

PORODIČNI KUVAR

KERIJEN DANLOP



FOTOGRAFIJA: DEJVID LOFTAS



POZDRAV SVIMA

* OD DŽEJMIJA! *

Velika mi je čast da vam predstavim sjajnu Kerijen Danlop. Kerijen je moja bivša učenica iz *Fiftina* i već godinama sa zadovoljstvom kuvam s njom – a ona ne da kuva nego razbija. Nakon što je otišla iz *Fiftina*, usavršila je svoje kulinarske veštine, zasnovala porodicu, postala supermama, a sada je napisala i ovu divnu knjigu s 50 recepata koji su zakon u njenom domaćinstvu. Kao mama koja raspolaže ograničenim budžetom, nudi vam recepte za jela koja će u vama izazvati osećaj kao da vas je neko od srca zagrlio – tu su recepti za prijatnu večeru, jednostavan doručak, kuvanje na veliko i uzbudljive poslastice.

Ova knjižica je jedna od prvih u nizu praktičnih i divnih knjiga recepata koje su inspirisali sjajni kuvari, pekari i poslastičari s mog Jutjub kanala *Fud tjuba* (*Food Tube*). Ako niste čuli za naš kanal, potražite nas na Jutjubu – to je mesto gde ja i gomila su-

pertalentovanih ljudi, među kojima je i Kerijen, svake nedelje postavljamo ekskluzivne video-snimke, u kojima možete naći mnoštvo saveta, caka i metoda koji će promeniti vaš pristup kuvanju. Mi smo družina ljubitelja hrane i stručnjaka i želja nam je da našu ljubav podelimo s vama – ako imate bilo kakvih pitanja, ne ustručavajte se da ostavite komentar, jer ćemo vam vrlo rado odgovoriti.

Kerijen je veoma druželjubiva osoba, koja zrači toplinom i nežnošću i ima izraženu majčinsku crtu – recepti iz ove knjige, kao i trikovi i saveti za ekonomično kuvanje s njenih video-klipova sa *Fud tjuba*, pružiće vam veliki izbor jednostavnih jela, kojima ćete se rado vraćati. Toliko od mene, reč prepuštam divnoj Kerijen.

Veliki pozdrav,



youtube.com/jamieoliver



ZDRAVO, JA SAM KERIJEN



Oduvek sam volela da kuvam. Još kao mala gledala sam raznorazne kulinarske emisije na TV-u (omiljena mi je bila Delija!), pa kad je krenuo *Fud network*, mojoj sreći nije bilo kraja. Mnogo sam vremena provodila u kuhinji posmatrajući mamu i baku kako kuvaju i učeći od njih. Odrasla sam na domaćoj hrani i mama i baka su me naučile da je i te kako moguće s malo novca napraviti ukusno jelo. Pare jesu bitne (nisam ja nikakva bogatašica!), ali ljudi su u zabludi kada misle da je za dobru ishranu potrebno mnogo novca. Naprotiv, nije – treba samo da znate nekoliko trikova za kupovinu hrane i kuvanje.

Veliki broj recepata iz ove knjige su varijacije na temu recepata moje mame i bake, koje su svoje znanje prenele na mene. Otkako sam dobila decu, preorijentisala sam se na kuvanje za porodicu – ne želim

da ih hranim gotovim jelima i industrijskom hranom, već onako kako je mene hranila moja majka.

Čak i da mislite da ne znate da kuvate, nije teško naučiti. Dovoljno je da savladate pet recepata, nakon čega ćete steći dovoljno samopouzdanja da počnete da eksperimentišete s njima i učinite ih svojim – ko zna šta sve možete da smislite (meni je omiljen **sos sa skrivenim povrćem** na 78. str. – taj sos koristim za brojna jela: od čilija i lazanja do pice i ćufti).

Nadam se da ćete tih pet recepata naći u ovoj knjizi, a onda možete da uradite ono što sam i ja učinila – da na osnovu njih napravite svoje.

Srećno i uživajte!

POSVEĆENO

Mister Džoliju – ovo je za tebe, druže! xx
Kori-Dže i Aliji – mojim najvećim postignućima. xx

SADRŽAJ

DORUČAK

ROVITA JAJA I ŠPARGLE STRAŽARI.....	16	SMUTI OD MANGA I ANANASA.....	25
AMERIČKE PALAČINKE I KOMPOT OD BOBICA.....	18	SLATKE PRŽENICE.....	26
SENDVIČ S PEČENOM SLANINOM I PRŽENIM PARADAJZOM.....	20	KAŠA OD KUKURUZNOG BRAŠNA.....	28
KAJGANA SA SIROM.....	22	TOST S PEČURKAMA.....	30
SMUTI OD JAGODE I BANANE.....	24	GRANOLA.....	32
		KOMPOT OD JABUKA I KRUŠAKA.....	34

UŽINA I BRZA JELA

SLATKI HLEB S BANANAMA.....	38	JAMAJKANSKE PAŠTETICE - NA 2 NAČINA.....	48
KORPICE S DŽEMOM.....	40	JAJA NA TURSKE NAČIN.....	50
KEKS OD OVSA I SUVOG GROŽĐA.....	42	PICA - NA VAŠ NAČIN.....	52
PRŽENI SENDVIČI SA SIROM.....	44	SKUŠA U PIKANTNOM SOSU OD PARADAJZA.....	54
HUMUS SA HRKAVIM ŠTAPIĆIMA OD POVRĆA.....	46	PIKANTNI GAMBORI.....	56

KUVANJE NA VELIKO

ČILI S POVRČEM.....	60	VELIČANSTVENI MAKARONI SA SIROM.....	70
SUPA S PEČENIM PARADAJZOM.....	62	JEDNOSTAVNI PILEĆI KARI.....	72
GOVEĐI RAGU S KNEDLAMA.....	64	LAZANJE.....	74
PASTIRSKA PITA.....	66	PITA OD RIBE.....	76
KARI OD KROMPIRA, LEBLEBIJA I KARFIOLA.....	68	SOS SA SKRIVENIM POVRČEM.....	78

VEČERA

JEDNOSTAVNI ŠPAGETI S ČUFTAMA.....	84	PRŽENA PILETINA NA MOJ NAČIN.....	94
DOMAĆI RIBLJI ŠTAPIĆI I PIRE OD GRAŠKA S NANOM.....	86	RIBLJI PAPIKAŠ S LIMOM.....	96
PEČENO PILE.....	88	JAGNJEĆI KOTLETI I SALATA OD PLAVOG PATLIDŽANA.....	98
MAMINA PILEĆA SUPA S POVRČEM.....	90	PITA OD KROMPIRA I SIRA SA SLASNIM PEČENIM PASULJEM.....	100
PITA S PILETINOM I PEČURKAMA.....	92	RIŽOTO S LOSOSOM I GRAŠKOM.....	10

PRILOZI

UKUSNA SALATA.....	106	KROMPIR-PIRE NA VIŠE NAČINA.....	116
GRILOVANE TIKVICE S PAPIRIČICOM, NANOM I LIMUNOM.....	108	PIRINAČ S PASULJEM.....	118
KUSKUS SALATA NA TURSKI NAČIN.....	110	PEČENI KROMPIR.....	120
DREDOVI OD POVRČA.....	112	PEČENE ŠARGAREPE S MEDOM I KIMOM.....	122
MOJE OMILJENO SOČIVO.....	114	HLEB S BELI LUKOM - NA LAK NAČIN.....	124
		HLEB S BELIM LUKOM - OD NULE.....	125









JA I FIFTIN



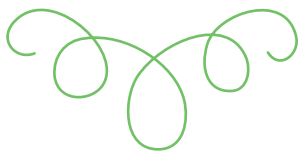
.....

Kada sam pre mnogo godina bila primljena u Džejmijev program obuke *Fifin*, život mi se iz korena promenio i mogu slobodno da kažem da je *Fifin* postao moj drugi dom. Sa šesnaest sam upisala kulinarsku školu, ali se zatvorila na pola mog školovanja, što me je veoma razočaralo i obeshrabrilu - mislila sam da mi nije suđeno da postanem kuvarica. A onda mi je jednog dana u ruke došla prijavnica za Džejmijev program *Fifin* i ja sam je odmah popunila. Morali smo da prođemo kroz niz intervjua i sećam se da smo u okviru tog procesa morali da ocenimo Džejmijeve torteline s muskatnom tikvom i da sam ja rekla da su bezukusne! Doduše, tada sam imala bronhitis, tako da ukus maltene nisam ni osećala. Verovatno nisam ostavila baš najbolji prvi utisak!

Ipak, imala sam sreće da me odaberu, a to je na mene delovalo zastrašujuće. Nisam se baš najbolje ponašala i mislim da mi danas mnogo toga ne bi

bilo oprošteno, ali Džejmi je u meni video nešto što ja nisam. Ja sam za sebe mislila da sam samo dobra kuvarica, ali on je imao beskrajnu veru u mene. Sećam se da je na kraju jedne emisije koju smo snimali za *Džejmijevu kuhinju* na Kanalu 4 rekao da „ljudi mogu da pričaju šta hoće, ali Kerijen će sutra biti glavni kuvar“, i zbog toga ću ga voleti do kraja života.

Nakon *Fiftina*, radila sam svašta pomalo - u pekari-poslastičarnici *Bejker end spajs*, raznim gastro-pabovima, sada radim u fantastičnom vrtiću, ali *Fifin* je ostao moja porodica. Iako je prošlo 11 godina otkako sam pohađala taj program, tim mi je pomagao i u dobru i u zlu i svesna sam da takvu podršku nigde drugde ne bih dobila. Da nije bilo *Fiftina* i da Džejmi nije uvideo moj potencijal, sada ne bih imala *Fud tjub* i ne bih bila u prilici da objavim ovu divnu knjigu - i na tome ću zauvek biti zahvalna.



Za više informacija o programu *Fifin* posetite:
jamieoliver.com/the-fifteen-apprentice-programme

KAKO DA KUVANJE BUDE ZABAVNO



• • • UKLJUČITE I DECU • • •

Pitajte decu da vam pomognu oko večere – zamolite ih, na primer, da probaju i mešaju sastojke ili da odvoje listove začina od stabljika. Što više učestvuju u čitavom procesu, to će više uživati u hrani koju dobiju na tanjiru.

Povedite ih u kupovinu (znam da to može biti naporno!) i dajte im spisak namirnica koje treba da potraže. Moja deca se oduševе kada vide da je hrana koju su sami kupili završila na njihovim tanjirima. Ako možete, povedite ih i na pijacu – podstaknite ih da sami potraže namirnice i, ako je moguće, da ih prvo probaju. Na taj način će bolje razumeti odakle hrana dolazi.

Deca takođe vole da postavljaju sto i pomažu oko posluživanja. Moja deca obožavaju da pripreme sto i pretvaraju se da su u restoranu – iznesu so i biber, poređaju salvete i odrede gde će ko da sedi. Ponekad iznesem činiju ili šerpu na sto, pa pustim njih da sipaju hranu u sve tanjire. Kuvarica sam u jednom vrtiću i deca se zaista obraduju kada ih zamolim da mi pomognu.



JEDITE ZAJEDNO

Sjajno je jesti sa decom i pričati s njima kako su proveli dan - na ovaj način ne samo da se družite, već i deca vide da vi rado jedete ono što ona jedu. Razgovor im odvlači pažnju pa ne razmišljaju o tome šta vole, šta ne vole, a najvažnije od svega je da pritom uživaju.



SVE PROBAJTE

Ovo je jedino pravilo u mojoj kući. Nikad ne teram decu da jedu nešto što ne žele, ali moraju da probaju. Ako im se ne sviđa, u redu - mogu da ostave i probaju drugi put. Dok su bila baš mala, davala sam im i hranu koju ja lično ne volim - dajte deci da probaju i takvu hranu da ne bi usvojila vaše navike ili averzije.



BUDITE KREATIVNI

Igrajte se sa sastojcima i uključite decu u igru - nabavite ljubičaste šargarepe ili od običnog pirea napravite zeleni tako što ćete mu dodati malo kuvanog spanaća. Moj sin će kupus salatu pojesti samo ako je napravim od crvenog kupusa, jer mu se dopada boja! Kada je bio mlađi, mrzeo je brokoli, ali ja sam onda počela da eksperimentišem s ljubičastim brokolijem pa se predomislio. Što je nešto zanimljivije, to je veća verovatnoća da će mu pružiti šansu.

Smutiji vam pružaju velike mogućnosti za kreativnost. Na 24. i 25. strani pronaći ćete nekoliko mojih recepata, ali često pustim decu da ona predlože šta da dodamo - obožavaju da sama kombinuju ukuse, a i ovo je napitak koji od početka do kraja mogu sama da naprave. Osim toga, sa smutijem ne može mnogo da se pogreši, tako da možete sve da im prepustite i ne brinete oko toga kako će ispasti!





DORUČAK

Žitarice u mojoj kući jednostavno nisu dovoljne.



ROVITA JAJA I ŠPARGLE STRAŽARI



UKUPNO VREME: 15 MINUTA

1 veza špargli (300 g)

4 velika organska jajeta

SERVIRATI UZ

morska so i sveže mleveni biber
po želji: hleb s hrskavom korom

Stavite veliki gril-tiganj na jaku vatru. Šparglama otkinite drvenaste krajeve pa ih ravnomerno rasporedite po tiganju i pržite 3-5 minuta uz povremeno okretanje, dok ne omekšaju.

U međuvremenu, u srednju šerpu stavite jaja, prelijte ih hladnom vodom i stavite na jaku vatru. Pustite da provri, a onda smanjite vatru na tihi i kuvajte oko 3 minuta, da dobijete rovita jaja. Za to vreme pripremite stalke za jaja - rovita jaja ne mogu da čekaju! Rupičastom kašikom ih pažljivo izvadite iz šerpe i rasporedite ih na stalke, pa kašičicom nežno kucnite ljusku i odstranite vrh. Poslužite odmah uz grilovane špargle, za umakanje, so i biber kao dodatak i, po želji, hleb.

Kada je reč o rovitim kuvanim jajima, mnogo je ukusnih namirnica koje u njih možete umakati - probajte tanke roštiljske kobasice ili **domaće riblje štapiće** (vid. 86. str.), koje moja deca obožavaju. Znam da zvuči čudno, ali odlično idu uz rovita jaja!

