

**Gordon
Ramsay
Hitro
in
slastno**

Gordon Ramsay
HITRO IN SLASTNO
100 receptov za jedi, pripravljene v 30 minutah ali prej

Fotografije Louise Hagger
Prevedla Manja Simonič
Uredila Nina Žitko Pucer
Tehnično uredila Katja Kastelic
Predsednica uprave Simona Mele
Glavna Urednica Alenka Kepic Mohar
Mladinska knjiga Založba, d. d., Ljubljana 2023
1. izdaja, naklada 2500 izvodov
Natisnjeno na Slovaškem

Naslov izvirnika:
QUICK AND DELICIOUS
100 recipes to cook in 30 minutes or less

Prvič izšlo v angleščini pri založbi Hodder & Stoughton
Copyright © Gordon Ramsay 2019
Copyright za fotografije © Louise Hagger 2019
Copyright za izdajo v slovenščini © Mladinska knjiga Založba, d. d.,
Ljubljana 2023

Vse informacije o knjigah Založbe Mladinska knjiga
lahko dobite tudi na internetu: www.emka.si



CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55(083.12)

RAMSAY, Gordon
Hitro in slastno : 100 receptov za jedi, pripravljene v 30 minutah ali
prej / Gordon Ramsay ; [fotografije Louise Hagger ; prevedla Manja
Simonič]. - 1. izd. - Ljubljana : Mladinska knjiga, 2023

Prevod dela: Quick and delicious
ISBN 978-961-01-6764-8
COBISS.SI-ID 131314435

Brez pisnega dovoljenja Založbe je prepovedano reproduciranje,
distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega
avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku,
hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki,
v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

Vsebina

Uvod	7
Moji nasveti za hitrejšo in boljšo kuho	8
Seznam pripomočkov	10
Bližnjice do okusa	12
Sestavine, ki prihranijo čas	13
Juhe in solate	14
Ribe in morski sadeži	38
Perutnina	74
Meso	102
Brezmesne glavne jedi	136
Testenine, riž in žita	164
Pomake in priloge	192
Sladice	214
Stvarno kazalo	246
Zahvale	255

Uvod

Hitrost je pomembna sestavina restavracijskih kuhinj: bistveno je, da hrano postrežemo hitro, drugače se gostje ne bodo več vrnili. Čeprav je doma pritisk manjši, se vseeno lahko marsičesa naučimo od profesionalnih kuharjev, ko želimo na mizo hitro postaviti dobro hrano. Sam pri okusu nikoli ne popuščam, sem se pa v vseh teh letih naučil številnih trikov, kako prihraniti čas pri kuhanju. V tej knjigi delim z vami to znanje in izkušnje, da boste tudi vi v hipu pričarali okusne obroke na mizo. Vsako jed iz knjige lahko pripravimo v približno 30 minutah (nekaj minut gor ali dol, saj nismo vsi enako hitri) in po mojem mnenju čisto vsaka presega samo sebe. S tem želim reči, da končane jedi po kakovosti in okusu več kot odtehtajo trud, vložen v pripravo. To je preprosta in hitro pripravljena hrana, ki pa zato ni čisto nič manj slastna.

Vem, da je sodobno življenje naporno in utrujajoče in da je vse lažje naročiti dostavo na dom ali v trgovini kupiti že pripravljene obroke. Toda kakšno zadoščenje in ponos občutimo, ko odpremo vrata možaku v vetrovki in čeladi? Kakšen užitek in dosežek je prebosti folijo pripravljene hrane, preden jo potisnemo v mikrovalovno pečico? Če jed skuhate sami od začetka do konca, imate korist tako vi kot vaša denarnica, pa še v veliko večje zadovoljstvo vam bo kot dostava. Niti ni treba, da kuhanje odlične hrane za vas in vašo družino dolgo traja. V času, preden do vas pripotuje uvela in postana dostavljena hrana, bi lahko že skuhalo katerokoli od izvrstnih jedi iz te knjige in si postregli s pravo in okusno hrano.

Ustvariti jed restavracijske kakovosti v pol ure je izziv. Zaradi časovne omejitve odpade marsikatera tehnika, na katero se kuharski mojstri zanašajo za polnost in kompleksnost okusa, na primer mariniranje, dušenje, pečenje v pečici in počasno kuhanje. A to lahko obidem, če vemo, kako: če izberemo prave sestavine, jih povežemo s pravo

kombinacijo začimb in omak ter uporabimo pravi način kuhanja, lahko ustvarimo neverjetno okusne obroke, ki v nobenem pogledu ne bodo razočarali. Hitro pripravljena hrana ni nujno pusta in enolična, sploh če se oborožimo z aromatičnimi dišavami in začimbami z vsega sveta (glejte strani 12–13). Prikrajšanost za čas nas v bistvu še prisili, da smo v kuhinji bolj domiselni, ne manj.

Kadar sem doma, nisem vedno pri volji za večurno kuhanje, vseeno pa želim dobro jesti. V tej knjigi so zbrani recepti, h katerim se zatečem, ko je časa malo, skomin po nečem slastnem pa veliko. Vem, da lahko z drznimi okusi in prebrisanimi bližnjicami, ki prihranijo delo, ustvarim vrhunsko hrano v manj kot 30 minutah. Če boste sledili nasvetom in tehnikam na teh straneh, boste tudi vi postali hitrejši in boljši v kuhanju ter si obogatili zbirko praktičnih receptov z vsega sveta. In s tem, ko boste bolj organizirani, pametnejši pri izbiri sestavin in učinkovitejši v kuhinji, boste lahko izvrstno hrano pripravili v hipu. Še niste v kuhinji?



Solata iz popečenega sira, špargljev in stročjega fižola

Za 2 osebi

250 g tankega stročjega fižola, obrezanega
100 g tankih špargljev, obrezanih
250 g halumija ali drugega sira za žar
½ žličke zdrobljenega čilija
1 žlica olivnega olja
200 g češnjevih paradižnikov, razpolovljenih
50 g izkoščičenih oliv kalamata
majhno prgišče grahovitih poganjkov
morska sol in sveže zmlati črni poper

Za preliv

listi z 2 vejic bazilike
listi z 2 vejic mete
1 žlica rdečega vinskega kisa
3 žlice ekstradeviškega olivnega olja

Prihranimo čas

Stročji fižol v hipu obrežemo, če ga vsega še v zavitku poravnamo tako, da so vsi oleseneli konci skupaj, potem pa s kuharskim nožem zarezemo kar skozi plastiko in obrežemo ves fižol hkrati.

Neodprt halumi lahko v hladilniku hranite kar celo leto. Z njim na zalogi ne boste nikoli oddaljeni več kot pol ure od izvrstnega poletnega kosila, kot je tole. Všeč mi je kombinacija špargljev, stročjega fižola, paradižnika in oliv, a sestavine lahko zamenjate ali dopolnite s tem, kar pač imate tistega dne v hladilniku: avokado, kumare, edamame, mešano solatno listje in popečene bučke se vsi dobro obnesejo.

- 1 Zavremo poln grelnik vode in jo zlijemo v kozico. Solimo jo in postavimo na močan ogenj. Ko spet zavre, dodamo stročji fižol in kuhamo 4 minute, nato dodamo še šparglje in kuhamo še minuto. Zelenjavo odcedimo in stresemo v veliko skledo ledeno mrzle vode, da ustavimo kuhanje.
- 2 Za preliv damo v majhen sekljalnik baziliko in meto skupaj s kisom in oljem. Začinimo s soljo in poprom ter zmeljemo do gladkega.
- 3 Sir prečno razpolovimo na dva pravokotnika. Vsakega posujemo z zdrobljenim čilijem.
- 4 Ponev s premazom proti prijemanju segrejemo na zmernem do močnem ognju. V vročo vlijemo olje in jo zavrtimo, da je dno enakomerno prekrito. Rezini sira položimo v ponev z začinjeno stranjo navzdol ter posujemo še vrhno stran s čilijem. Pečemo po 2–3 minute na vsaki strani, da zlato porjavi.
- 5 Medtem odcedimo fižol in šparglje ter jih damo v skledo skupaj s češnjevim paradižnikom in polovico preliva. Dobro premešamo in razdelimo med dva krožnika. Na vrh položimo rezino sira.
- 6 Olive pogrejemo v ponvi in jih potresemo okrog sira. Pokapljamo s preostalim prelivom, okrasimo z grahovimi poganjki in postrežemo.



Maroški piščanec iz pekača

Za 4 osebe

200 g mladega korenčka
2 rdeči čebuli, olupljeni in razrezani na 8 krhlijev
2 žlici olivnega olja
2 žlici začimbne mešanice ras-el-hanout
200 ml piščančje jušne osnove
150 g kuskusa
4 piščančji fileji s kožo
2 bučki
1 pločevinka (400 g) čičerke, odcejene in oplaknjene
50 ml vode
4 žlice sesekljanega koriandra
limonin sok po okusu
15 g surovih pistacij, grobo sesekljanih
morska sol in sveže zmelati črni poper
cvetni listi vrtnice za postrežbo (po želji)

Začimbne mešanice, kot je ras-el-hanout, so odlične kuharske bližnjice – samo posujete jo po zelenjavi in piščancu v tej enostavni jedi iz pekača in že vas ponese na bazarje Maroka ali Tunizije brez vsakršnega truda. Pri zmletih začimbah morate edino paziti na rok uporabe – po letu ali dveh se razdišijo, zato ne pričakujte izjemnih okusov od začimb, ki se vam že desetletje valjajo v ozadju omarice.

- 1 Pečico segrejemo na 220 °C/ventilacijsko na 200 °C/plinsko na stopnjo 7.
- 2 Mlade korenčke operemo, pri čemer večje vzdolžno razpolovimo. Damo jih v velik globok pekač skupaj s čebulo. Pokapljamo z 1 žlico olivnega olja in posujemo z 1 žlico ras-el-hanouta ter pretresemo, da je vsa zelenjava enakomerno obdana. Postavimo v pečico za 10 minut.
- 3 V majhno kozico zlijemo piščančjo jušno osnovo in jo zavremo na zmernem do močnem ognju. V skledo stresemo kuskus z malo soli in popra. Prelijemo ga z vrelo jušno osnovo, pokrijemo s plastično folijo in pustimo stati ob strani, da vpije tekočino.
- 4 Piščancu večkrat zarezemo kožo z ostrim nožem, nato ga začininimo s soljo in poprom ter posujemo s ½ žlice ras-el-hanouta.
- 5 Bučki vzdolžno razrežemo na četrtine, te pa nato na 5 cm dolge kose. Začinimo s preostale ½ žlice ras-el-hanouta. Pekač vzamemo iz pečice ter vanj dodamo bučke in čičerko. Na vrh položimo piščančje prsi in jih pokapljamo s preostalo žlico olivnega olja. V pekač prilijemo vodo, potem pa ga vrnemo na rešetko v vrhnjem vodilu pečice še za 15 minut.
- 6 Medtem odkrijemo kuskus in ga razrahljamo z vilicami. Vmešamo koriander ter po okusu začininimo z limoninim sokom, soljo in poprom.
- 7 Pekač vzamemo iz pečice in jed potresemo s pistacijami in cvetnimi listi vrtnice (če jih bomo uporabili). Odneseemo na mizo in postrežemo kar v pekaču.



Temna čokoladna pena s kavo

Za 4–6 oseb

300 g temne čokolade (s 70 %
kakava)
300 ml smetane za stepanje
125 ml tople črne kave
6 rumenjakov
1 žlica medu
40 g kavnih zrn s čokoladnim oblivom,
rahlo zdrobljenih, za postrežbo

Če imate več časa ...

... čokoladno peno pred postrežbo postavite za eno uro v hladilnik, da se učvrsti.

To je popoln zaključek okusnega obroka – tako kavni digestiv kot čokoladni poobedeček v enem! Če imate radi zelo grenke in intenzivne okuse, med izpustite, če pa ste sladkosnedi, ga dodajte malo več. Čokoladna pena je odlična, če jo postrežemo takoj še toplo, lahko pa jo tudi postavimo v hladilnik, da se ohladi in učvrsti.

- 1 Zavremo pol grelnika vode. Zlijemo jo v kozico in segrejemo toliko, da čisto rahlo vre.
- 2 Čokolado nalomimo na koščke v skledo, odporno na vročino. Skledo postavimo na kozico, ne da bi se dotikala gladine vode, in stopimo čokolado. Postavimo na stran.
- 3 V drugi skledi stepemo smetano, da se oblikujejo mehki vršički.
- 4 V tretji skledi, odporni na vročino, z metlico zmešamo kavo, rumenjake in med. Ko se vse poveže, postavimo skledo na kozico vroče vode in na šibkem ognju stepamo naprej, dokler se zmes ne zgosti v jajčno kremo.
- 5 Z metlico vmešamo stopljeno čokolado in pustimo, da se 5 minut hladi.
- 6 Z lopatko ali žlico nežno vmešamo še smetano, le toliko, da se vse poveže.
- 7 Toplo peno lahko postrežemo takoj ali pa jo vlijemo v skledice in ohladimo za pozneje.
- 8 Čokoladno peno pred postrežbo posujemo z zdrobljenimi oblitimi kavnimi zrni.



Nadaljujte z branjem

Knjigo lahko kupite v spletni trgovini Mladinske knjige [Emka.si](https://www.emka.si),
v knjigarnah Mladinske knjige po vsej Sloveniji ali pa jo naročite
prek telefona 080 12 05.