

JAMIE OLIVER

7 **ERI MOEL**

Fotod LEVON BISS

Kujundus JAMES VERITY, SUPERFANTASTIC

SISUKORD

SISSEJUHATUS	6
BROKOLI	14
LILLKAPSAS	30
AVOKAADO	46
KANAFILÉE	62
VORSTID	78
LÕHEFILEE	94
BATAAT	110
BAKLAŽAAN	126
MUNAD	142
HAKKLIHA	158
KARTUL	174
PAPRIKA	190
KREVID	206
VALGE KALA FILEE	222
TERVE KANA	238
SEENED	254
LOOMALIHA	270
SEALIHA	286
TOITUMISINFO	302
REGISTER	306

LIHTSAD ARGIPÄEVAIDEED

Raamatu „7 eri moel” eesmärk on jagada sulle uusi ideid, kuidas kasutada toiduaineid, mida juba tunned ja armastad. Olgem ausad, elu on kiire ning tänapäeval esitame oma ajale ja eluviisidele aina suuremaid nõudmisi. See raamat pakub välja lahendusi ja lükkab ümber võimalikke takistusi, lähenedes samas asjale lihtsalt ning andes sulle kuhjaga toidualast inspiratsiooni igaks nädalapäevaks.

18 LEMMIKTOIDUAINET, MIDA TUNNET JA ARMASTAD

Esimest korda uurisin põhjalikult reaalseid andmeid selle kohta, mida me nädalast nädalasse oma toidukorvi laome, ja tegin selle raamatu kangelasteks 18 toiduainet, mis ikka ja jälle pinnale kerkivad. Me teame, et kõik inimesed valmistavad laias laastus mingeid kindlaid sööke, sestap tahan aidata sul menüüd laiendada ja sulle uusi lemmikuid tutvustada. „7 eri moel” on kõige lugejakesksem kokaraamat, mille ma olen kirjutanud.

MAKSIMAALSELT MAITSEID MIINIMUMVAEVAGA

Ükskõik kuhu ma viimase kolme aasta jooksul ka sattunud olen – lastevanemate koosolekud, avalikud üritused, juhuslikud kohtumised tänaval –, on minult ikka ja jälle küsitud, millal tuleb järg raamatule „5 koostisosa”. Selle raamatu põhimõtted tekitasid lugejate seas elavat vastukaja, seega üritan siin ajada umbes sama rida. Võta seda raamatut kui „5 koostisosa” kaaslast – püüame taas läheneda asjale lihtsalt ja saada võimalikult palju maitseid võimalikult vähese vaevaga, tahame lõbusaid, usaldusväärseid ja ülimalt vait retsepte, mis alati õnnestuvad. Just need sind järgnevatel lehekülgedel ees ootavadki.

MINU EESMÄRK ON PAKKUDA SULLE LAHENDUSI

Selles raamatus on koostisainete nimekirjad sama lühikesed ja neid toetab pildimaterjal. Portsjonite suurused varieeruvad sooloeinetest kuueste seltskondadeni, selgelt on ära toodud ajakulu ning ohtralt nippe ja nõkse, kuid ennekõike ime-maitsvad retseptid, mis alati õnnestuvad. Tahan pakkuda sulle veel meeldivamat kogemust kui „5 koostisosas”, sellist, mis vastaks veel rohkem sinu vajadustele. Mis tahes takistustega sa silmitsi seisad – ja kindlasti pole sa ainus –, mina olen häälestunud selles raamatus lahendusi pakkuma.

„MUL POLE AEGA.”

Retseptid varieeruvad 10-minutilisest valmistusajast aeglase hautamise või pajaroogadeni, mis nõuavad minimaalselt ettevalmistusi, sellal kui pliit või ahi kogu töö sinu eest ära teeb.

„MUL ON IGAV ... MA EI TEA, MIDA SÜÜA TEHA ... OLEN RUTIINI KINNI JÄÄNUD.”

Võid valida enam kui 120 retsepti vahel – soovid midagi klassikalist või naudingut pakkuvat, kerget või toekat einet või lausa jalustrabavalt põnevat? Kõik teemad on kaetud.

„MA EI LEIA NII PEENI KOOSTISAINET ... EI TAHA SUURDE POODI MINNA.”

Enamik siin raamatus toodud koostisainetest on hõlpsasti leitavad igas suvalises toidupoes. Saad need lihtsalt töölt tulles kaasa haarata.

„VIHKAN NÕUDE PESEMIST.”

Ära karda, kulla lugeja, siit raamatust leiad hulgaliselt panni- ja pajaroogi, mis tähendavad, et köögi koristamine läheb lausa ludinal. Uuri lähemalt lk 11.

„MA EI OSKA SÜÜA TEHA.”

Ükskõik kas oled köögis täielik algaja või tõeline *ninja*, need retseptid õnnestuvad alati – need on konkreetsed, lihtsad ja kuna koostisaineid on kõige rohkem kaheksa, on neid ka lihtne valmistada.

„MULLE MEELDIVAD KAASAOSTETAVAD TOIDUD.”

Kui see on sinu kindel soov ja tahtmine, siis lase käia ja telli, aga siin raamatus on terve rodu mõnusaid vale-*takeaway*’sid, et sind ahvatleda ja võluda. Heida pilk peale soovitude nimekirjale lk 10.

RETSEPTID ARGIPÄEVADEKS JA NÄDALAVAHETUSEKS

Üks kiire märkus toitainete kohta: tahan, et see raamat oleks selline, mille järgi saad süüa teha seitse päeva nädalas. Seda silmas pidades võib 72% retseptidest liigitada toitainete seisukohast argieineteks ja 28% pigem eriliste puhkude roogadeks, ehk siis argipäevad *versus* nädalalõpud. Toitumisalane info on iga retsepti allosas selgelt kirjas, et saaksid langetada teadliku otsuse selle kohta, mida endale suhu pistad.

MINE POODI, LÖÖ KORD MAJJA JA HAKKA PIHTA!

Loodetavasti olen suutnud sind veenda, et see raamat on ära teeninud väärika koha sinu köögiriiulil. Täpselt selliseid toite nautin kodus koos oma perekonnaga ja täpselt selliseid toite võiksid ka sina iga päev endale ja oma lähedastele valmistada. Lehitse see korra läbi, ammuta inspiratsiooni, tee koostisainetest telefoniga pilt, mine poodi, pane kõik valmis ja haara härjal sarvist! Tahaks juba näha, millised retseptid sinu fantaasiat eriti kõditavad! Ära unusta märkida fotode juurde **#JAMIES7WAYS**, et ka mina saaks näha, kuidas sul läheb. Naudi täiega, mõnusat kokkamist!

INSPIRATSIOON KOKKAMISEKS, KIIRESTI

Selle raamatu iga peatükk keskendub ühele 18 tuntud toiduainest, aga kuna mul on mõnikord isu just teatud tüüpi toidu järele, toon need siin ära oma lemmikžanrite kaupa.

VALE-TAKEAWAY'D

Särisevad bataadifriikad	119	Kanapallid magusa tšilliga	73
Röstitud baklažaani laksa	129	<i>Hoisin</i> -kastmes ahjukana	251
Grillitud paprika- <i>fajita</i> 'd	205	Minu lihtne <i>piri-piri</i> -kana	247
Avokaadotempura	53	Bataadi ja kana <i>chop suey</i>	115
Kiired täidetud kartulinaanid	183	Minu lemmik kiire vorstipitsa	83
Baklažaani-parmesani- <i>milanese</i>	137	Vorsti- <i>calzone</i>	91
Kleepuvad misopaprikad	195	Kreveti-röstsai	209
Soe baklažaani-sušivaagen	141	Vürtsikad krevetinuudlid	215
Brokoli-juustupirukad	27	Krõbedad lõhetakod	97
Lillkapsa-kikerhernekarri.....	37	Vale-krõbekala friikatega.....	233
Tai punane baklažaanikarri	133	Küüslaugused krevetikebabid	213
Peekoniburger	165	Uutmoodi lõhe- <i>sashimi</i>	103
Krõbeda lambakebabiga lameleib	169	Lihtne krevetikarri	217
Bataadiburger	113	<i>Teriyaki</i> -maitseline lõhelõõts	99
Loomaliha ingveri, küüslaugu ja oakastmega ..	163	Minu vürtsikas Etioopia kalakarri	231
Seene-loomalihavokk	269	Krõbe magushapu lõhe	109
Grillitud steik ja punane <i>chimichurri</i>	277	Aromaatsed krevetipallid	211
Kleepuv loomaliha ingveriga	275	Magushapu sealiha	299
Kanaburger <i>jerk</i> -maitseainega.....	71	Minu sealiha- <i>vindaloo</i>	297
Paprika ja kanaga <i>jalfrezi</i> ahjuroog.....	199	<i>Hoisin</i> -sealiha	301
Kana-nuudlisupp	77	Sealiha mustade ubade kastmes	295
Minu moodi võikana	69	Sealihašnitsel	291

PAJAROAD

Bataadipajaroog	117
Indiapärane <i>frittata</i>	153
Täidetud punased paprikad	203
Ilus ahjus küpsetatud avokaado	59
Vürtsikas lillkapsa-riisipirukas	43
Seene-kana- <i>cacciatore</i>	259
Hasselbacki pada Essexi moodi	177
Lillkapsa-kanapirukas	39
Kiire kana <i>chorizo</i> 'ga	65
Krõbe vorstipanniroog	93
Siidine vorstiomlett	89
Ahjuuroog <i>chorizo</i> , paprika ja krevettidega	197
Loomalihapada Guinnessiga	161
Kuldne kalapada parmesaniga	227

PANNIROAD

Ahjuuroog seentega	263
Harissa-lillkapsaplaadiroog	41
Avokaado- <i>quiche</i>	51
Seenekannellooni	261
Munad Cajuni moodi	149
Krõbe kartulipirukas	181
Lihtne muna-singi-filoküpsetis	155
Kreemjas krevetitaidisega lõhe	101
Minu mehhikopärane pikkpoiss	173
Maatalu ahjukana	243
Cumberlandi ahjukana	249

LIHTSAD MAKARONIROAD

<i>Cacio e pepe</i> seentega	267
Makaroniroog baklažaani ja <i>ricotta</i> 'ga	131
Spagetiroog lillkapsa ja juustuga	35
Koorene kreveti- <i>linguine</i>	219
Sitsiilia makaroniroog kalaga	235
Lihtne makaroniroog brokoli ja tuunikalaga	29
Makaroniroog vorstiga	87

MÖNUSAD SALATID

Caesari salat avokaadoga	57
Külluslik baklažaanisalat	135
Brokoli- <i>halloumi</i> -salat	23
Lõbus harissa-baklažaanikook	139
Minu venepärane kartulisalat	189
Päikeseline munasalat	157
Aasia muna-oasalat	151
<i>Poke</i> -kauss krevettidega	221
Bataadi-lõhe <i>poke</i> -kauss	123

SUPID JA VÕIKUD

Brokoli- <i>minestrone</i>	25
Ahjuseenesupp	265
Bataadi- <i>chowder</i>	125
Avokaado <i>quesadilla</i> 'd	61
Lahtine bataadi- <i>quesadilla</i>	121
Röstsai avokaado ja kikerhernestega	55
Cajuni-maitseline <i>po'boy</i>	107
Loomalihavõiku Jaapani moodi	279

1

KÕIGE LIHTSAM BROKOLI-*QUICHE*

PUNASE PESTO KATTEGA FILOTAINAS, CHEDDARI JUUST JA KODUJUUST

2

AHJUBROKOLI *ROMESCO*-KASTMEGA

KOORESED VÕIOAD, SUITSUMANDLID, SARDIINID JA RÖSTSAI

3

KREEMJAS BROKOLIRISOTO

VENIV *GORGONZOLA*, VÜRTSIKAS SIDRUN JA SÄRTSAKAS PETERSELLIÕLI

4

BROKOLI-*HALLOUMI*-SALAT

MAGUSAD KAUAKÜPSENUD KIRSSTOMATID, KULDSED VIRSIKUD, MÜNT JA TERAD

5

BROKOLI-*MINISTRONE*

MAGUS PORRULAUK, *PANCETTA*, ROSMARIIN, MAKARONID, OAD JA PESTO

6

BROKOLI-JUUSTUPIRUKAD

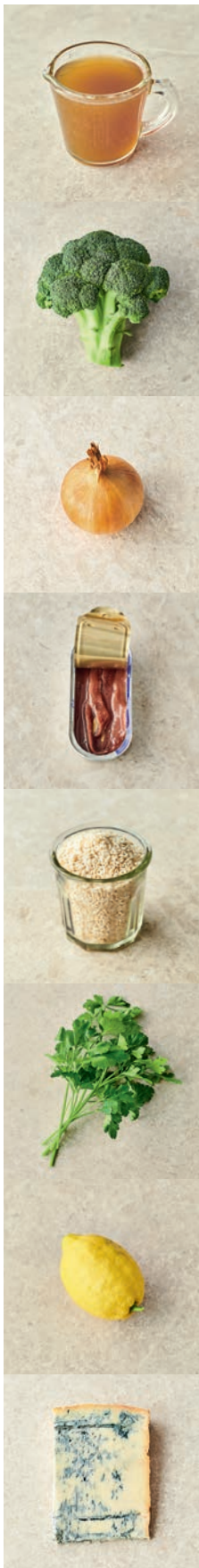
SUPERKIIRESTI VALMIV KIRSSTOMATI-KÜÜSLAUGUKASTE MURULAUGUGA

7

LIHTNE MAKARONIROOG BROKOLI JA TUUNIKALAGA

KUIVATATUD TŠILLI, MAGUSAD GRILLITUD PAPRIKAD, MUSTAD OLIIVID JA PARMESAN

BROKOLI



KREEMJAS BROKOLIRISOTO

VENIV *GORGONZOLA*, VÜRSTIKAS SIDRUN JA SÄRSTAKAS PETERSELLIÕLI

NELJALE | VALMISTUSAEG 40 MINUTIT

1,5 l aedvilja- või kanapuljongit	300 g risotoriisi
1 brokolipea (375 g)	½ kimpu lehtpeterselli (15 g)
1 sibul	1 sidrun
2 anšoovisefileed õlis	60 g <i>gorgonzola</i> 't

Kuumuta puljong madalal tulel keemiseni. Lõika brokolivarrelt sitkem osa, haki õisikud väiksemaks, haki ka ülejäänud vars ja pane eraldi. Koori sibul ja tükelda hästi peeneks. Aja suur ja sügavam pann keskmisel tulel kuumaks, kalla hakitud brokolivarretükid pannile ja lisa 1 spl oliiviõli. Kuumuta 10 minutit või kuni varred on pehmed, segades aeg-ajalt. Lisa anšoovised ja seejärel riis, kuumuta veel paar minutit. Lisa kulbitäis puljongit ja oota enne järgmise lisamist, kuni vedelik on täielikult imendunud. Lisa kulbihaaval puljongit, kuni riis on pehme – tavaliselt võtab see 16–18 minutit. Poole pealt lisa brokoliõisikud. Rebi petersellilt pooled lehed, pane uhmrise ja tamba koos näputäie meresoolaga ühtlaseks pastaks. Pigista juurde poole sidruni mahl, lisa 2 spl külmpressitud oliiviõli.

Murenda suurem osa juustust risotosse, pigista juurde ülejäänud sidruni mahl. Sega hästi läbi ja timmi maitse parajaks. Lisa veel kulbitäis puljongit, et saaksid kreemja risoto, seejärel keera kuumus maha. Kata pann kaanega ja lase paar minutit seista. Murenda peale ülejäänud *gorgonzola*, nirista peale peterselliõli ja serveeri.

KALOREID	RASVA	KÜLL. RASVA	VALKU	S-VESIKUID	SUHKRUID	SOOLA	KIUDAINOID
478 kcal	16,5 g	4,5 g	15,8 g	70,8 g	4,9 g	1,3 g	5,8 g

