





Naslov originala:

Gordon Ramsay

Quick & Delicious : *100 recipes in 30 minutes or less*

Copyright © Gordon Ramsay 2019

Photography copyright © Louise Hagger 2019

The Publishers will include in some prominent place in the Licensed Edition the copyright notice for the Work in exactly the same form (including the date of original publication) as in the Proprietor's UK edition of the Work and the notice asserting the Author's right to be identified as the author of the Work which appear in the Proprietor's edition of the Work. If this Agreement grants any rights in respect of any illustrations from the Proprietor's edition of the Work the Publishers will include the copyright notice for the illustrations in exactly the same form (including the date of original publication) as in the Proprietor's UK edition of the Work and the notice asserting the illustrator's right to be identified as the illustrator of the Work which appear in the Proprietor's edition of the Work.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Ivanji

LEKTURA I KOREKTURA:

Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Godina izdanja:

2021

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

SADRŽAJ

Uvod	7
Moji saveti za brže i bolje pripremanje hrane	8
Spisak kuninjskog pribora	10
Prečicama do željenog ukusa	12

Supe i salate	14
---------------	----

Riba i školjke	38
----------------	----

Živina	74
--------	----

Jela sa mesom	102
---------------	-----

Jela bez mesa	136
---------------	-----

Testenine, pirinač i žitarice	164
-------------------------------	-----

Umaci i prilozi	192
-----------------	-----

Pudinzi i kremasti deserti	214
----------------------------	-----



Uvod

Brzina je neophodan sastojak u kuhinjama svih restorana. Neophodno je poslužiti jelo brzo, ili gosti više neće dolaziti. Iako je situacija kod kuće manje napeta, ima mnogo toga što se može naučiti od profesionalnih kuvara o brzom iznošenju izvanrednih jela na sto. Za početak, ja nikada ne hvatam krivine kada je reč o ukusima, ali ima mnogo trikova koje sam naučio tokom godina kako bih uštedeo vreme prilikom kuvanja. Kroz ovu knjigu ću podeliti s vama svoje znanje i iskustvo kako bih vam pomogao da brzo pripremate neverovatna jela. Za svaki recept, to jest za pripremu jela, potrebno je otprilike 30 minuta (svi se krećemo drugačijom brzinom, tako da su moguća manja ili veća odstupanja) i, po mom mišljenju, svaki navedeni recept nadmašuje težinu pripreme. Time želim da kažem da kvalitet i ukus pripremljenih jela daleko nadmašuju količinu truda koji se ulaže u njihovu pripremu. Reč je o brznoj i laganoj hrani, pri čemu se ni na koji način ne dovodi u pitanje njen ukus.

Znam da je moderan život užurban i iscrpljujuć, tako da postaje sve lakše uzeti već gotova jela ili pozvati dostavu na kućnu adresu. Međutim, gde je tu osećaj zadovoljstva i ponosa dok otvarate vrata čoveku u kožnim pantalonama, sa kacigom na glavi? I šta je sa osećanjem uživanja i postignuća dok skidate celofan sa gotovog jela pre nego što ga ubacite u mikrotalasnu pećnicu? Ukoliko sami pripremite jelo od jednostavnih sastojaka, to je bolje za vas: mnogo je jeftinije i pružiće vam mnogo veće zadovoljstvo nego da naručite večeru. Takođe, ne morate potrošiti mnogo vremena da pripremite neko izvanredno jelo za svoju porodicu i sebe. Zapravo, dok se znojavi dostavljač dogega od restorana do vašeg doma, vi biste mogli da pripremite bilo koje od fantastičnih jela iz ove knjige i navalite na zaista kvalitetnu hranu.

Pripremanje hrane restoranskog kvaliteta za pola sata može biti izazov. Zbog vremenskih ograničenja, šefovi kuhinja moraju da izbace mnoge tehnike na koje se oslanjaju, koje doprinose dubini ukusa i kompleksnosti jela – kao što su mariniranje, dinstanje,

pečenje ili kuvanje na tihoj vatri. Međutim, postoje i neka rešenja za to ukoliko znate da: izaberete adekvatne sastojke, spojite ih sa pravom kombinacijom začina i sosova, primenite odgovarajući metod kuvanja. Tako možete pripremiti neverovatno ukusna jela koja ispunjavaju sve kriterijume. Brza hrana ne mora biti bljutava ili jednodimenzionalna, naročito ako ubacite čitav arsenal aromatičnih začina i sastojaka iz celog sveta. Zapravo, kada nemate dovoljno vremena, to vas prisiljava da budete kreativniji u kuhinji.

Kada sam kod kuće, ne volim da provodim sate kuvajući, ali opet želim da jedem lepo. U ovoj knjizi dati su recepti za pripremanje nekih od jela na koja se oslanjam u posebnim prilikama, kada vremena nema dovoljno, a apetit za nečim ukusnim je ogroman. Znam da smelim korišćenjem začina i mudrim varkama, kojima štedim svoju snagu, mogu da priprelim jela vrhunskog kvaliteta za manje od 30 minuta. Ukoliko pratite savete i tehnike ispisane na stranicama ove knjige, takođe ćete postati brži i bolji kuvar, sa širim repertoarom praktičnih jela iz svih delova sveta. Ukoliko ste bolje pripremljeni, izbirljivi u vezi sa sastojcima i efikasniji u kuhinji, moći ćete da pripremite neverovatnu hranu za kratko vreme. Zar još niste počeli da kuvate?



Moji saveti za brže i bolje pripremanje hrane

Očistite radnu površinu

Stanje u vašoj kuhinji pre nego što počnete da kuvate prilično će uticati na način na koji ćete kuvati. Započinjanje rada na čistoj radnoj površini, sa opranom sudoperom i ispraznjenom mašinom za pranje sudova, pomoći će da se sve odvija neometano. Uredna kuhinja vodi ka većoj efikasnosti i, samim tim, ka ukusnijim jelima.

Uklonite sve što vam ometa pažnju

Ima razloga zbog čega ne dozvoljavam svojim glavnim kuvarima da koriste mobilne telefone za vreme rada... Priprema nekog zadivljujućeg jela u kratkom vremenskom razdoblju zahteva koncentraciju i usredsređenost. Znam da se u životu javljaju mnoge prepreke, ali bićete mnogo uspešniji kuvar ukoliko kuvanju posvetite punu pažnju.

Pročitajte recept pre nego što počnete

Uveren sam u to da ste ovaj savet već čuli, ali koliko često ga poštujete? Može vam se učiniti kao gubljenje vremena kada vam je veoma stalo da na vreme iznesete jelo na sto, ali ne mogu dovoljno da naglasim koliko ćete vremena uštedeti ukoliko to učinite. Tačno ćete znati šta možete da očekujete, šta treba unapred da pripremite i koji pribor će vam biti potreban u kom trenutku. Ništa ne može više da izludi čoveka nego kada, na polovini recepta, mora da traži žicu za mućenje.

Izvadite kuhinjski pribor

Pre nego što počnete, proverite možete li lako da dohvatite svaki deo kuhinjskih pomagala i pribora kako biste uspešno pripremili jelo iz recepta. Izvadite vagu/multipraktik/blender/seckalicu iz fioke ili vitrine kako ne biste gubili dragocene minute pokušavajući da ih pronađete. Takođe, razvrstajte sve poslove na samom početku, kao što su oblaganje tepsije za pečenje ili

postavljanje posude za kuvanje na pari. To će vam omogućiti neometani proces kuvanja, koji je mnogo ugodniji i opušteniji.

Postavite sve na svoje mesto

Priprema svih sastojaka pre nego što počnete da kuvate takođe će vam uštedeti vreme kada počnete da pripremate hranu (franc. *mise en place*). Izmerite sastojke za koje je potrebno merenje i izaberite sve začine, sosove i umake koji će vam biti neophodni. Kada pročitate recept na samom početku, znaćete koje pripreme morate da obavite unapred, a šta možete da ostavite za neki naredni odgovarajući trenutak. Na primer, svi sastojci za brzo prženje na vrelom ulju moraju da budu pripremljeni pre početka, dok se garnirung¹ za supu može pripremiti dok se supa kuva.

Kupujte najbolje

Profesionalni kuvari znaju da tajna dobrog kuvanja zapravo leži u dobroj kupovini. Ukoliko kupite izvanredne namirnice, bilo da je reč o organskim namirnicama, odležalom mesu, sezonskom voću i povrću ili potpuno svežim morskim plodovima iz ribarnice, gotovo ste prešli više od pola puta pre nego što uopšte počnete da kuvate. To je naročito važno kada dođe trenutak za pripremanje jela u kratkom vremenskom razdoblju. Što je sastojak ukusniji, lakše vam je da od njega napravite nešto izvrsno.

Koristite prečice

Kada imam malo vremena, uvek sam za to da iskoristim neke prečice, kao što su kupovina već iseckane muskatne tikve u supermarketu ili korišćenje prethodno obarenog pirinča. Nikada se ne premišljamo oko kupovine konzerviranog paradajza, prethodno pripremljenih mahunarki ili tegle sa pečenim paprikama i artičokama. Zašto se onda premišljamo da li da iskoristimo sastojke koji se nisu pokvarili, a koje smo

¹ Reč nemačkog porekla; prilog uz jelo, ukrasni dodatak, najčešće napravljen od povrća ili začinskog bilja. (Prim. lekt.)

sami ranije pripremili ili skuvali? Podvukao sam liniju kada je reč o kupovini sosova i bezukusnih kocki za supu, ali ako sa nekim sastojcima treba da se petljate dugo, slobodno uštedite sebi vreme – naročito ako to znači da ćete hranu spremati sami, umesto da se priklonite gotovim jelima ili brznoj hrani.

Pospremajte dok kuvate

Veoma je praktično da pospremate dok kuvate. Držite posudu za otpatke pored daske za seckanje, za ostatke koji ostaju dok pripremate voće i povrće. Na taj način morate samo jednom da odete do kante za otpatke, i to na kraju, umesto da nekoliko puta gubite vreme dok kuvate. Tako i radna površina ostaje čista. Glavni kuvari uvek prebrišu svoju radnu površinu između zadataka i divno bi bilo usvojiti tu naviku. Napunite sudoperu ili činiju za pranje sudova vrelom vodom sa deterdžentom kako biste tu odmah mogli da ubacite prljave posude i kašike (nikada nemojte da ubacujete oštre noževe u vodu pošto možete da se povredite). Takođe, dok kuvate, stavljajte posude u mašinu za pranje sudova. Kada završite s kuvanjem, sve će praktično biti oprano i neće delovati kao da je bomba eksplodirala u kuhinji.

Naoštrite noževe

Neophodno je da kuhinjski pribor u vašoj kuhinji bude u ispravnom stanju. To je posebno važno kada je reč o noževima – tup nož nije samo opasniji, već je u potpunosti neupotrebljiv. Naoštrite svoje noževe pre nego što počnete da kuvate, kao i svaki put kada pripremate jelo. To će dosta uticati na vreme pripremanja jela.

Kako da oštrite noževe

Samouvereno uhvatite čelik rukom koju manje koristite i iskoristite drugu ruku da stavite oštricu noža tamo gde se spajaju oštrica i drška, na vrh čelika ispod

drške noža. Povlačite nož duž čelika širokim potezima tako da prelazite čitavom dužinom oštrice po čeliku, dok ugao između oštrice i čelika konstantno mora da iznosi 20 stepeni. Potom pređite na brušenje druge strane noža tako što ćete postaviti oštricu ispod čelika i ponavljati pokrete. Učinite to pet do šest puta, menjajući stranicu oštrice pri svakom potezu dok ne dobijete oštru ivicu. Što češće to činite, postaće sve brži.

Vežbajte veštine baratanja nožem

Kuvari ne bruse svoje veštine kako bi izgledali dobro dok brzo seckaju sastojke pred televizijskim kamerama. Oni postaju tako dobri u baratanju noževima da mogu iseckati pet kilograma belog luka za upola manje vremena nego bilo ko drugi. Naučite da koristite svoje noževe kao što to čine profesionalci i takođe ćete brzo pripremati povrće, meso i ribu. Upišite se na kurs ili gledajte onlajn predavanja, a potom vežbajte ono što ste naučili. Svaki put kada nešto sećete, samouvereno i pravilno baratanje noževima učiniće vas bržim, efikasnijim kuvarom.

Kontrolišite temperaturu

Kada pokušavate da skuvate nešto brzo, možete doći u iskušenje da odmah stavite jelo u rernu, ali ako nije bilo vremena da se ona zagreje do odgovarajuće temperature, biće vam potrebno više vremena za kuvanje i biće vam teško da odlučite kada da izvadite jelo iz rerne. Isto tako, ukoliko ne sačekate da se tiganj zagreje toliko da počne da se puši pre nego što stavite kotlete u njega, biće vam potrebno mnogo više vremena da dobijete lepu boju sa spoljašnje strane mesa, dok će meso u sredini biti prepečeno. Uvek sačekajte da se tiganj dovoljno zagreje ili da voda počne da ključa pre nego što ubacite testeninu ili povrće. Hrana će vam biti zahvalna na tome.

Spisak kuhinjskog pribora

Uspešno pripremanje jela ne zavisi od toga imate li kuhinju punu aparata. Međutim, ima nekoliko vrsta kuhinjske opreme koje će vam zaista pomoći da iznesete ukusna jela na sto za kratko vreme. Navješću svoj spisak neophodnih pomagala, počevši od najvažnijih.

Kvalitetni noževi

Zapravo su vam potrebna samo tri noža – veliki kuharski nož, mali nož za ljuštenje i reckasti nož za hleb. Lepo je imati još noževa, ali možete učiniti gotovo sve što želite sa ta tri noža. Održavajte ih naoštrenima, držite ih na odgovarajućem mestu (npr. u držaču za noževe ili na stalku, umesto da ih izgubite u fioci) i uvek ih perite ručno. Poštujte ta pravila i noževi će vam trajati godinama.

Kuhinjski brener / plamenik

Brener se ne koristi samo za karamelizovanje krem brulea. U mojoj kuhinji ih koristimo sve vreme, za pripremu marinade za meso ili ribu, topljenje preliva od sira i karamelizovanje šećera za sve vrste pudinga. Koriste se svega nekoliko sekundi i trebalo bi da budu deo svakog kuhinjskog arsenala.

Digitalne vage

Digitalne vage nisu samo preciznije od staromodnih kuhinjskih vaga, već su i mnogo brže za upotrebu. Možete da izmerite sve sastojke odmah u činiji za merenje, koristeći funkciju *tare*² kako biste vratili displej na nulu između svakog merenja. Odlične su i za merenje tečnosti. Nisu naročito skupe i koristan su instrument, naročito ako volite da pečete, pri čemu je preciznost neophodna.

Multipraktik

Multipraktik olakšava poslove kao što su seckanje kupusa ili korena celera, rendanje sira, pravljenje gustih čorbi ili svežih prezli. Koristite manje činije za usitnjavanje malih količina sastojaka, kao i za mućenje

preliva, marinada i sosova. Ukoliko imate dovoljno prostora, držite aparat na radnoj površini kako ne biste morali svaki put da ga vadite iz kuhinjskog elementa i sklapate.

Rende

Bez obzira na to da li vam se dopada staromodan tip rendeta sa kućištem ili moderni sa mikrorendalicama, neophodna je neka vrsta rendeta za brzo rendanje male količine sira, mlevenje komada đumbira ili guljenje limuna.

Ručni rezač (mandolina)

Ma koliko ste dobri u radu s noževima, ovaj ručni rezač je neverovatno koristan za brzo i simetrično rezanje povrća i voća na šnite. U knjizi ću ga redovno spominjati jer je toliko efikasan za rezanje cvekale, šargarepe, krastavca, jabuka i njima sličnih plodova da ne morate uopšte da vadite multipraktik.

Tučak i avan

Veliki težak tučak i avan su izvrstan deo kuhinjske opreme, namenjeni za mlevenje i mrvljenje biljaka i začina. Oslobađaju njihov ukus, a da ih pritom ne pretvaraju potpuno u prah.

Brza rotirajuća ljuštilica

Najvažnija osobina se nalazi u samom nazivu – rotirajuća ljuštilica koja olakšava ljuštenje voća i povrća, a pošto skida samo spoljašnju koru ili površinski sloj, ostaje vam više mekane sredine ploda. Odlična je i za ljuštenje površine tvrdih sireva, kao i za brzo rezanje povrća na tanke kriške.

Štapni blender

Štapni blender je idealan za brzo mućenje vrelih čorbi i umaka na licu mesta. Takođe ga možete koristiti za pravljenje frappea, ujednačavanje testa ili mućenje šlaga. Za njega je potrebno mnogo manje mesta nego za multipraktik ili blender, što je dodatni bonus.

² Služi za vraćanje vrednosti na nulu na digitalnoj vagi posle svakog merenja kako ne bi došlo do zabune kada se računa tačna gramaža namirnica. (Prim. lekt.)



Prečicama do željenog ukusa

Kada nema dovoljno vremena, začini su od sušinskog značaja, jer vam omogućavaju da pojačate ukuse koji se dobijaju laganim pečenjem, dinstanjem i kuvanjem na tihoj vatri. Stoga je važno da imate dobro opremljenu ostavu. Ukoliko raspolazete mnoštvom sosova i začina, nikada niste daleko od pripremanja brzog, ukusnog jela. Pretpostavljam da imate maslinovo ulje, neku vrstu ulja od povrća ili suncokretovo ulje, sirće, senf, so i biber, kao i kolekciju bilja i začina, ali daću vam spisak sastojaka koje možda još nemate, a koji vam garantuju da će oživeti sve ukuse.

Kinesko pirinčano sirće

Blago, pomalo slatkasto sirće; pruža finu kiselost sosovima, marinadama i prilikom brzog prženja sastojaka u voku.

Daši u prahu

Daši je vrsta ribljeg praha koji se pravi od morske alge kombu, koja je bogata umamijem i čini osnovu za mnoga japanska jela, od miso supe do ramen supe sa nudlama. Daši u prahu je najbrži način da dodate aromu u jela koja pripremate.

Polen anisa

Začin intenzivne arome anisa, sačinjen od cvetova biljke anis, izvanredan je kada se pospe po ribi, piletni, svinjetini i salatama.

Ribljí sos (*Nuoc cham*)

Tradicionalna snaga kuhinje istočne i jugoistočne Azije – riblji sos, fermentisani dodatak jelima koji donosi jaku aromu umamija gustim sosovima, supama sa nudlama i prženim jelima.

Začin furikake

Ukusna mešavina koja obično sadrži crno i belo seme susama, sušene alge i ribu. Japanci ga uglavnom kori-

ste tako što ga posipaju preko pirinča. Takođe se može koristiti da bi pojačao ukus jela od ribe, pileline i pirinča.

Sos gočudang (*Gochujang*)

Fermentisani sos iz Koreje, poznat i kao čili sos, u isto vreme sladak, aromatičan, ali i veoma ljut. Briljantan je dodatak u marinadama i sosovima, a može se umešati u čorbe, pržena jela i supe.

Harisa

Sos od mirišljave ljute i crvene paprike, poreklom iz severne Afrike, koristi se za davanje arome jelima od mesa, kuskusu, čorbama i sosovima. Harisa od ruža je aromatična varijacija u kojoj latice ruža ublažavaju ljutinu paprike i dodaju blagi ukus slatkoće.

Sos od limunove trave

Aromatični intenzitet sveže limunove trave odlikuje ovu vrstu umaka.

Vino od pirinča – mirin

Slatkasto vino od pirinča, poreklom iz Japana, pomalo podseća na sake. Koristi se za dodavanje oštrog, osvežavajućeg i slatkastog arome gustim sosovima, čorbama i marinadama.

Miso pasta

Japanska pasta od fermentisane soje kojoj je dodat umami. Može biti bela, crvena, žuta ili jednostavno crna, u zavisnosti od toga koliko dugo je bila fermentisana, pri čemu je miso pasta bele boje najblažeg ukusa, dok je crvena slanija i intenzivnijeg ukusa.

Paprika

Može biti ljuta, slatka, dimljena ili ne, ali ma koju vrstu koristite, paprika će vašem jelu u trenu dati intenzivnu aromu dima.

Začinska mešavina ras el hanut (*Ras el hanout*)

Marokanska mešavina začina koja vas trenutno vodi do pijaca severne Afrike, predstavlja jednostavan način da dodate egzotičan ukus varivima, sosovima i marinadama.

Šafran

Ovaj blagi začim daje zlatno-žutu boju i nežnu ali specifičnu aromu sosovima, rižotu, testeninama i jelima od piletine i ribe.

Vino šaosing (*Shaoxing*)

Fermentisano pirinčano vino; daje fini ukus kineskim sosovima i supama.

Prah od sedam začina – šičimi togaraši (*Shichimi togarashi*)

Ukusna mešavina sedam začina, uključujući komadiće ljute paprike, kore narandže, semenke susama i mlevenog đumbira. Koristi se da osveži ukuse supe, jela sa nudlama, grilovane ribe i mesa.

Sečuanski biber u zrnu

Začin s ukusom paprike od kog „trne jezik“, daje intenzivnu aromu kineskim jelima.

Sos šrirača (*Sriracha*)

Tajlandski čili sos sa više namena, koji je ljut i kiseo, uz mrvicu slatkoće.

Začin sumak

Začin sa aromom limuna, koji je popularan širom severne Afrike; može se posuti po jelima da bi im dodao kiselost limuna i limete.

Krem tamarind

Trenutno dodaje slatko-kiselu notu sosovima i marinadama.

Tajlandski krem od škampa

Kremasta mešavina u kojoj je spojen intenzivno slan ukus fermentisanih škampa; daje aromu supama sa karijem i nudlama, karakteristična za kuhinju jugoistočne Azije.

Sastojci koji štede vreme

Ne smatra se varanjem ako kupite već pripremljene sastojke – to je kao da imate tajnog zamenika šefa kuhinje u ormaru i pomoćnika kuvara u frižideru! Bilo kako bilo, pobrinite se da su namirnice koje kupujete tek skuvane ili iseckane i da nisu ni na koji način pri kraju roka upotrebe. Daću vam spisak sastojaka koje treba kupiti kako bi vam bili od pomoći i ubrzali proces pripremanja jela:

- Smrznute iseckane paprike, beli luk i bilje;
- Zamrznuti grašak i spanać;
- Iseckano povrće, naročito ono koje je teško ljuštiti, kao što je bundeva i tikva;
- Rendano povrće;
- Pirinčani karfiol;
- Skuvana cvekla;
- Kesice sa listovima salate;
- Konzervirani paradajz, pasulj i mahunarke;
- Pečene paprike i artičoke;
- Hrskavo prženi crni luk;
- Sveža testenina i rezanci;
- Polugotov pirinač;
- Testo spremno za upotrebu (lisnato ili kore za pice, kiš itd.);
- Prezle ili mrvice hleba, sveže ili suve;
- Sveža supa (bujon).