

JAMIE OLIVER

Εύκολες,
συνταγές

■ ΣΤΟ
Air

ΠΛΟΥΣΙΕΣ,
ΤΟΛΜΗΡΕΣ ΚΑΙ
ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΕΣ
ΓΕΥΣΕΙΣ

Fryer



Περιεχόμενα

Όλοι αγαπάμε τις φριτέζες αέρος	5
Πώς λειτουργεί η φριτέζα αέρος	6
Γρήγορες λύσεις	8
Κλασικά αλλιώς	28
Λαχανικά σε πρώτο πλάνο	62
Σούπερ σαλάτες	104
Κάπως φαντεζί	124
Λαχταριστά καναπεδάκια	148
Ώρα για φούρνισμα	170
Αυθεντικά γλυκά	186
Βιώσιμη μαγειρική και σημειώσεις κουζίνας	208
Σημείωμα από τη διατροφική ομάδα του Jamie	210
Ευρετήριο	214



Όλοι αγαπάμε τις φριτέζες αέρος

Καθώς γράφω αυτές τις αράδες, μόνο στο Ηνωμένο Βασίλειο πάνω από το 50% των νοικοκυριών διαθέτει πλέον φριτέζα αέρος. Βλέποντας τη ραγδαία εξάπλωσή τους, ήξερα πως έπρεπε να ανακαλύψω γιατί έχουν γίνει τόσο απαραίτητες στις κουζίνες μας. Για μένα, η συγγραφή βιβλίων μαγειρικής είναι ένας τρόπος να ανταποκρίνομαι σ' αυτά που ζητάτε εσείς, το κοινό. Έτσι, βούτηξα με τα μούτρα στον κόσμο των φριτέζων αέρος και πειραματίστηκα για να ανακαλύψω τι ακριβώς μπορούν να κάνουν αυτές οι συσκευές. Αν οι φριτέζες αέρος καταφέρνουν να εμπνεύσουν περισσότερους να πειραματιστούν με τη μαγειρική, τότε σίγουρα είναι κάτι θετικό. Και πιστέψτε με, είναι πραγματικά εντυπωσιακές.

Έχουν πάρα πολλές χρήσεις...

Δεν είναι μόνο για τραγανές πατάτες και ψητές λικουδιές – αν και, φυσικά, όλα αυτά γίνονται πεντανόστιμα στις φριτέζες αέρος (ρίξτε μια ματιά στις Τέλειες πατάτες φούρνου, σελ. 103). Αυτό όμως που με ενθουσίασε περισσότερο ήταν η τεράστια ποικιλία όσων μπορεί κανείς να μαγειρέψει με αυτές. Από σουπές και σαλάτες, μέχρι ζυμαρικά φούρνου, μπιφτέκια, ψάρια, ψωμιά και επιδόρπια – οι δυνατότητες είναι πραγματικά αμέτρητες. Αυτό ακριβώς προσπάθησα να αποτυπώσω σ' αυτό το βιβλίο: να εξερευνήσω τα όρια των φριτέζων αέρος, δημιουργώντας εύκολες συνταγές που εντυπωσιάζουν σε γεύση και υφή, και που ελπίζω πως θα σας ξαφνιάσουν ευχάριστα!

...και είναι ένα σπουδαίο εργαλείο στην κουζίνα.

Σκεφτείτε τη φριτέζα αέρος ως ένα ακόμα εργαλείο στο μαγειρικό σας οπλοστάσιο. Έχει ήδη κερδίσει επάξια τη θέση της δίπλα στον φούρνο, το μάτι της κουζίνας και τον φούρνο μικροκυμάτων. Ελπίζω οι συνταγές αυτού του βιβλίου να σας εμπνεύσουν να δείτε με άλλο μάτι τη συσκευή σας – είτε είστε αρχάριοι είτε απλώς αναζητάτε φρέσκες ιδέες, αφήστε αυτό το βιβλίο να σας οδηγήσει σε καινούρια, «αέρινα» γευστικά μονοπάτια. Θα σας ενθουσιάσει!

Πώς λειτουργεί η φριτέζα αέρος

Οι φριτέζες αέρος προσφέρουν γρήγορο, αποδοτικό και κατά βάση χαλαρό μαγείρεμα χωρίς να είστε συνεχώς πάνω από την κατσαρόλα. Ψήνουν το φαγητό με καυτό, ξηρό αέρα που το περιβάλλει, χαρίζοντάς του τραγανή υφή και χρυσαφένιο χρώμα – σαν τηγανητό, αλλά χωρίς τηγάνισμα!

Στην ουσία, μια φριτέζα αέρος αποτελείται από μια θερμαντική αντίσταση κι έναν ανεμιστήρα που φυσά τον θερμό αέρα προς τα κάτω, μέσα σε έναν αφαιρούμενο κάδο (ή αλλιώς καλάθι). Ο αέρας κυκλοφορεί γύρω από το φαγητό, μαγειρεύοντάς το ομοιόμορφα και δημιουργώντας τραγανή επιφάνεια απ' όλες τις πλευρές.

Το καλάθι διαθέτει μια αποσπώμενη σχάρα (ή «πλέγμα»), η οποία χρησιμοποιείται με διάφορους τρόπους ανάλογα με τη συνταγή. Αν δεν αναφέρεται ρητά, όλες οι συνταγές του βιβλίου προϋποθέτουν τη χρήση της σχάρας.



Συχνά, το φαγητό μαγειρεύεται σε λιγότερο χρόνο απ' ό,τι χρειάζεται ο φούρνος για να προθερμανθεί, ενώ παρασκευές που παραδοσιακά γίνονταν στο μάτι μπορούν πλέον να εκτελεστούν με πολύ λιγότερη επίβλεψη. Επιπλέον, χάρη στο μικρό της μέγεθος και την ενεργειακή της αποδοτικότητα, η φριτέζα αέρος είναι ιδανική όταν θέλετε να μαγειρέψετε μικρές ποσότητες φαγητού χωρίς να ανάψετε τον φούρνο, κάνοντας έτσι και οικονομία.



Βασικά υλικά για τη φριτζέζα αέρος

Όπως σε όλα μου τα τελευταία βιβλία, θεωρώ δεδομένο ότι έχετε πάντα στο ντουλάπι σας πέντε βασικά υλικά. Εμφανίζονται τακτικά στις συνταγές αυτού του βιβλίου και γι' αυτό δεν αναγράφονται κάθε φορά ξεχωριστά στη λίστα υλικών. Αυτοί οι πέντε «ήρωες» είναι οι ακόλουθοι: ελαιόλαδο για μαγείρεμα· έξτρα παρθένο ελαιόλαδο για ντρέσινγκ· κόκκινο ξίδι για μαρινάδες, σάλτσες και σαλάτες, και φυσικά, θαλασσινό αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.



Ας μιλήσουμε για εξοπλισμό

Στην κουζίνα μου χρησιμοποιώ συνήθως έναν μικρό αριθμό εργαλείων – επομένως, δεν χρειάζεται να ξεοδευτείτε για να εξοπλιστείτε. Πέρα από τη φριτζέζα αέρος σας, υπάρχουν μερικά βασικά εργαλεία που θα σας φανούν χρήσιμα. Μια επιφάνεια κοπής και ένα καλό μαχαίρι, που είναι απαραίτητα σχεδόν για κάθε συνταγή. Ένας αποφλοιωτής, ένας τρίφτης κι ένα γουδί με γουδοχέρι θα σας λύσουν τα χέρια όταν θέλετε να προσθέσετε υφή και ένταση στη γεύση. Ένα μπλέντερ –χειρός ή επιτραπέζιο– καθώς και έναν πολυκόφτης είναι πάντα ευπρόσδεκτα για πιο σύνθετες παρασκευές. Τον τελευταίο καιρό, επίσης, μου αρέσει να χρησιμοποιώ σπρέι λαδιού, το οποίο επιτρέπει να ελέγχετε καλύτερα πού και πόσο λάδι χρησιμοποιείτε, κάνοντας τις συνταγές σας ακόμα πιο υγιεινές.

**Γρήγορες και νόστιμες λύσεις
για γεύμα ή δείπνο**

Γρήγορες λύσεις



Ζυμαρικά με φέτα και ντοματίνια

 Μερίδες: 4

 Προετοιμασία: 7 λεπτά

 Εκτέλεση: 15 λεπτά

 Κάδος: 1

400 γρ. ώριμα ντοματίνια
σε διάφορα χρώματα

2 σκελίδες σκόρδο

1 φρέσκο κόκκινο τσίλι

6 μαύρες ελιές με κουκούτσι

½ ματσάκι φρέσκος
βασιλικός (15 γρ.)

125 γρ. φέτα

300 γρ. ζυμαρικά
τύπου ορεκιέτε
ή όποια σας αρέσουν

- 1 Κόψτε τα ντοματίνια στη μέση, καθαρίστε και κόψτε σε λεπτές φέτες το σκόρδο, κόψτε το τσίλι στη μέση και σε φετούλες (αφαιρέστε τα σποράκια αν θέλετε). Ζουλήξτε τις ελιές, αφαιρέστε τα κουκούτσια και ψιλοκόψτε τες. Ρίξτε τα όλα στον κάδο της φριτέζας. Ψιλοκόψτε τα κοτσάνια του βασιλικού (κρατήστε τα φύλλα για μετά) και προσθέστε τα κι αυτά. Προσθέστε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, ½ κ.σ. κόκκινο ξίδι και μία πρέζα θαλασσινό αλάτι και μαύρο πιπέρι. Ανακατέψτε καλά.
- 2 Σπάστε τη φέτα σε τρία κομμάτια και τοποθετήστε τα το ένα πάνω στο άλλο. Ψήστε στους 200°C για 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα ντοματίνια και η φέτα να πάρει χρυσαφένιο χρώμα και να γίνει κρεμώδης.
- 3 Στο μεταξύ, βράστε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό που κοκλάζει, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Με μια τρυπητή κουτάλα, μεταφέρετε τα ζυμαρικά κατευθείαν στον κάδο της φριτέζας. Κόψτε σε κομματάκια τα περισσότερα φύλλα βασιλικού και προσθέστε τα. Ανακατέψτε καλά, διορθώστε το αλατοπίπερο και αν χρειάζεται, προσθέστε λίγο από το νερό των ζυμαρικών για να δέσει η σάλτσα.
- 4 Μοιράστε σε μπολ, πασπαλίστε με τα υπόλοιπα φύλλα βασιλικού και, αν θέλετε, προσθέστε λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
424 kcal	14,9 γρ.	5,5 γρ.	14,9 γρ.	61,5 γρ.	5,8 γρ.	1,4 γρ.	1,3 γρ.



Τοστ Ουαλίας



Μερίδες: 2



Προετοιμασία: 7 λεπτά



Εκτέλεση: 10 λεπτά



Κάδος: 1

2 φέτες ψωμί
(πάχους 1½ εκ.)

1 αυγό

50 γρ. τριμμένο τσένταρ

1 κ.σ. κρέμα γάλακτος
με μειωμένα λιπαρά

1 κ.γ. μουστάρδα αγγλική

25 γρ. πιπεριά χαλαπένιο
τουρσί σε φέτες

1 μήλο

1 μικρό μαρούλι

προαιρετικά:
σάλτσα Worcestershire

- 1 Τοποθετήστε το ψωμί στον κάδο της φριτέζας και ψήστε για 5 λεπτά στους 200°C.
- 2 Σε μπολ, χτυπήστε το αυγό μέχρι να αφρατέψει. Προσθέστε το τριμμένο τυρί, την κρέμα γάλακτος, τη μουστάρδα και λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι. Ανακατέψτε καλά.
- 3 Βγάλτε το ψωμί από τη φριτέζα, γυρίστε το από την άλλη πλευρά και με ένα κουτάλι μοιράστε από πάνω το μείγμα που ετοιμάσατε. Μετά βυθίστε απαλά μέσα τις φέτες των χαλαπένιο. Ψήστε στους 200°C για άλλα 5 λεπτά ή μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα και να κάνει φουσκάλες στην επιφάνεια.
- 4 Στο μεταξύ, κόψτε το μήλο σε ροδέλες και μετά σε λεπτά μαστουνάκια. Αφαιρέστε τα εξωτερικά φύλλα του μαρουλιού, ψιλοκόψτε τη βάση του και κόψτε σε λωρίδες τα τρυφερά εσωτερικά φύλλα. Ανακατέψτε απαλά όλα τα λαχανικά με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, κόκκινο ξίδι και αλατοπίπερο. Σερβίρετε μαζί με το φρυγανισμένο ψωμί και, αν θέλετε, προσθέστε μια δόση σάλτσας Worcestershire. Καλή απόλαυση!

Εναλλακτικές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε καλής ποιότητας τυρί προτιμάτε, αρκεί να λιώνει. Οι πιπεριές χαλαπένιο δίνουν έντονη γεύση στο τοστ σας, όμως μπορείτε να τις αντικαταστήσετε με όποια «γευστική βόμβα» επιθυμείτε – δοκιμάστε μια στρώση μαρμελάδας τσίλι, τσάντνι ή ακόμα και γλυκό τουρσί, κάτω απ' το μείγμα σας.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΛΙΠΑΡΑ	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΣΑΚΧΑΡΑ	ΑΛΑΤΙ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
325 kcal	17,7 γρ.	7,8 γρ.	14,5 γρ.	27 γρ.	9,6 γρ.	1,8 γρ.	2,8 γρ.



Ανοιξιάτικος σολομός σε πακέτο



Μερίδες: 1 + 1 για το ψυγείο



Προετοιμασία: 9 λεπτά



Εκτέλεση: 15 λεπτά



Κάδος: 1

1 πακέτο (250 γρ.)
έτοιμο ρύζι

250 γρ. σπαράγγια

160 γρ. φρέσκος
ή κατεψυγμένος αρακάς

1 λεμόνι

1 κ.γ. μουστάρδα Dijon

50 γρ. κρέμα γάλακτος
με μειωμένα λιπαρά

2 φιλέτα σολομού
ή πέστροφας
(130 γρ. το καθένα),
με το δέρμα, καθαρισμένα
και χωρίς κόκαλα

2 κλωνάρια δυόσμος

προαιρετικά:
50 ml λευκό κρασί

- 1 Θα φτιάξουμε δύο πακετάκια – μπορείτε είτε να τα ψήσετε διαδοχικά είτε να φυλάξετε το ένα άψητο στο ψυγείο έως 2 μέρες, έτοιμο για ψήσιμο όποτε θέλετε. Κόψτε δύο μεγάλα κομμάτια από χοντρό αλουμινοχαρτο (μήκος περίπου 60 εκ.), διπλώστε το καθένα στη μέση και μετά ανοίξτε τα σαν βιβλίο.
- 2 Αδειάστε το ρύζι σε ένα μπολ και σπάστε το με πιρούνι. Σπάστε τις ξυλώδεις άκρες των σπαραγγιών και κόψτε τους μίσχους σε φέτες, αφήνοντας τις κορυφές ολόκληρες. Προσθέστε τα στο μπολ μαζί με τον αρακά. Ξύστε τη φλούδα του λεμονιού, ρίξτε το ξύσμα στο μπολ μαζί με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώστε και ανακατέψτε καλά.
- 3 Μοιράστε το μείγμα του ρυζιού στα δύο φύλλα αλουμινοχαρτου, τοποθετώντας το στη μία πλευρά κάθε φύλλου. Ανακατέψτε τη μουστάρδα με την κρέμα γάλακτος και ρίξτε το μείγμα πάνω στο ρύζι. Αλατοπιπερώστε ελαφρά τα φιλέτα και τοποθετήστε τα από πάνω, με το δέρμα προς τα κάτω.
- 4 Μαδήστε τον δυόσμο, κρατήστε τα πιο τρυφερά φύλλα και φιλοκόψτε τα υπόλοιπα. Πασπαλίστε με αυτά τον σολομό. Διπλώστε το αλουμινοχαρτο και φτιάξτε ένα πακέτο, στρίβοντας τις άκρες για να σφραγιστεί. Πριν το κλείσετε τελείως, ρίξτε 25 ml κρασί ή νερό στο καθένα και σφραγίστε το καλά.
- 5 Βάλτε το ένα πακέτο στον κάδο της φριτέζας και ψήστε στους 200°C για 15 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί ο σολομός. Ανοίξτε προσεκτικά το πακέτο, πασπαλίστε με τα τρυφερά φύλλα δυόσμου που κρατήσατε και σερβίρετε με φετούλες λεμονιού.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

525 kcal

ΛΙΠΑΡΑ

20,4 γρ.

ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ

5,7 γρ.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

39 γρ.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

48,8 γρ.

ΣΑΚΧΑΡΑ

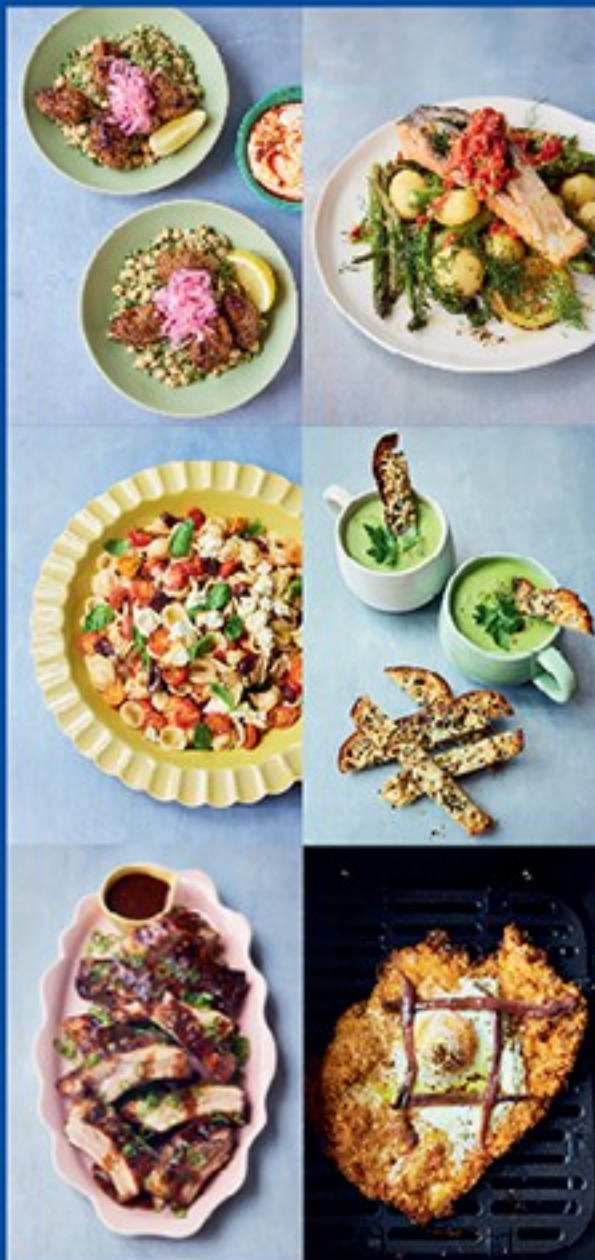
5,4 γρ.

ΑΛΑΤΙ

1,2 γρ.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

7,7 γρ.



ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΕΥΚΟΛΙΑ ΚΑΙ ΑΝΕΣΗ – ΟΙ ΦΡΙΤΕΖΕΣ ΑΕΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΕΝΑΣ ΑΠ' ΤΟΥΣ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ. ΑΠΟ ΣΟΥΠΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΕΣ ΩΣ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΥΤΙΓΚΕΣ, ΣΑΣ ΕΧΩ ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΕΣ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΩ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΣΑΣ. ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΠΑΜΕ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΜΕ ΦΡΙΤΕΖΕΣ ΑΕΡΟΣ ΣΕ ΑΛΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ!

♥ JAMIE OLIVER

 εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ
www.klidarithmos.gr

