

ДЖЕЙМИ & друзья



МОСКВА 2017



БЕЗ МЯСА

Коллекция из 42 сногсшибательных рецептов,
которые специально для вас отобрал Джейми
Оливер, по-настоящему вдохновит каждого.

УДК 641.55
ББК 36.997
В92

JAMIE & FRIENDS
Vegetables

В92 **Выбор** Джейми. Без мяса : [перевод с английского] / Джейми Оливер. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 96 с. : ил. — (Джейми и друзья).

ISBN 978-5-699-82777-0

«Джейми и друзья» — новая книжная серия, основанная на рецептах, отобранных для читателей всемирно известным британским шеф-поваром Джейми Оливером. Телеведущий, сторонник здорового питания, ресторатор и общественный деятель, Джейми Оливер заслужил доверие, уважение и любовь миллионов профессионалов и начинающих любителей готовить всех возрастов.

Каждая книга содержит не только рецепты, выбранные самим Джейми, а также полезную информацию по приготовлению, сведения о пищевой и энергетической ценности блюд, удобный рубрикатор и индекс, позволяющий быстро найти нужную информацию в книге. А красочные фотографии, сделанные одной из лучших в Великобритании команд фуд-стилистов и фотографов, послужат ярким эмоциональным дополнением замечательным рецептам, вошедшим в книги.

Соберите всю коллекцию рецептов и готовьте в удовольствие.

Готовить с Джейми может каждый!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-82777-0

© Перевод. ООО «ХлебСоль», 2016
© Jamie Magazine Limited, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017



Прелесть овощей и фруктов в их разнообразии. Они позволяют оценить все преимущест­ва использования на кухне сезон­ных продуктов. В этой красочной книге со­браны лучшие вегетарианские рецепты, по которым просто не терпится начать гото­вить. Крепкие и спелые баклажаны – туше­ные или фаршированные, – корнеплоды в конвертиках из хрустящего теста, летние овощи во фриттате, сочные салаты, аромат­ная лапша – здесь есть все.

Jamie O

ОБ АВТОРЕ

Джейми Оливер – феномен в мире еды. Он одна из самых из­вестных и любимых телезвезд.

Джейми имел грандиозный успех в многосерийных телешоу, среди которых «Голый повар», «Кухня Джейми», «Школьные обеды Джейми», «Великий итальянский побег Джейми», «Джейми дома», «Министерство еды Джейми».

Джейми призывает людей чаще бывать на кухне, наслаждаться этим временем и даже начать вы­ращивать собственные ингреди­енты! Его программы транслиру­ются в телеэфире более 100 стран, а переведенные на 29 языков ку­линарные книги Джейми стали бестселлерами как в Великобри­тании, так и по всему миру. Рестораны Jamie's Italian рас­положены на главных улицах городов, а сеть Jamie Oliver's Fifteen, основанная Джейми в 2002 году, не только предлага­ет блюда высочайшего класса, но и проводит тренинги для молодых специалистов. Джейми живет в Лондоне с женой и детьми.



26



90



85



21



34



14



22





ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОТЕСТИРОВАНЫ
НА КУХНЕ ДЖЕЙМИ!

30

СОДЕРЖАНИЕ

08 ЗАВТРАКИ

16 САЛАТЫ

24 ЗАКУСКИ

50 СУПЫ

64 ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

37



ЗАВТРАКИ

тосты с авокадо и печеными томатами

- салат для бранча • буррито на завтрак
- голландские блинчики с печеными сливами
- пряная кокосовая гранола

Такие тосты вам подадут на завтрак практически в любом австралийском кафе. Кремовый авокадо, пикантный сыр и сладкие помидоры – это лучшее в мире сочетание вкусов! Авокадо тут правит бал, так что никаких компромиссов – плоды должны быть нежнейшими, абсолютно спелыми.

ТОСТЫ С АВОКАДО И ЗАПЕЧЕННЫМИ ТОМАТАМИ

На 4 порции

- 4 сливовидных помидора или 12 черри, разрезать пополам
- оливковое масло
- пучок базилика, только листья
- 1 лимон, разрезать пополам
- 3 спелых авокадо
- 4 ломтика хлеба на закваске
- 150 г феты
- 4 горсти рукколы
- соль
- свежемолотый черный перец

1 Приготовление можно начать накануне. Разогрейте духовку до 150 °С. Выложите помидоры на противень срезом вверх, хорошо посолите и сбрызните оливковым маслом. Запекайте 1,5–2 часа – сок из томатов должен почти выпариться. Можно запечь больше помидоров и хранить запас в холодильнике.

Они хорошо подходят к чему угодно – к пасте, салатам, жареному мясу.

2 Перед подачей разотрите в ступке листья базилика с щепоткой соли до консистенции пасты. Влейте немного оливкового масла и добавьте сок 1/2 лимона. Перемешайте.

3 Разрежьте авокадо пополам, выскребите ложкой мякоть, выложите ее в миску, добавьте сок второй половины лимона, посолите и поперчите. Разомните вилкой и хорошо перемешайте.

4 Обжарьте хлеб на сухой сковороде или в тостере, разложите тосты на четыре тарелки, смажьте кремом из авокадо и выложите печеные томаты. Раскрошите сверху фету, посыпьте рукколой и сбрызните базиликовым маслом.

Пищевая ценность на порцию: 394 ккал; 35 г жиров (9,9 г насыщенных); 9,2 г протеинов; 10,7 г углеводов; 3,2 г сахаров

Рецепт: Анна Джонс; фото: Дэвид Лофтус