

JAMIE IN

15

MINUTEN



ANDERE BOEKEN VAN JAMIE OLIVER

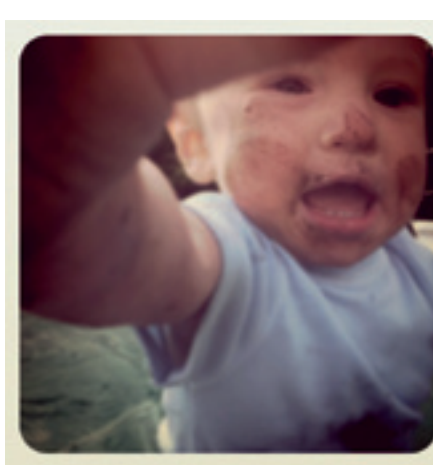
The Naked Chef
The Naked Chef is terug
Happy Days met de Naked Chef
De basis van het koken
Jamie's dinners
Jamie's Italië
Kook met Jamie
Thuis bij Jamie
Jamie's kookrevolutie
Jamie's Amerika
Jamie's reizen
Jamie in 30 minuten
Te gast bij Jamie

Fotografie: 'Lord' David Loftus
Ontwerp: Interstate Associates
Omslag: Superfantastic

JAMIE IN
15
MINUTEN



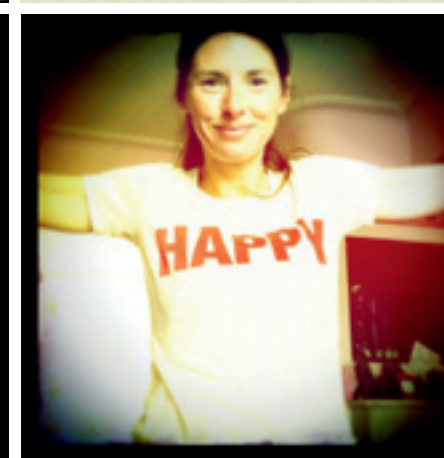
www.kosmosuitgevers.nl



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



My babies





KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

- 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 afgestreken, 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 voor gebruiken. De bij deze recepten genoemde hoeveelheid calorieën zal in dat geval afwijken.

Oorspronkelijke titel: *Jamie's 15 Minute Meals*

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

Copyright © Jamie Oliver, 2012

Fotografie copyright © David Loftus, 2012

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 Altagimage Ltd.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd 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.

INTRO	8
SERVEREN & KOKEN	12
VOORRAADKAST	18
<hr/>	
KIP	22
RUND	56
VARKEN	86
LAM	100
VIS	116
PASTA	170
SOEP & SANDWICHES	202
GROENTEN	220
<hr/>	
ONTBIJT	244
<hr/>	
GEZONDE VOEDING	264
<hr/>	
BEDANKT	270
REGISTER	274

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 toezien 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.

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, uitgebalanceerde 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.

SNEL

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



BELANGRIJK HOE TE SERVEREN

De aanschaf van een handvol grote schalen, planken en kommen is essentieel voor *Jamie in 15 minuten* – het gaat immers om met z'n allen eten, delen en samenzijn. Uiteindelijk smaakt je eten natuurlijk net zo lekker, maar als je de boel op saaie, doorsnee bordjes serveert, mis je het hele punt. Servies hoeft echt niet duur te zijn – beschilder je eigen planken met voedselveilige verf, zoals ik zelf doe, of struin vlooiemarkten af voor bijzondere borden en kommen. Fijne jacht!



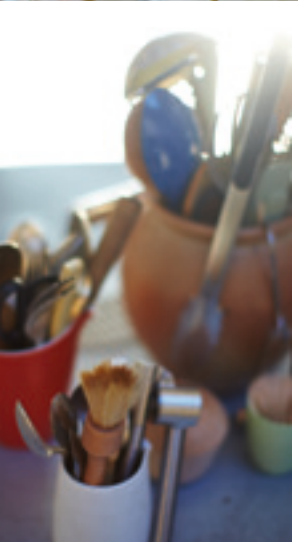


HEEL BELANGRIJK HOE SNEL TE KOKEN

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 opde keukenmachine | Vijzel |
| Blender | Knoflookpers |
| Staaftmixer | Keukentang |
| Magnetron | Visspatel |
| Waterkoker | Pötllepels |
| | Schuimspan |
| Grillpan | Spatel |
| Ovenbestendige
kroekenpannen (ongeveer
30 cm, 25 cm, 20 cm) | Pureestamper |
| Pannen met deksel
(ongeveer 25 cm,
20 cm, 15 cm) | Druischiller |
| Bambroestrommel met
twee verdiepingen | Blokrasp |
| Grote, zware braadplades
met hoep rond | Fijne rasp |
| Grote bakplaat met
antiaanbaklaag | Maatbeker |
| | Maatlepels |
| | Weegschaal |
| | Blikopener |
| | Deegroller |
| | Flesopener |
| 3 opde messen (koksmes,
schilmes en broodmes) | Grote servieerborden,
planken en kommen |
| Plastic snijplank | |
| Houten snijplanken | |
| Mengkommen | |
| Verrijet | |
| 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.



Voorraadlijst

Bakproducten: bloem, cacao-poeder, gedroogde ananaskoeken, gedroogde kokos, havermout, lichtbruine basterdsuiker, maizena, rozenwater, vanillepasta of -extract, zelfrijzend bakmeel

Gedroogde kruiden & specerijen: ajonkruident, cayennepeper, Chinees vijfkruidenpoeder, amylblad, dille, Engels mosterdpoeder, fenegriekzaad, guam masala, gedroogde rode Spaanse pepers, gemalen kaneel, gemalen koriander, gemalen kniudnigel, gemalen piment, gemalen peper, gedroogde chipotle- of anchopepers, gedroogd paprikapoeder, gedroogd zoet paprikapoeder, kaffir-limoenblad, kaneelstokjes, kamferzaad, komijnzaad, kurkuma, mosterdzaad, wortmuskaant, oregano, saffraan, tijm, venkelzaad

Pasta & voedels: farfalle, fettuccine, fusilli, linguine, macaroni, orecchiette, penne, schelpjes, spaghetti, volkorenfusilli & -spaghetti, eienvoedels, dunne rijstvoedels

Jams & smeersels: krantenjam, cranberryjam of -compote, pindakaas, vloeibare honing

Spul uit een pot: geraspte mierikswortel, ingemaakte citroen, passata (di pomodoro), rode paprika, zongedroogde tomaten

Mosterd: Dijon, Engelse, grove

Noten & zaden: amandelen, cashewnoten, geblandeerde hazelnoten, gepelde pinda's, gepelde pistachenoten, gepelde walnoten, paranoten, pijnboompitten, pompoenpitten, sesamzaad, zonnebloempitten

Olie: extra vierge-olijfolie, gemone olijfolie, koudgeperste koolzaadolie, sesam- en truffelolie

Pasta & puree: harissa, misopasta of -poeder, Patak's amypasta (korma, rogan josh, tikka), tomatenpuree, zongedroogde tomatentapenade

Zure groenten uit een potje: augurken, bloemkool, cornichons, gember, jalapeñopepers, rode kool

Rijst, granen & peulvruchten: basmatirijst, bulghur, couscous, fijn maïsmeel, Uncle Ben's snelkookrijst, Uncle Ben's pakjes gekookte bruine en wilde rijst, quinoa

Sauzen: hete chili, HP Sauce, hoi sin, Linghuam's chili of een andere zoete chilisaus, mayonaise van goede kwaliteit, munt, tabasco, teriyaki, tomatenketchup, worcestersaus, zoutarme soja, zwarte bonen

Ingelikt: ananasstukjes, ansjovisfilet, gemengde bonen, kikkerermten, licht-kokosmelk, tomatenblokjes, rode kidneybonen, rode linzen, waterkastanjes

Azijn: balsamico, rode wijn, rijst of witte wijn, sherry

Overige: kippen- en groente-bouillonblokjes, zakjes groene thee



JE VOORRAADKAST

Hier is mijn boodschappenlijst voor een goedgevulde voorraadkast. Deze ingrediënten zijn echt uitstekende smaakinvesteringen en ze komen allemaal regelmatig in de recepten terug. Wat ik zo mooi vind is dat al deze ingrediënten, als je je kastjes eenmaal ingeruimd hebt, braaf staan te wachten om, wanneer je aan de slag gaat, je gerechten op te fleuren. Vrijwel alles is lang houdbaar. Kijk als je wilt op www.jamieoliver.com/15pantrylist voor een lijst in een handig formaat om te printen of online te bekijken, zodat je kunt checken wat je bij je volgende boodschappenronde nodig hebt.

Wat verse ingrediënten betreft adviseer ik dringend om, als het binnen je mogelijkheden ligt, zo veel mogelijk diervriendelijk en duurzaam geproduceerde eieren, vlees, vis, mayo, bouillonblokjes, eiernoedels en pasta te gebruiken. Wat je voor die bewuste keuze terugkrijgt, is bijna altijd een betere smaak, en sowieso een beter gevoel over hoe je met het milieu omgaat.







KIP

KIP-DIMSUM

KOKOSBROODJES, KOMKOMMERZUUR & HOISINSAUS

VOOR 4 PERSONEN | 795 CAL.

Kokosbroodjes

1 blik van 400 g light-kokosmelk
2 volle kokosmelkblikken (500 g)
zelfrijzend bakmeel, plus extra
om te bestuiven

Kip, komkommerzuur & garnituur

2 kipfilets van 200 g elk, zonder vel
140 g gemengde paddenstoelen
3 eetlepels hoisinsaus, plus extra
voor erbij
2 limoenen
200 g bimi
1 komkommer
1 eetlepel zoutarme sojasaus
1 eetlepel rijst- of wittewijnazijn
½ bosje verse koriander
3 eetlepels sesamzaad
105 g ingemaakte gember
1-2 verse rode Spaanse pepers

*Ingrediënten bij de hand • Waterkoker klaar • Keukenmachine
(met standaardmes) • 16 vetvrije, papieren muffinvormpjes
• Twee bamboestoommanden van 25 cm • Wok, op matig hoog vuur
• Kleine koekenpan, op laag vuur*

AAN DE SLAG

Doe de kokosmelk met twee volle blikken zelfrijzend bakmeel en een flinke snuf zout in de keukenmachine, draai dit tot een glad deeg en stort het op een met bakmeel bestoven werkvlak • Rol het deeg tot een grote worst, snijd hem in 8 gelijke delen, doe de stukken deeg in dubbele, papieren muffinbakjes en prop deze voorzichtig naast elkaar in een stoommand • Giet 5 cm water in de wok, zet er de stoommand met deksel op en laat de broodjes flink stomen

Snijd de kip in 1 cm brede reepjes en hussel ze met de grof gescheurde paddenstoelen, de hoisinsaus, het sap van ½ limoen en een snufje zout door elkaar • Doe het mengsel met de schoongemaakte bimi in de tweede stoommand en zet hem 5 minuten onder de broodjes in de wok tot alles gaar is • Snijd de komkommer met een dunschiller in linten, doe deze met de sojasaus, azijn en een paar gescheurde blaadjes koriander in een kom en werk alles met schone handen door elkaar

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en kieper ze in een kommetje • Snijd de resterende 1 ½ limoen in partjes en serveer die met de ingemaakte gember en extra hoisinsaus in kleine schaalpjes • Serveer de broodjes en de kip in de stoommanden en bestrooi alles met korianderblaadjes en in ringetjes gesneden Spaanse pepers



KIP TIKKA

SALADE MET LINZEN, SPINAZIE & NAAN

VOOR 4 PERSONEN | 607 CAL.

Kip

2 kipfilets van 200 g elk, zonder vel
2 volle theelepels Patak's tikkapasta
4 kastanjechampignons

Salade

4 lente-uitjes
1 verse rode Spaanse peper
1 volle theelepel mosterdzaad
½ theelepel komijnzaad
olijfolie
1 pakje van 250 g kant-en-klare
Puy-linzen of 1 blik van 400 g
linzen
1 rijpe tomaat
rodewijnazijn
1 flinke bos verse koriander
2 citroenen
4 eetlepels magere yoghurt
1 volle eetlepel cashewnoten
1 volle eetlepel mangochutney
1 theelepel kurkuma
2 naanbroden
200 g jonge bladspinazie
½ komkommer
1 wortel
30 g feta

*Ingrediënten bij de hand • Grillpan, op hoog vuur
• Kleine koekenpan, op matig laag vuur • Blender*

AAN DE SLAG

Leg de kipfilets op een groot stuk bakpapier en hussel ze met peper en zout en de tikkapasta door elkaar • Vouw het papier over de kipfilets heen en sla ze plat met een deegroller tot een dikte van 1,5 cm • Leg ze met de gehalveerde kastanjechampignons in de hete grillpan en keer ze na 3 tot 4 minuten om tot ze mooi geschroeid en gaar zijn • Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in ringetjes en snijd de Spaanse peper doormidden

Doe het mosterd- en komijnzaad met 2 eetlepels olie in de koekenpan, gevolgd door de lente-uitjes en de halve Spaanse pepers • Kieper de linzen in de pan, prak de tomaat erdoor en doe er een snuf peper en zout en een scheut rodewijnazijn bij • Schep de hele boel een paar minuten regelmatig door elkaar en draai dan het vuur uit • Breek de steeltjes van het bosje koriander af en doe ze met het sap van 1 citroen en de yoghurt, cashewnoten, mangochutney en kurkuma in de blender en pureer het tot een glad geheel

Schep de kip en de champignons uit de grillpan en leg er de naanbroden in • Verdeel de spinazie over een serveerplank of -schaal en spreid er eerst de linzen over uit, gevolgd door de met een dunschiller in linten gesneden komkommer en wortel en de gebakken champignons • Snijd de kip en het naanbrood in reepjes, de rest van de Spaanse peper in ringetjes en schep dit erop, verkruiemel er vervolgens de feta over en voeg tot slot een paar lepels dressing toe • Maak de salade af met de korianderblaadjes en serveer er partjes citroen bij

