

kunsten å kOke vann
2

JAMIE OLIVER

Innhold

Forord 2

Salater 13

Matlaging uten varme 15

Posjering og koking 25

Dampkoking og koking i pose 36

Grytekoking og brasering 45

Pannesteking 56

Ovnsteking og grytesteking 105

Ovnsgrilling, kontaktgrilling og trekullgrilling 135 Baking og søtsaker 179

Forord

La Jamie lære deg å lage mat! Jamies stil er direkte og enkel. Kunsten å koke vann er ingen murstein av en grunnkokebok, men den forklarer en del basisteknikker det er en fordel å kunne. Jamie guider deg trygt gjennom teknikker som posjering, koking, filetering, grilling og steking. Han gir deg råd om hvordan du kan tilpasse oppskriftene og hvordan du kan hente inspirasjon når du handler og lager mat. Jamie ønsker å gi deg selvtilitt på kjøkkenet. Han vil at du skal ha det gøy når du lager mat og aller viktigst; han lærer deg å bli sjef på eget kjøkken!

Her får du personlige kommentarer og nyttige tips sammen med fantastiske oppskrifter på alle typer grønnsaker, kjøtt, fisk, vidunderlige desserter, grilltips, drinker og lekre salater både varme og kalde. Med andre ord: alt som magen begjærer. Dette er en kokebok som skal brukes - og som kommer til å bli brukt. Jamies usnobbete og likefremme holdning til mat, betyr at dette er oppskrifter som er skrevet for deg og meg, ikke for gourmetkokker. Boken passer for alle som liker å lage mat og elsker å spise det!

Teknikker og metoder

For å gjøre din tid på kjøkkenet enklere og mer spennende, gir Jamie deg trinn for trinn-forklaringer av nyttige teknikker. Her lærer du filetering av fisk, utbening av kylling, skjæreteknikker og mye mer. Videre beskriver han ulike typer tilberedelsesmåter. Spesielt interessant er kanskje kapitlene om dampkoking og tilbereding i pose (her bør du ta en nærmere titt på kolje stekt i pose med blåskjell, safran og hvitløk).

Andre vil la seg fascinere av "koking" av mat uten varme ved hjelp av en syrlig marinade. Denne metoden er vanlig i Japan og Mexico, men passer nettopp for oss nordmenn som har slik rik tilgang på fersk fisk. Jamie gir deg noen spennende oppskrifter! Prøv sitrustunfisk med sprø nudler, urter og chiliperfekt en varm sommerdag. Jamies nøkterne forhold til matlagning er befriende. Hans filosofi er et vi skal ha det hyggelig på kjøkkenet og sette pris på god, enkel mat. Jamie er virkelig vår mann, for han får enhver av oss til å forstå at også vi kan lage noe godt hjemme.

YTREFILET AV SVIN

Ytrefilet med bulgur og bønner

Er du på utkikk etter en god hverdagsmiddag som både er sunn å spise og rask å lage?

Vårt forslag er skiver av svin ytrefilet med bulgur og bønner

Ingredienser

Ca. 600 g ytrefilet av svin i skiver
½ ts salt
¼ ts pepper
1 ss margarin eller olje til steking
3 dl bulgur
2 pk aspargesbønner
1 pose sjysaus
1 ts tørket timian

Slik gjør du

1. Kok bulgur etter anvisning på pakken.
2. Ha bulguren i en stekepanne, sammen med bønner. La det steke til bønnene er møre (ca 5 minutter).
3. Lag sjysausen etter anvisning på posen. Tilsett timian.
4. Krydre ytrefiletene og stek dem ca.
2 minutter på hver side. La de ettersteke på svak varme et par minutter.

Jordbærtiramisu

Dette er på ingen måte den originale Tiramisu-oppskriften fra Italia, men snarere en lettvinnt variant som du kan lage i en fei og som likevel ser lekker og fristende ut. Jordbær er bare sååå godt!

Ingredienser

12 stk fingerkjeks
Jordbær- og ostekrem:
6 stk eggeplomme
1 ½ dl melis
250 g mascarponeost eller
kremost naturell
6 stk eggehvite
1 kurv jordbær

Slik gjør du

Pisk eggedosis av eggeplommer og melis. Bland inn mascarponeost.

Stivpisk eggehvitene og vend dem forsiktig inn i ostekremen sammen med jordbær.

Fyll jordbær- og ostekrem i 6 glass. Stikk ned fingerkjeks i kremen og dryss over revet sjokolade.

TIPS:

Husk å bruke helt rene visper når du skal stivpiske eggehvitene - ellers vil de ikke bli stive.

kjøttboller på spyd

Greske lammeboller på spyd med gresk salat og tzatziki

Hvem lengter ikke tilbake til sol, strand og god mat etter en vellykket ferietur i sydlige strøk? Disse greske lammebollene med gresk salat og tzatziki kommer til å forsterke de gode minnene fra ferieturen.

Ingredienser

400 g malt lammekjøtt
½ ts salt
¼ ts pepper
2 båt finhakket hvitløk
½ stk finhakket rød chili
1 ts tørket rosmarin
3 ss olje

Gresk salat

2 stk tomat
½ stk slangeagurk
½ stk rødløk
1 stk fetaost
3 ss virgin olivenolje

Tzatziki

3 dl yoghurt naturell
1 stk slangeagurk
½ ts salt
3 båt hvitløk
½ ts nykvernet pepper

Slik gjør du:

1. Rør sammen lammedeig, salt og pepper til en seig deig. Tilsett hvitløk, chili og rosmarin. Form til kjøttboller som res på spyd eller pinne.
2. Pensle bollene med olje før de legges på grillen. Grilltid 4-5 minutter på hver side.
3. Skjær tomater og agurk i skiver, og løken i ringer. Bland sammen alle ingrediensene og legg på fetaost i skiver. Drypp litt olje over salaten.
4. Slå yoghurt i et kaffefilter og la den renne av i ca. 1 time. Yoghurten skal ha en ganske tykk konsistens.
5. Riv slangeagurk på et råkostjern og dryss på salt. La det trekke 5-10 minutter, og press ut vannet. Bland dette sammen med finhakket hvitløk. Smak til med nykvernet pepper.

TIPS:

For et raskere alternativ kan du bruke matyoghurt, da slipper du å renne av yoghurten.



SVINEKJØTT PÅ GRILLEN

Det er enkelt å lage sunn grillmat. Det er bare å legge sunne ting på grillen det!





Ingredienser

300 g renskåret svinekjøtt fra flatbiff eller filet
½ stk rød paprika
½ stk grønn squash
10 stk tørket aprikos
1 ss olje til pensling
1 ts salt
½ ts pepper
8 stk grillspyd

Slik gjør du

1. Skjær kjøtt og grønnsaker i tilnærmet like store biter ca. 3 x 3 cm og tre dem vekselvis på spydene. For å få jevn grilling på alle sider er det viktig at bitene ikke sitter for tett.
2. Pensle spydene med litt olje, slik at de ikke fester seg til grillen. Krydre med salt og pepper.
3. Grillspydene grilles rundt i 2-4 minutter, snus ofte. Server grillspydene med en type eksotisk saus. Sausen kan du få kjøpt ferdig på flaske eller du kan lage den selv.

TIPS
Et praktisk “spyd-tips” før du begynner: Bruker du grillspyd av tre, bør de legges i vann en stund først ellers kan de ta fyr.



ISBN 987-83-5437-115-1

© Gyldendal Norsk Forlag AS
2009

Originaltittel: Jamie's Kitchen

Oversatt av: Eva Storsveen og
Kyrre Haugen Bakke

Foto: David Lofthus

Design: Helga Westerheim

Trykk og innbinding: AIT Otta AS

Format: 20 x 26 cm

