

IZGALMAS NYÁRI RECEPTEK JAMIE OLIVERTŐL ÉS OLASZ MENTORÁTÓL

Nemrégiben nyitott meg a Budai Várban a régió első Jamie's Italian étterme. A sztárséf éttermei világszerte elismertek az egyszerű olasz fogásokról, amelyek elkészítésében természetesen ott van a jól ismert Jamie-csavar. A Jamie Magazin közreműködésével most otthon is elkészíthetjük a vagány fogásokat.

◆ A quinoa a parajok és a céklák családjába tartozó növény, Dél-Amerikából származik. Az apró magok hozzánk natúr vagy pufasztott változatban érkeznek. Alacsony kalóriatartalmú, gluténmentes élelmiszer.

QUINOASALÁTA PUYI LENCSEVEL

Séf: Jamie Oliver

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

175 g quinoa
3 evőkanál extraszűz olívaolaj
1 kis csomag kapor, finomra aprítva
400 g konzerv puyi lencse, lecsepegtetve és átöblítve
4 kovászolni való uborka (vagy 1 közepes kígyóuborka), finomra szeletelve
2 evőkanál durvára vágott, édes paprikából készült savanyú paprika
3 narancs, 2 szétszedve, 1 héja finomra reszelve és kifacsarva
4 újhagyma, finomra szeletelve
150 g feta, kis kockákra vágva

ELKÉSZÍTÉS:

Főzd meg a quinoát egy nagy lábas enyhén sós vízben 12–15 perc alatt, vagy amíg megpuhul, csepegtesd le, majd öntsd át egy széles tálalóedénybe, a feta kivételével keverd hozzá a többi hozzávalót, szórd meg a fetával, fűszerezd, alaposan rázd össze, és tálald!



BÁRÁNYBORDA ARTICSÓKASZÍVEKKEL

Séf: Gennaro Contaldo

Ezt a sült báránybordát a sonka, a tartósított articsóka és a napon fonnyasztott paradicsom egészen különlegessé teszi. Az étel könnyen elkészíthető – és tökéletes ahhoz, ha a vasárnapi ebédnél le akarjuk nyugtázni a családot.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

4 nagy zöldhagyma
1 kg bárányborda
85 g sonka, nagyjából felszeletelve
100 ml extraszűz olívaolaj
2 friss kakukkfűágacska levelei
250 g tartósított articsókaszív
250 g napon fonnyasztott paradicsom

ELKÉSZÍTÉS:

Melegítsd elő a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat). A hagyma fehér felének nagyobb részét vágd le, és karikázd vékonyra. A maradék fehér részt és a zöldet vágd félbe vagy hosszú csíkokra, a vastagságuktól függően. A báránybordát dörzsöld be mindenütt sóval és borssal. A sonkaszeleteket helyezd a bordacsontok közé, majd következhetnek a hosszú hagymaszeletek. Tedd egy tepsibe, locsold meg 4 evőkanál olívaolajjal, amit jól bele kell dörzsölnöd a húsba. Tedd a sütőbe 30–40 percre, vagy amíg a hús jól átsül. Közben a maradék olívaolajat melegítsd meg egy kis serpenyőben, dobd bele a hagymák fehér részeit, és közepes lángon dinszteld őket néhány percre. Add hozzá a kakukkfűvet, az articsókaszíveket és a paradicsomot, majd dinszteld újabb 2 percre. 10 perccel azelőtt, hogy a bárány elkészül, tedd át a zöldségeket a tepsibe, majd told vissza a sütőbe, és süsd készre az ételt.

