elemente (bar ne na početku) ili koristite drugačije sastojke i mere od ovde navedenih, jer je sve podrobno ispitao moj kulinarski tim, moja ekipa u kancelariji, pa čak i potpuni stranci, tako da znam da je sve baš kako treba. Naravno, biće večeri kada ćete želeti da se sa svojom drugom polovinom sklupčate na kauču i počastite se samo činijom testenine ili salate, a u tom slučaju možete da odaberete i iskombinujete omiljene elemente iz ovih receptata, budući da su pregledno izloženi i da ih je lako upotrebiti zasebno. Ali ova knjiga je posvećena spremanju kompletnih obroka, tako da nemojte zaboraviti da uveče ili za vikend, kada ste svi na okupu, za manje od pola sata, uz dobru organizaciju, možete da napravite nešto zaista posebno.

Da biste mogli da pratite ove recepte, morate da počnete da razmišljate u smeru pripreme obroka za 30 minuta, a tu se sve vrti oko uređenja kuhinje i opreme. Na narednim stranicama ću vas upoznati sa svime što vam je za to potrebno. To su veoma bitne stvari, koje mogu mnogo da vam pomognu, zato vas molim da ih pročitate pre nego što se bacite na recepte. Gledajte na to kao poziv na akciju i uživajte u tome!

Primetićete da sam u ovoj knjizi krajnje direktan i precizan, a za to postoji dobar razlog. Želim da na kraju dobijete dve stvari za kojima svi žudimo: divnu i ukusnu hranu i više vremena za ljude koje volite. Zato navalite i uživajte!



P. S.  Kada uz recept stoji ovaj simbol, pogledajte na www.jamieoliver.com/30MM, gde ćete u rubrici *How to* naći video koji će vam olakšati savladavanje date tehnike. Na mom sajtu postoji i niz drugih video-snimaka (među njima i jedan posvećen baratanju nožem), slika *korak po korak*, sugestija, saveta i svakojakog dodatnog materijala, koji će vam pomoći da postanete strava kuvar bez mane.

KORISTITE KUHINJU ZA ONO ČEMU JE NAMENJENA!

Mnogi od nas pokušavaju da spreme večeru uz igračke razbacane po podu, gomilu časopisa na stolu, račune na radnoj površini i kese, ključeve, veš, cipele i druge stvarčice svuda naokolo. Ali to će se sada promeniti, jer je moj cilj da vam pomognem da kuhinju sredite i što bolje prilagodite njenoj nameni, tako da možete u njoj neometano da kuvate kad god vam padne na pamet. Ne dozvolite da stvari iz drugih prostorija okupiraju vaš prostor za kuvanje: ako primetite neki predmet kojem tu nije mesto, odmah mu nađite drugi dom.

Sortirajte opremu

Odvojte sat-dva i izvadite sav kuhinjski pribor i opremu. Koliko toga zaista koristite? Koje stvari sa spiska neophodne opreme na 21. strani vam nedostaju? Ako naiđete na glomazne šerpe ili neobične stvarčice koje upotrebite možda dvaput godišnje, stavite ih u ostavu ili negde gde vam neće smetati. Nakon što to uradite, kuvanje će ići mnogo lakše.

Napravite dobar raspored

Pre nego što počnete da spremate neko od ovih jela, pažljivo pročitajte recept da vidite šta vam je sve potrebno. Poređajte sve tako da vam bude pri ruci pa ponovo pročitajte recept i razmislite o detaljima. Ako je, na primer, potrebno da se nešto stavi u zamrzivač, pre nego što počnete, proverite da li u njemu ima mesta.

Meni je najzgodnije da veći pribor, poput hvataljke, špatule za ribu i varjača, držim u velikoj tegli pored šporeta, tako da su mi nadohvat ruke dok kuvam, ali vi se svakako organizujte onako kako vama odgovara. Tegle s hermetičkim poklopcem idealne su za čuvanje sastojaka kao što su brašno, šećer, začini i aromatično bilje, jer tako možete odmah da nađete ono što vam treba.

Čistite usput

Spremanje ovih jela podrazumeva mnogo radnji istovremeno i veliku brzinu, tako da će vam dobro doći da pored sebe imate kantu ili činiju u koju ćete odmah odlagati otpatke. Sklanjanje sudova iz sudopere ili iz mašne za pranje sudova u letu takođe će vam pomoći i da, kada završite s kuvanjem i osvrnete se oko sebe, ne ugledate prizor kao da je pala bomba. Ovi saveti vam možda zvuče kao elementarni, ali veoma su korisni.

Napravite mesta za hranu

Raščistite sto pre nego što počnete da kuvate. Ako je natrpan svim i svačim, vaša divna i topla hrana moraće da čeka dok sve ne sklonite. Zato najpre sredite sto pa se onda posvetite kuvanju.

UKRATKO O NAMIRNICAMA

Nadam se da ste me do sada dovoljno dobro upoznali da znate da kada u receptu stoji da vam trebaju jaja ili piletina, to znači da mislim na jaja i piletinu s farmi koje praktikuju prirodni uzgoj životinja. Isto važi i za svinjetinu. Mnogo je toga o čemu treba da vodite računa kada kupujete namirnice, a prehrambena industrija se neprestano menja i razvija. Da bi vam bilo jasnije, navešću kakve standarde mora da ispunjava hrana da bih je ja kupio.

Jaja: Poželjno krupnija

Piletina: Poželjno iz prirodnog uzgoja

Svinjetina: Poželjno iz prirodnog uzgoja

Želatin: Goveđeg ili biljnog porekla, nikako svinjskog

Riba: Ulovljena u uslovima održivog ribolova

Losos: Poželjno iz prirodnog uzgoja

Pileća, goveđa ili supa od povrća: Poželjno organska

Majonez: Kvalitetan, poželjno od jaja iz prirodnog uzgoja

Puslice: Poželjno od jaja iz prirodnog uzgoja

Gotove kore i podloge od testa: Poželjno od jaja iz prirodnog uzgoja

Rezanci s jajima: Poželjno od jaja iz prirodnog uzgoja





NEOPHODAN PRIBOR

Kako mi je dužnost da vam pomognem da jela iz ove knjige napravite brzo i efikasno, biću iskren prema vama: da biste jela spremili za trideset minuta, **MORATE** da imate pribor sa spiska na narednoj strani. Bez odgovarajuće opreme, na primer bez multipraktika ili blendera, jednostavno nećete biti dovoljno brzi.

Ako krećete od nule, trebalo bi, treba da znate da kompletan pribor sa spiska možete da nabavite po vrlo povoljnim cenama. Naravno, na sajtovima možete naći sve i svašta, od veoma jeftinih proizvoda do onih vrhunskog kvaliteta. Bez obzira na to da li želite da potrošite samo koliko je neophodno ili da uložite više novca, nabavljanje svih predmeta sa spiska nije neostvariv zadatak. Kupite najpre šta možete, a što će vam više trebati, a ostatak nabavite kasnije, jer što više imate, to ćete više obroka iz ove knjige moći da napravite, i brže i bolje ćete kuvati.

Kada je reč o noževima, šerpama i električnim uređajima, lično mislim da vredi izdvojiti malo više novca i kupiti nešto pristojno, što će trajati. Zato vam predlažem da uštedite ili da sačekate rođendan, venčanje ili neki praznik i za poklon naručite ono što vam nedostaje. Ako nemate gnječilicu za beli luk ili ručnu ljuštilicu, preskočite jutarnji kapučino, pa za taj novac kupite neku od ove dve stvari.

Većina nas jede tri puta dnevno, i to svakog dana. Neko troši novac na polugotova jela, restorane ili brzu hranu, a ne ulaže novac u opremanje vlastite kuhinje, što je vrlo loše ekonomisanje. Ja pak znam da će vam se ovaj pribor na duge staze višestruko isplatiti i zato vas molim – za vaše dobro i dobro vaše porodice i budućih gostiju – neka vam kuhinja bude prioritet. Sve ostalo je zavaravanje.

UKRATKO O MIKROTALASNIM RERNAMA

Mikrotalasne rerne su maltene postale sinonim za gotova jela, tako da je ovo prvi put da sam na spisak opreme stavio i ovaj uređaj! Ali pročitao sam podatak da veoma veliki broj domaćinstava ima mikrotalasnu, pa bi bilo suludo da ignorišem tu činjenicu. Kada je reč o ovoj knjizi, mikrotalasnu rernu ćete koristiti da biste oslobodili ringlu i lakše spremili sveže jelo. Recepti iz knjige su isprobani na mikrotalasnoj rerni snage 800 vati, pa ćete, ako imate drugačiju, možda morati da malo modifikujete vreme spremanja ili jačinu vatre.