

JAMIE IN

15

MINUTEN



OVERHEERLIJK, VOEDZAAM EN SUPERSNEL



ANDERE BOEKEN VAN JAMIE OLIVER

The Naked Chef

The Naked Chef is terug

Happy Days met de Naked Chef

De basis van het koken

Jamie's dinners

Jamie's Italië

Kook met Jamie

Thuis bij Jamie

Jamie's kookrevolutie

Jamie's Amerika

Jamie's reizen

Jamie in 30 minuten

Te gast bij Jamie

Fotografie: *'Lord' David Loftus*

Ontwerp: *Interstate Associates*

Omslag: *Superfantastic*

JAMIE IN

15

MINUTEN



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl





TO MY WONDERFUL WIFE,
JUDS, AND OUR FOUR
GORGEOUS, SWEET AND
LOVING LITTLE MONSTERS
- POPPY, DAISY, PETAL AND
BUDDY. LOVE YOU, DAD XX



- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- In sommige recepten wordt *single cream* gebruikt. Je kunt hiervoor slagroom als alternatief gebruiken. De bij deze recepten genoemde hoeveelheid calorieën zal in dat geval afwijken.

Eerste druk oktober 2012

Tweede druk december 2012

Derde druk januari 2013

Vierde druk augustus 2013

Vijfde druk februari 2014

Zesde druk december 2014

Zevende druk september 2015

Oorspronkelijke titel: *Jamie's 15 Minute Meals*

First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

Fotografie copyright (c) 2012 Jamie Oliver Enterprises Limited.

Fotografie: David Loftus

Voor de Nederlandstalige uitgave:

© 2012 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Jaromir Schneider

Vormgeving: Michelangela, Utrecht

ISBN 978 90 215 5276 7

NUR 440

Gedrukt in Italië door Graphicom

Lithografie door Altimage Ltd.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

EENVOUD

IK VIND HET ECHT TE GEK DAT JE DE STAP NAAR DE WERELD VAN DE 15-MINUTEN-MAALTIJDEN HEBT GEZET. DE BELOFTE VAN DIT BOEK IS EENVOUDIG: LEKKERE, VOEDZAME EN SUPERSNELLE GERECHTEN WAARVAN JE OPTIMAAL KUNT GENIETEN, EN DIE BOVENDIEN PERFECT GESCHIKT ZIJN VOOR DRUKKE MENSEN ZOALS JIJ EN IK.

MIJN RELATIE MET JOU, HET PUBLIEK, EN DE KOOKBOEKEN DIE IK SCHRIJF IS ENORM BELANGRIJK VOOR ME. MEER DAN 30 MILJOEN VAN JULLIE HEBBEN DE AFGELOPEN 10 JAAR ÉÉN OF MEER VAN MIJN BOEKEN GEKOCHT, MAAR IK NEEM DIE WAANZINNIGE STEUN NOOIT ALS VANZELFSPREKEND AAN. BIJ ELK NIEUW BOEK VOEL IK EEN ENORME VERANTWOORDELIJKHEID OM MEZELF TE OVERTREFFEN EN JE IETS TE GEVEN WAARIN IK ECHT GELOOF, MET RECEPTEN OP ELK NIVEAU WAARVAN IK DENK DAT JE ZE ECHT LEUK ZULT VINDEN, EN DIT BOEK VORMT DAAROP GEEN UITZONDERING. IK HAD VAN HET BEGIN AF AAN EEN DUIDELIJK STRIJDPLAN, OMDAT IK NIET ALLEEN TEGEMOET WILDE KOMEN AAN JULLIE SMEEKBEDES OM LEKKERE, SNELLE EN BETAALBARE GERECHTEN, MAAR OMDAT ZE TEGELIJKERTIJD VOEDZAAM EN UITGEBALANCEERD MOESTEN ZIJN. **HET SCHRIJVEN VAN DIT BOEK WAS EEN ECHTE OPENBARING VOOR ME.**

VOEDZAAM GENOT OM TE ETEN

Omdat het mijn vurige wens was dat dit een boek voor elke dag zou worden, en dus niet alleen voor speciale gelegenheden, stonden gezondheid en voedingswaarde van het begin af aan voorop. Ik heb elk recept geschreven en gekookt onder toeziend oog van mijn vaste voedingsdeskundigen, Laura Parr en haar team. Zij hielden me voortdurend bij de les en letten op de grootte van de porties, met als resultaat dat de recepten in dit boek gemiddeld 580 calorieën per portie bevatten; een keurige hoeveelheid voor gerechten die perfect in de dagelijkse voedingsrichtlijnen passen. Het is belangrijk dat je in je receptkeuze varieert, zodat je zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt, maar het allerbelangrijkste – omdat calorieën wel een bruikbare, maar ook een vrij grove maatstaf vormen – is dat je onthoudt dat al deze heerlijke gerechten en maaltijden propvol natuurlijke voedingsstoffen, granen, groenten, verse kruiden, citrusvruchten, hoogwaardige proteïnen en andere uitstekende dingen zitten, die jij en je gezinsleden zo hard nodig hebben.

Er zijn veel dagen waarop snelheid geboden is, en dat is waar *Jamie in 15 minuten* om de hoek komt kijken. Dit boek is ongetwijfeld een hulpmiddel om elke dag razendsnel een heerlijke, verse maaltijd op tafel te zetten. Natuurlijk vormt het ouderwetse *slow cooking* van authentieke recepten het hart en de ziel van elke goede thuiskok, maar met dit boek wil ik je laten kennismaken met prachtige, spannende smaken voor de drukke mens.

Het ontwikkelen en schrijven van de recepten, het ontwerpen van de pagina's, het uitvogelen van de kooktijden, en het vinden van de juiste balans tussen calorieën en voedingswaarden zonder de smaak uit het oog te verliezen, is een enorme klus geweest. Elk woord en elke zin van deze supersnelle, smakelijke recepten zijn uitgebreid besproken, en iedere stap is optimaal gestroomlijnd. Ik kan gewoon niet beschrijven hoe moeilijk het geweest is. Ik heb echt meedogenloos moeten zijn en me enorm moeten inhouden. Elke beslissing en iedere keuze is uiterst zorgvuldig afgewogen; van de hoeveelheid ingrediënten tot het aantal pannen op het fornuis. Maar het is allemaal meer dan de moeite waard geweest, omdat mijn team en ik echt enorm trots op het eindresultaat zijn. Vertrouw dus alsjeblieft op de inspanning die we met z'n allen geleverd hebben en weet dat je, zolang je de instructies volgt en je het juiste gereedschap in huis hebt, binnen de kortste keren een heerlijke, gezonde maaltijd op tafel kunt zetten – misschien vanavond al!

Ik heb voor de gerechten in dit boek over de hele wereld inspiratie opgedaan en ze zijn stuk voor stuk overheerlijk, maar het mooiste van alles vind ik dat prachtige smaken, snelheid, en voedzame, eerlijke, alledaagse gerechten nou eens in één pakket bij elkaar zitten.

Jamie in 15 minuten staat voor een bepaalde denkwijze, en ik beloof je dat als je er echt voor gaat, je gegarandeerd zult slagen. Het gaat om leuk, dynamisch en ongecompliceerd koken. Oké, de eerste paar keer dat je een recept klaarmaakt kan het iets meer tijd kosten, maar dat is geen probleem, het is geen wedstrijd. Er zit een ritme in deze heerlijke recepten en elk gerecht heeft zijn eigen beat. Als je de tips en trucs die ik geef eenmaal onder de knie hebt, zul je zien dat het echt mogelijk is om deze maaltijden in 15 minuten op tafel te zetten. En het is natuurlijk niet zo dat alleen ik, als professionele kok, dat voor elkaar krijg. De recepten zijn ook getest door koks van andere niveaus, van tieners tot bejaarden en drukke papa's en mama's, en de reacties verschilden niet van die van mijn team en mijzelf – allemaal even positief en enthousiast. Iedereen heeft meegeholpen de recepten hun huidige vorm te geven. Als zij het kunnen, kun jij het ook.

SNEL

De gerechten in dit boek zijn lekker en interessant, en zowel geschikt om in een studentenhuis klaar te maken, als om in huiselijke kring aan je kinderen te serveren.

Ik weet dat veel mensen denken dat 'echt' eten klaarmaken veel duurder is dan fast-food, maar dat is een misvatting; de gemiddelde prijs van een lekkere, uitgebalançeerde maaltijd in dit boek ligt rond de € 4,80 per persoon – en dan hebben we het over mooie en goede ingrediënten – een vrijwel altijd veel goedkopere keuze dan een vergelijkbare magnetronmaaltijd, afhaalmaaltijd of een bak junkfood. En als je je tijdens de wekelijkse boodschappenronde en in de keuken echt op *Jamie in 15 minuten* instelt, kost dat je minder tijd dan een ritje naar de dichtstbijzijnde drive-in. Kant-en-klaarmaaltijden kunnen af en toe best een nuttige rol in je eetpatroon spelen, maar ik geloof er heilig in dat dit boek mensen van alle leeftijden kan helpen en stimuleren om vaker de keuken in te gaan en 'echt' voedsel klaar te maken.

SUPERLEKKER

DAT IS HET, JONGENS; DAT IS DE FILOSOFIE VAN *JAMIE IN 15 MINUTEN* – SNEL, LEKKER, BETAALBAAR EN VOEDZAAM ETEN. IK HOOP ECHT DAT JE ER NET ALS IK HELEMAAL VOOR GAAT. HET STAAT HIER ALLEMAAL VOOR JE OP EEN RIJTJE, DUS PIK DE FILOSOFIE OP EN GA ERMEE AAN DE SLAG. VEEL SUCCES – IK WEET DAT JE HET KAN.

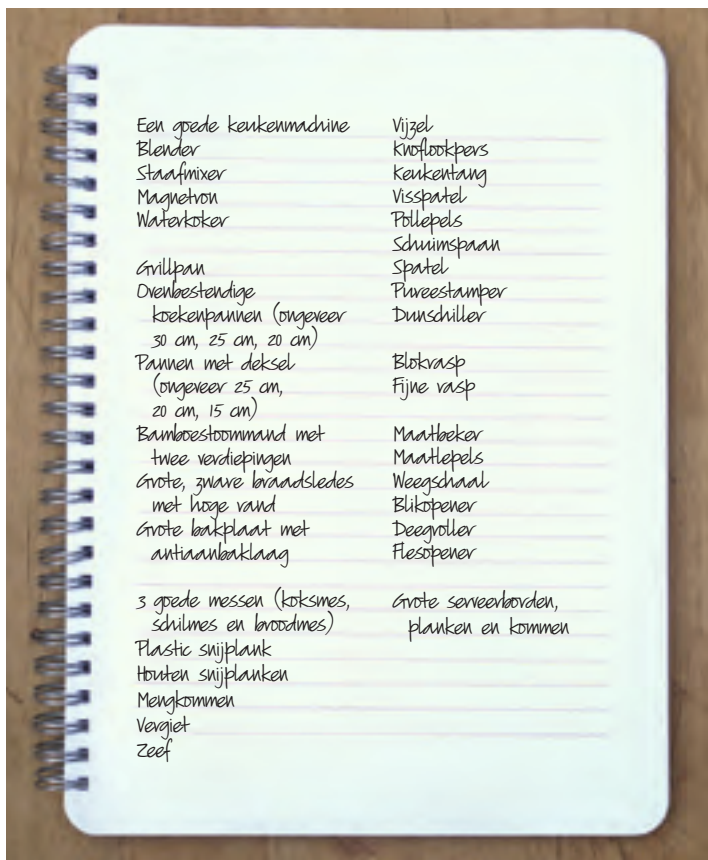
15





HEEL BELANGRIJK HOE SNEL TE KOKEN

Als je deze heerlijke maaltijden in 15 minuten wilt klaarmaken, is het onderstaande lijstje keukengerei absoluut noodzakelijk. Zonder deze gereedschappen is het simpelweg niet mogelijk. Het is geen ingewikkelde lijst, en het zijn allemaal dingen die je tegenwoordig supergoedkoop kunt aanschaffen (maar als je het breed hebt, mag je natuurlijk ook iets meer uitgeven). Een keukenmachine, blender, staafmixer en waterkoker zijn een absolute must – geen compromis mogelijk, gewoon essentieel! Veel succes.



- | | |
|--|--|
| Een goede keukenmachine | Vijzel |
| Blender | Knoflookpers |
| Staafmixer | Keukentang |
| Magnetron | Visspatel |
| Waterkoker | Pöttepels |
| | Schwimmspann |
| Grillpan | Spatel |
| Ovenbestendige
koekenpannen (ongeveer
30 cm, 25 cm, 20 cm) | Pureestamper |
| Pannen met deksel
(ongeveer 25 cm,
20 cm, 15 cm) | Dunschiller |
| Bamboestoommand met
twee verdiepingen | Blokrasp |
| Grote, zware braadsledes
met hoge rand | Fijne rasp |
| Grote bakplaat met
antiaanbaklaag | Maatbeker |
| | Maatlepels |
| | Weegschaal |
| | Blikpener |
| | Deegroller |
| | Flespener |
| 3 goede messen (koksmes,
schilmes en broodmes) | Grote serveerboorden,
planken en kommen |
| Plastic snijplank | |
| Houten snijplanken | |
| Mengkommen | |
| Vergiet | |
| Zeef | |



JE KEUKEN ONDER CONTROLE

Ik heb in mijn leven al heel wat keukens vanbinnen gezien en een slechte organisatie is eerder regel dan uitzondering. Overbodige rommel gaat ten koste van je kookkunst, dus ik raad je aan om alle spaarpotjes, tijdschriften en andere zoiets die niets met koken te maken heeft op te ruimen. Het spreekt eigenlijk voor zich: alles wat je nodig hebt om te snijden of te roeren moet binnen handbereik zijn – de ruimte rond je fornuis en werkvlak is uitsluitend bestemd voor de dingen die je het meest gebruikt, zoals voorraadpotten, pannen, messen en zelfs de koelkast. Als je het goed organiseert kun je instinctief en vlug werken. Veel plezier met de voorjaars schoonmaak.





WAANZINNIG LEKKERE KIPSALADE

VOOR 4 PERSONEN | 557 CAL.

Salade

- 1 broccoli
- 4 kipfilets van 120 g elk, zonder vel
- 1 volle theelepel gemalen koriander olijfolie
- 1 mok (300 g) bulghur
- 2 ingemaakte citroenen
- 1 bos radijsjes
- 2 lente-uitjes
- ½ bosje verse munt
- 2 eetlepels extra vierge-olijfolie
- 3 eetlepels rodewijnazijn
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- 1 bakje tuinkers

Voor erbij

- 4 eetlepels magere yoghurt
- 2 theelepels harissa
- 1 citroen

Ingrediënten bij de hand • Waterkoker klaar • Middelgrote pan met deksel, op hoog vuur • Koekenpan, op hoog vuur • Grillpan, op hoog vuur

AAN DE SLAG

Vul de middelgrote pan met kokend gezouten water • Snijd de steel van de broccoli, haal de roosjes los, doe ze in de pan en laat ze 4 minuten met deksel koken • Leg de kipfilets op een groot stuk bakpapier, hussel ze met peper en zout en de gemalen koriander door elkaar • Vouw het papier over de filets heen en sla ze plat met een deegroller tot een dikte van 1,5 cm • Leg de filets met 2 eetlepels olijfolie in de koekenpan, keer ze na 3 tot 4 minuten om en bak ze goudbruin en gaar

Vis de roosjes broccoli met een keukentang uit de pan (laat de pan water op het vuur staan) en leg ze in de grillpan tot ze mooi geschroeid zijn • Doe 1 mok bulghur en de ingemaakte citroenen in het kookwater en laat het geheel terwijl je af en toe roert met deksel koken • Snijd de radijsjes doormidden of druk ze plat, maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes, snijd de blaadjes van het bosje munt fijn en hussel alles met de extra vierge-olijfolie, azijn en peper en zout naar smaak in een kom door elkaar

Laat de bulghur goed uitlekken, kieper de korrels op een grote serveerschaal, stamp en meng er de ingemaakte citroenen door en leg er de broccoliroosjes op • Doe de zonnebloempitten bij de kip in de koekenpan, snijd de kip in plakken, doe die bij de salade en strooi er de pitten en de geknipte tuinkers over • Schep voor het serveren een paar flinke lepels yoghurt met een klodertje harissa op de salade en geef er partjes citroen bij



FALAFELWRAPS

GEGRILDE GROENTEN & SALSA

VOOR 4 PERSONEN | 602 CAL.

Falafel

- 1 blik van 400 g gemengde bonen
- 1 blik van 400 g kikkererwten
- 1 citroen
- 1 eetlepel harissa
- 1 volle theelepel gemalen piment
- 1 volle eetlepel bloem
- 1 bosje verse koriander
- olijfolie

Garnering

- 2 paprika's, verschillende kleuren
- 4 lente-uitjes
- 8 kleine volkorentortilla's
- 1 eetlepel Lingham's chilisaus of een andere zoete chilisaus
- 250 g (magere) hüttenkäse
- naar keuze: ingemaakte rodekool

Salsa

- 1 grote handvol rijpe tomaten, verschillende kleuren
- ½-1 verse rode Spaanse peper
- ½ teen knoflook
- 1 limoen

Ingrediënten bij de hand • Keukenmachine (met standaardmes)

• Grote koekenpan, op matig vuur • Grillpan, op hoog vuur

AAN DE SLAG

Laat de bonen en kikkererwten uitlekken en doe ze in de keukenmachine • Rasp er de citroenschil fijn bij en voeg een snufje peper en zout, de harissa, piment, bloem en koriandersteeltjes (bewaar de blaadjes) toe • Hak de hele boel fijn en schraap ondertussen langs de zijkant van de kom een paar keer omlaag als het nodig is • Schraap het mengsel uit de kom en kneed het met schone, vochtige handen in 8 burgertjes van ongeveer 1,5 cm dik • Doe 1 eetlepel olie in de koekenpan, leg er de falafels in en keer ze om als ze goudbruin en krokant zijn

Verwijder de steeltjes en haal de zaadjes uit de paprika's, scheur ze in hapklare stukjes, leg die met de schoongemaakte en gehalveerde lente-uitjes in de grillpan, strooi er een snufje peper en zout op en keer ze om wanneer ze mooi geschroeid zijn • Doe de tomaten, Spaanse pepers en de helft van de blaadjes koriander in de keukenmachine • Knijp er met een knoflookpers de ongepelde halve teen knoflook bij, knijp er de limoen boven uit, hak de salsa fijn, breng hem op smaak en giet hem in een serveerschaltje

Leg de tortilla's 45 seconden in de magnetron (800W) en 'marmel' ondertussen de chilisaus door de hüttenkäse • Knijp de helft van de geraspte citroen uit boven de geroosterde groenten, zet ze samen met de falafels op tafel en bestrooi alles met de rest van de blaadjes koriander • Laat ieder zijn eigen wrap samenstellen en serveer er als je wilt de ingemaakte rodekool bij





jamieoliver.com



www.kosmosuitgevers.nl

NUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen