

JAMIE OLIVER

5 INGREDIËNTEN

MEDITERRAAN



SIMPEL & SUPERLEKKER ETEN





INHOUD

INLEIDING	7
SALADES	15
SOEPEN & SANDWICHES	47
PASTA	73
GROENTE	101
HARTIGE TAARTEN & PAKKETJES	137
ZEEVRUCHTEN	153
VIS	177
KIP & EEND	199
VLEES	233
ZOETIGHEID	267
NUTTIGE KEUKENTIPS	300
VOEDING	302
REGISTER	306



HEERLIJKE GROTE SMAKEN

Dit boek was eigenlijk een beetje ongepland. Ik had niet gedacht dat ik ooit nog een *5 ingrediënten* zou schrijven, maar ik ben zo langzamerhand de tel kwijt als het gaat om het aantal keren dat mensen me het hebben gevraagd... en dan vooral mijn vrouw, Jools. Zij vond dat ik ervoor moest gaan: 'Er is behoefte aan nu we het allemaal zo vreselijk druk hebben – het is het boek waar alle ouders op school over praten.'

Nou ben ik op zich niet zo van het teruggrijpen en herhalen van oude ideeën, maar het is een teken des tijds. Mensen koken tegenwoordig heel anders dan 50 of zelfs 25 jaar geleden, toen ik begon – er zijn zoveel dingen bijgekomen in ons drukke bestaan en de razendsnelle technologische ontwikkelingen hebben ons zowel tijd opgeleverd als gekost. En het zit in de menselijke aard om te zoeken naar de efficiëntste manieren om tijd te winnen, maar die tijd ook meteen weer te benutten! Met dit alles in gedachten heb ik dus toch nog een *5 ingrediënten*-kookboek voor jullie geschreven, gebaseerd op mijn vele reizen rond de Middellandse Zee – een van de geliefdste en meest gerespecteerde culinaire regio's ter wereld, waar alles draait om eenvoud, liefde, passie, zorg, toewijding en uitgesproken smaken.



5 INGREDIËNTEN VOORRAADKAST

Zoals bij al mijn recente boeken ga ik er ook nu weer van uit dat je deze vijf basisingrediënten in huis hebt. Ze komen in elk recept terug en staan dus ook niet bij de vijf afgebeelde hoofd-ingrediënten naast de recepten. Deze vijf helden zijn: olijfolie om te bakken; extra vierge olijfolie voor dressings en om gerechten af te maken; rodevijnazijn als goede allrounder voor marinades, sauzen en dressings, en om gerechten een zuur-tje te geven; en natuurlijk zeezout en zwarte peper om alles perfect af te maken.

PASTA

TUNESISCHE SPAGHETTI MET GARNALEN

GEURIGE ROZENHARISSA, ZURIGE CITROEN & VERSE PETERSELIE

Tunesiërs behoren tot de grootste pasta-eters van de wereld en kennen daarom een heleboel eigen vormpjes en technieken. De harissa versterkt de zoete smaak van de garnalen – subliem!

VOOR 2 | TOTAAL 22 MINUTEN

150 g spaghetti

8 ongepelde, rauwe grote garnalen

2 tl rozenharissa

½ bosje bladpeterselie (15 g)

1 citroen

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan gezouten kokend water. Pel intussen de garnalen, maar bewaar de kop en laat de staart zitten. Ik maak altijd een klein sneetje in de rug om de darm te verwijderen, waardoor ze tijdens het bakken mooi opkrullen. Hussel de garnalen met de harissa door elkaar en laat ze even marineren. Zet de koppen met 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur en bak ze rondom goudbruin terwijl je regelmatig blijft roeren en ze zachtjes platdrukt om de smaak eruit te persen. Hak de bovenste helft van de peterselie grof en zet de blaadjes opzij. Snijd de steeltjes fijn en doe ze met een snuf zeezout en zwarte peper in de pan. Bak ze 1 minuut, leg de gemarineerde garnalen in de pan en bak ze 1 minuut aan elke kant. Schep met een keukentang de pasta in de pan, pers de helft van het citroensap erbij, strooi de peterselie erover en hussel alles goed. Voeg zo nodig een scheutje van het kookwater toe. Vis de krokante koppen uit de pan, gooi ze weg, snijd de resterende halve citroen in partjes en geef ze erbij om erover uit te knijpen.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
373 kcal	9,3 g	1,2 g	19,2 g	56,3 g	3,2 g	0,9 g	2,8 g





KIP & EEND

KIP MET CITROENTZATZIKI

LUCHTIGE RIJST MET BRAADVOCHT, UIEN & GEROOSTERDE CITROENEN

Een briljant Grieks eenpansfamiliegerecht. Tzatziki is een fantastische kant-en-klare marinade – het is niet traditioneel, maar ik kan het van harte aanbevelen als smaakmaker en om de kip mals te maken.

VOOR 4 | TOTAAL 2 UUR, PLUS MARINEREN

1 hele kip van 1,5 kg

400 g tzatziki

2 citroenen

4 verschillend gekleurde uien

300 g basmatirijst

Snijd de rug van de kip met een scherp mes door en klap hem open. Wrijf de kip in met de helft van de tzatziki, het sap van ½ citroen en een flinke snuf zeezout en zwarte peper, dek hem af en laat hem minstens 2 uur, maar liefst een hele nacht in de koelkast marineren. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Pel de uien, snijd een halve ui in kleine stukjes en doe ze met het sap van ½ citroen en een snuf zout in een kom om een vlotte pickle te maken. Snijd de rest van de uien in kwarten en leg ze in een ovenbestendige pan of diepe braadslede. Snijd de andere citroen doormidden en leg de helften erbij. Leg de kip er met het vel naar boven op (hij moet er net in passen) en sprenkel er ½ eetlepel olijfolie over. Rooster de kip 1 uur en 10 minuten, of tot het vel prachtig goudbruin is en het vlees van de bouten makkelijk loslaat.

Leg de kip met de helft van de geroosterde uien en een halve citroen op een snijplank. Pers de andere halve citroen met een keukentang uit in de pan met braadvocht, verwijder het witte laagje en snijd de schil met de rest van de uien in dunne plakjes. Doe ze met de rijst en 600 ml gezouten kokend water terug in de pan en kook de rijst 12 minuten met deksel op matig-laag vuur, of tot hij gaar is. Schep de rijst in een serveerschaal, leg de kip en de apart gehouden geroosterde uien erop, sprenkel het vocht van de plank erover en schep de rest van de tzatziki erop. Maak het gerecht af met 1 eetlepel extra vierge olijfolie en serveer het met de pickle en de apart gehouden halve citroen om erover uit te knijpen.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
682 kcal	15,6g	5,8g	61,4g	79g	13g	2,4g	5g





ZOETIGHEID

EASY VIJGENTAART

VRUCHTEN & NOTENBASIS, VANILLEYOGHURT & HONING

Zet in no-time een prachtig dessert op tafel met deze vlugge vijgentaart die je niet hoeft te bakken – een basis van fijngestampte vruchten en noten met een topping van yoghurt, vijgen en honing.

VOOR 8 | TOTAAL 10 MINUTEN, PLUS KOELEN

300 g luxe noten-vruchtenmix

500 g yoghurt Griekse stijl

1 tl vanillepasta

1 tl vloeibare honing, plus extra voor erbij

4 perfect rijpe vijgen

Bekleed een springvorm van 20 cm met bakpapier. Doe de noten-vruchtenmix in een keukenmachine, maal tot een fijn en plakkerig mengsel (je moet het makkelijk met je handen kunnen vormen) en druk het in de bodem van de vorm en 2,5 cm tegen de rand op. Laat de bodem 1 uur in de vriezer opstijven. Meng wanneer de tijd erop zit de yoghurt met de vanillepasta en 1 theelepel honing, en schep het mengsel in de gekoelde bodem. Zet de taart nog 1 uur terug in de vriezer, of tot hij een beetje bevroren is. Haal hem uit de vorm, snijd de vijgen doormidden of in kwarten, leg ze er in een leuk patroon op en besprenkel ze royaal met honing.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
272 kcal	16,3 g	4,7 g	7,2 g	23,3 g	22,6 g	0,1 g	2,5 g





EEN FEEST VAN MEDITERRANE SMAKEN & INGREDIËNTEN
SNELLE & SPANNENDE RECEPTEN VOOR ELKE DAG VAN DE WEEK

♥ JAMIE OLIVER



NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen