

Turinys

Ižanga	vii
Vėlyvi pusryčiai	3
Termiškai neapdorotos daržovės	25
Keptos, virtos, troškintos daržovės	49
Ryžiai, kruopos ir ankštinės daržovės	155
Makaronai	177
Mėsa	201
Žuvis	241
Desertai	267
Paprastų patiekalų derinių pasiūlymai	294
Vaišės	297
„Ottolenghi“ ingredientai	299
Rodyklė	303
Padėkos	307

Ottolenghi **S I M P L E**

Yra gausybė būdų nukrauti valgiais stalą – viskas priklauso nuo to, koks esate virėjas. Tai, kas vienam atrodo visiškai nesudėtinga, kitam gali prilygti tikram kulinariniam košmarui. Tarkim, man paprastumas visų pirma reiškia galimybę pakeliui į namus užsukti į šviežių vaisių ir daržovių krautuvėlę, nusipirkti keletą gardžiai atrodančių produktų, o grįžus namo ką nors paruošti daugiausia per 20–30 min. Mano vyro Karlo supratimas apie paprastą maistą visai kitoks. Kaskart, kai savaitgalį laukiame apsilankančių draugų, jis nori kaip įmanoma daugiau laiko skirti ruošai – ką tik įmanoma, nusilupa, susipjausto ar išsikepa iš anksto, kad svečiams atvykus virtuvėje praleistų kuo mažiau laiko.

Esama ir kitokių požiūrių. Esme, kuri tikrino ir praktiškai išbandė šioje knygoje aprašomus receptus, savaitgalius kur kas mieliau leidžia sode nei virtuvėje. Jai nesudėtingas gaminimas reiškia galimybę šeštadienio rytą įkišti kokį nors patiekalą į orkaitę, kur jis ramiai kunkuliuos paliktas be priežiūros, o po 4–5 val. bus paruoštas valgyti. O štai Tara, kuri buvo atsakinga už tekstų rengimą, negali kaip reikiant atsipalaiduoti, jei likus gerai parai iki valgymo dar nėra tikra, kad maistu jau pasirūpinta. Padažai turi stovėti šaldytuve, troškiniai – tūnoti šaldiklyje, daržovės – būti jau apvirtos ar paskrudintos ir paruoštos valgyti.

Kad ir kurios nuomonės šalininkai būtume, mūsų virtuvėse pavalyti susėdus šeimai ar draugams visada atrodo, kad pasiruošimas nereikalavo nei vargo, nei pastangų. Taip nutinka tik dėl to, kad esame atradę ir išstobulinę mums tinkamiausią būdą supaprastinti maisto gamybą, paversti ją atpalaiduojančiu ir dėl to smagiu užsiėmimu. Kiekvieno sprendimas vis kitoks. Būtent ši idėja – kad yra daugiau nei vienas būdas nukrauti stalą valgiais, o paprastumą kiekvienas supranta savaip – ir yra „Ottolenghi Simple“ esmė.

Jeigu kas dar dvejoja – „Ottolenghi“ paprastumas nėra joks paradoksas. Žinau, jau mačiau ne vieną iš nuostabos kilstelėtą antakį, girdėjau ne vieną juokelį. Ir tą apie skaitytoją, kuris pamanė, kad dalis recepto tikriausiai kažkur nusimėtė – juk visus išvardytus ingredientus rado savo namų spintelėje. Ir tą: „Tik užsukiu į vietos parduotuvėlę laikraščių, pieno, juodojo česnako ir žagrenio!“

Iš tiesų negaliu su tuo ginčytis. Išsamių sąrašų ir sunkiai randamų ingredientų išties būta, tačiau, kalbant atvirai, nėra nė vieno su mano pavarde siejamo recepto, kurio gėdyčiausi. Man maisto gaminimas visada asocijuojasi su gausa, dosnumu, šviežumu ir gebėjimu stulbinti. Tai skambūs žodžiai ir nemenki lūkesčiai maisto lėkštei – norint pasiekti šį tikslą, vienos petražolės šakelės tikrai nepakaks. Būtent todėl taip džiaugiuosi knyga „Simple“ – joje gausu receptų, kurie iš tolo šaukia „Ottolenghi“ vardą, tačiau yra bent vienu (o labai dažnai ir daugiau) atžvilgiu paprasti paruošti.

Kad kaip įmanoma geriau išnaudotume skirtingus žmonių požiūrius į paprastumą, Tara parengė aiškia ir praktišką SIMPLE spalvinę sistemą. Ji žavi tuo, kad vos tik išsiaiškinęs, kurio tipo „paprastas virėjas“ esate ir kokiai „paprastai progai“ ruošiatės, iškart galėsite lengvai ja naudotis tinkamiausiems receptams pasirinkti. Ryškios spalvos padės planuoti ir ruošti valgius, užuot vargus, patirti kaip įmanoma daugiau džiaugsmo.

S

Sutaupyk laiko

Jei jau esate nusipirkę visus reikalingus ingredientus, pasigalandę peilį, įjungę kaisti orkaitę ir nusivalę stalviršį, šiuos patiekalus patiekti į stalą galėsite greičiau nei po pusvalandžio. Čia puikiai tinka greitai paruošiami makaronų patiekalai, taip pat žuvis, kurios nereikia ilgai termiškai apdoroti. Tiesa, sparčiai apsisukti galima ir su mėsa: tokiems skanėstams kaip érienos paplotėliai ar vištienos šniceliai nereikia daug laiko. Beveik visada pavyks itin greitai įveikti receptus, kurių pagrindą sudaro termiškai neapdorotos daržovės, ir bent pusę, skirtų vėlyviems pusryčiams – o gaminant ryte būtent to ir norisi.

„Sutaupyk laiko“ receptus dažniausiai pasitelkiu vakarieniaudamas darbo dienomis arba savaitgalio rytais draugams gamindamas vėlyvus pusryčius. Šiuos patiekalus paruošti taip lengva ir paprasta, kad retsykiais iškart pagaminu po penkis ar šešis – taip mano planas paprasčiausiai pasisotinti netyčia virsta kuo tikriausia puota.

I

Iki 10 ingredientų

Maniau, kad pritaikyti šį apribojimą mano receptams bus itin rimtas iššūkis, tačiau galop būtent šis reikalavimas sukėlė daugiausia jaudulio. Dažnai su didžiausiu malonumu pasiduodu pagundai viename patiekale maišyti įvairiausių skonius ir tekstūras, tačiau žinojimas, kad to negaliu daryti, tam tikra prasme mane išlaisvino.

Tiesa, užvis labiausiai mane sužavėjo ne tai, kokiai gausybei receptų galop pavyko pritaikyti šį principą, tačiau tai, kad aš nė akimirką nesusimąščiau, jog patiekalui ko nors stinga. Artimiausiu metu tikrai neketinu atsisakyti prieskoninių žolelių (žalumynai man teikia laimės!), ir dar nėra buvę patiekalo, kurį gailėčiausi apšlakstęs šviežiai spaustomis citrinų sultimis, tačiau mažiau, be jokios abejonės, gali reikšti daugiau, o gausos įspūdį pasiekti įmanoma ir panaudojus mažiau ingredientų.

Papardeliai su rožių harisa, juodosiomis alyvuogėmis ir kaparėliais



4 asmenims

2 š. alyvuogių aliejaus

1 didelio svogūno,
pjaustyto plonais
griežinėliais (220 g)

3 š. rožių harisos pastos

(45 g) (priklausomai
nuo rūšies, gali reikėti
50 proc. daugiau ar
mažiau – žr. p. 301)

400 g perpus padalytų
vyšnių pomidorų

55 g perpus padalytų
Kalamatos alyvuogių

20 g kaparėlių

15 g stambiai kapotų
petražolių

500 g džiovintų papardelių
(ar kitokių plačių
plokščių makaronų)

120 g graikiško jogurto
druskos

„Pappare“ itališkai reiškia „sušlamšti“ – būtent toks likimas laukia šio patiekalo (ypač Taros namuose, kur dažną sekmadienio vakarą jį ruošia jos sutuoktinis Chrisas). Man patinka aštresnis skonis, tačiau harisos kiekį drąsiai galite ir sumažinti. Jei norite, padažą pasiruoškite iš anksto ir laikykite šaldytuve, kol prireiks – tik ne ilgiau nei 3 dienas.

1. Supylę aliejų į didelę keptuvę su dangčiu, pastatykite ją ant kiek aukštesnės už vidutinę kaitros. Kai įkais, dėkite svogūną ir vis pamaišydami kepkite 8 min., kol suminkštės ir karamelizuosis. Dėkite harisą, pomidorus, alyvuoges, kaparėlius ir 0,5 šaukštelio druskos. 3–4 min. kepkite dažnai maišydami, kol pomidorai pradės težti, tada supilkite 200 ml vandens ir gerai išmaišykite. Padažui užvirus, sumažinkite kaitrą iki kiek žemesnės už vidutinę, uždenkite keptuvę ir kaitinkite 10 min., tada nuimkite dangtį ir kepkite dar 4–5 min., kol padažas kaip reikiant sutirštės. Įmaišykite 10 g petražolių ir atidėkite į šalį.

2. Pripildę didelį puodą sūdyto vandens, pastatykite jį ant didelės kaitros. Kai užvirs, suberkite papardelius ir virkite, kiek nurodyta ant pakuotės – kol taps *al dente* (išvirę, tačiau ne per minkšti). Gerai nukoškite.

3. Išmaišykite makaronus su harisos padažu ir aštuntadaliu šaukštelio druskos. Padalykite į keturias galias lėkštes ir patiekite karštus, pagardinę šaukštu jogurto ir apibarstę petražolėmis.



Lėtai kepta vištiena su traškia kukurūzine plutele

M

6 asmenims
 3 š. alyvuogių aliejaus
 3 raudonų svogūnų,
 pjaustytų plonais
 griežinėliais (500 g)
 2 traškytų česnako skiltelių
 3 š. rožių harisos pastos
 (60 g) (priklausomai
 nuo rūšies, gali reikėti
 50 proc. daugiau ar
 mažiau – žr. p. 301)
 2 a. š. saldžiosios rūkytos
 paprikos
 850 g vištienos šlaunelių
 be kaulo ir odos
 (maždaug 9–10 šlaunelių)
 200 ml pasatos
 (pomidorų tyrės)
 5 didelių ketvirčiais pjaus-
 tytų pomidorų (400 g)
 200 g nusunktų ir 2 cm
 storio griežinėliais
 pjaustytų konservuotų
 skrudintų raudonų
 paprikų
 15 g juodojo šokolado
 (70 proc. kakavos)
 20 g stambiai kapotų
 kalendrų
 druskos
 juodųjų pipirų

Tai puikus patiekalas rudens dienai, prie kurio labai tinka traškios žalios salotos. Lėtai kepta vištiena kupina sodraus skonio, o begliutenė soti kukurūzinė plutelė – puiki (ir gerokai lengvesnė) alternatyva riebiai bulvių košei.

Jei norite, vištieną galite pasiruošti gerokai iš anksto: šaldytuve ji gali būti 3 dienas, šaldiklyje – mėnesį. Tiesa, šaldytos vištienos į orkaitę geriau nešauti: pasilikite šiek tiek laiko jai atitirpti. Tešlą plutelei reikės pasigaminti ir ant vištienos sukrauti prieš pat kepančią, bet tuo pasirūpinus jums liks tik pašauti kepimo indą į orkaitę. Visą patiekalą galite išsikepti prieš kelias valandas, o prieš patiekiant reikės tik uždengti jį folija ir 10 min. pašildyti. Man labai patinka vištienos ir kukurūzų derinys, bet taip paruošta vištiena skani ir viena, patiekta ant paprastų ryžių, sukrauta į pitos, tortilijos ar lavašo suktinuką arba keptą įdarytą bulvę.

1. Didelėje keptuvėje su dangčiu ant kiek aukštesnės už vidutinę kaitros įkaitinkite aliejų. Berkite svogūnus ir kartais pamaišydami kepkite 8–9 min., kol suminkštės ir karamelizuosis. Sumažinkite kaitrą iki vidutinės, dėkite česnaką, harisą, papriką, vištieną, šaukštelį druskos ir gausiai šviežiai grūstų juodųjų pipirų. Dažnai maišydamis kaitinkite 5 min. Dėkite pomidorus, supilkite pasatą ir 350 ml vandens. Užvirinkite ir palikite kunkuliuoti ant vidutinės kaitros 30 min. – keptuvę uždenkite, bet kartais pamaišykite.

2. Sudėję paprikas ir šokoladą, keptuvę atidengtą palikite troškintis dar 35–40 min. Dažnai maišykite. Kai padažas sutirštės, o mėsos skaidulos lengvai atsiskirs, nuimkite keptuvę nuo kaitros ir įmaišykite kalendrą. Jei vištiena gardžiuositės kaip troškiniu (be plutelės), iškart galite ją patiekti (arba užšaldyti – tik iš pradžių leiskite atvėsti iki kambario temperatūros). Jei gaminsite kukurūzų plutelę, vištieną supilkite į keraminį kepimo indą (maždaug 20 × 30 cm dydžio aukštais kraštais) ir atidėkite į šalį.

3. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C su ventilatoriumi.

4. Sviestą, kukurūzus, pieną, kiaušinių trynius ir $\frac{3}{4}$ šaukštelio druskos supilkite į plaktuvą ir kelias sekundes plakite, kol gausite vientisą masę. Išpilkite ją į didelį dubenį. Kitame švariame inde gerai išplakite kiaušinių baltymus (apvertus indą, masė turėtų nejudėti iš vietos) ir labai atsargiai, kad neprarastų purumo, baltymus įmaišykite į skystą kukurūzų masę. Gautu mišiniu tolygiai apliekite vištieną.

5. Kepkite orkaitėje 35 min., kol paviršius paruduos ir įgis auksinį atspalvį. Po pirmų 25 min. atidžiai stebėkite, kad plutelė pernelyg greitai nepatamsėtų: jei taip nutiktų, paskutines 10 min. kepkite indą uždengę folija. Iškepusią vištieną ištraukite iš orkaitės, palikite 10 min. atvėsti ir patiekite.

KUKURŪZŲ PLUTELEI

70 g lydyto sviesto

500 g šviežių arba

šaldytų ir vėliau

atšildytų kukurūzų

(jei naudosite šviežius,

užteks nupjaustyti nuo

4 didelių burbulių)

3 š. nenugriebto pieno

3 kiaušinių – atskirkite

trynius nuo baltymų

Slyvų, gervuogių ir laurų lapų friandas

E

Sočiai 6 asmenims
200 g gervuogių
4 sunokusių slyvų be
kauliukų (360 g),
supjaustytų 1 cm
skiltelėmis
1 a. š. vanilės ekstrakto
60 g cukraus
3 šviežių laurų lapelių
1 a. š. malto cinamono
60 g miltų
200 g persijoto miltelinio
cukraus
120 g maltų migdolų
1/8 a. š. druskos
150 g kiaušinių baltymų
(iš 4–5 didelių kiaušinių)
180 g lydyto ir praaušusio
sviesto

Friandai – lengvi ir drėgni migdolų pyragėliai, itin populiarius Australijoje, Naujojoje Zelandijoje ir Prancūzijoje. Plakti kiaušinių baltymai ir itin mažai miltų jiems suteikia neįtikėtino purumo, o malti migdolai puikiai padeda išlaikyti drėgmę. Paprastai šie pyragėliai keptami nedideli, tačiau šiame recepte aš tešlą sukrėčiau į kepimo formą ir pagaminau vieną didelį kepinį.

Jei norite dalį darbo nuveikti iš anksto, galite sumaišyti tešlą, kuri šaldytuve išsilaikys iki paros – tik nesugalvokite tiek laiko palikti uogas, nes jos bus pernelyg vandeningos. Friandą patiekite su vaniliniu kremu, ledais arba grietinėle. Uogas galite keisti priklausomai nuo sezono, drąsiai rinkitės ir vaisius – vasaros pradžioje puikiai tiks avietės ir persikai.

1. Gervuoges ir slyvas dėkite į dubenį su vanilės ekstraktu, cukrumi, laurų lapais ir 0,5 šaukštelio cinamono. Palikite pastovėti 30 min. – ilgiau nereikia, nes uogos išskirs per daug skysčio.
2. Įkaitinkite orkaitę iki 190 °C su ventiliatoriumi.
3. Dideliame inde sumaišykite miltus su miltelinio cukrumi, maltais migdolais, druska ir likusia puse šaukštelio cinamono. Atidėkite.
4. Ranka 30 sek. lengvai paplakite kiaušinių baltymus – tik tiek, kad pradėtų putoti. Įmaišykite į miltų mišinį kartu su sviestu.
5. Tešlą pilkite į kepimo popieriumi išklotą 20 × 30 cm dydžio formą. Paviršiuje tolygiai paskleiskite uogas ir sultis. Kepkite orkaitėje 40 min. (paskutines 10 min. – uždengę folija), kol friandas paruduos ir įgis auksinį atspalvį, o vaisių paviršiuje pasirodys burbuliukai. Prieš patiekdami palikite 10 min. pravėsti.

