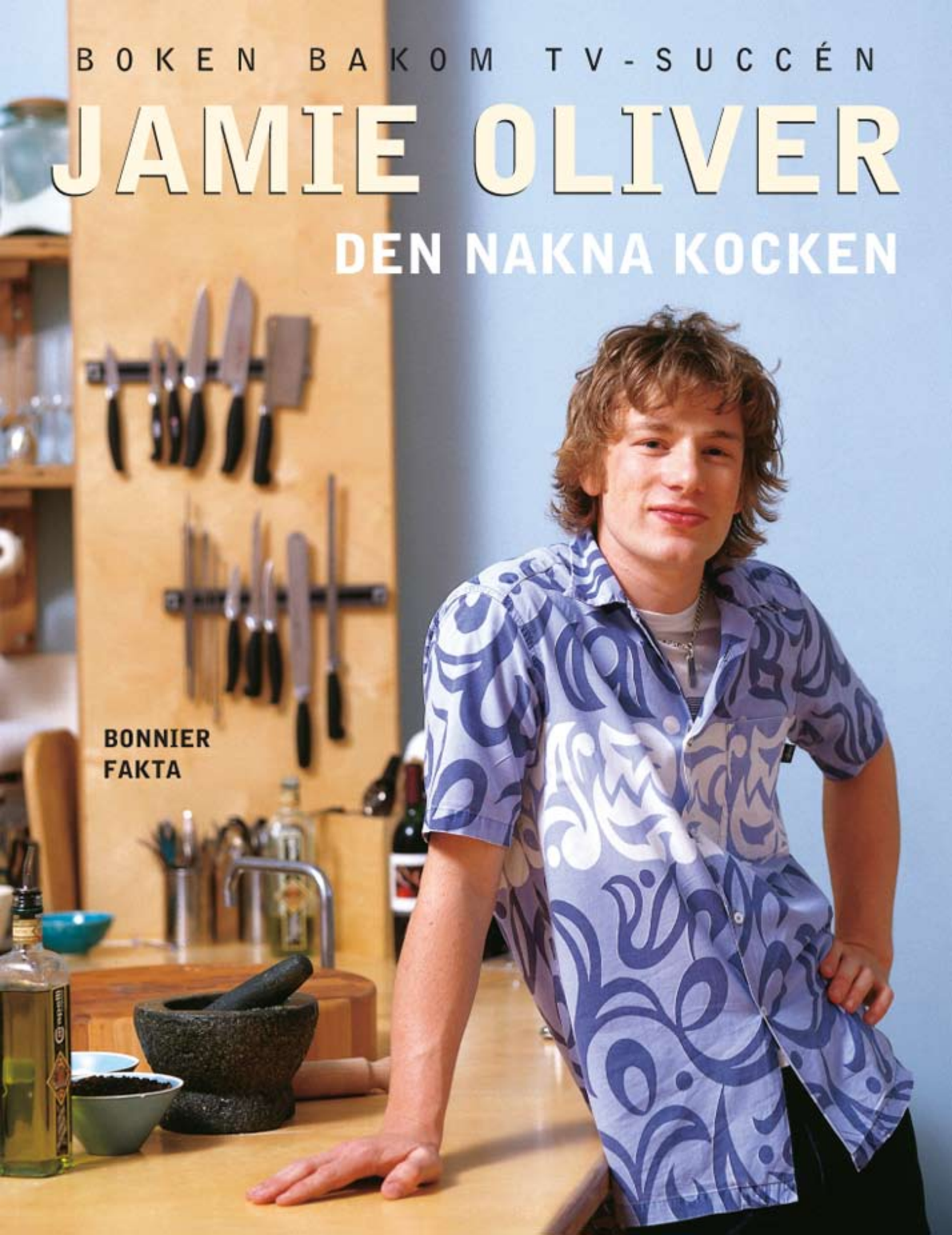


BOKEN BAKOM TV-SUCCÉN

JAMIE OLIVER

DEN NAKNA KOCKEN

BONNIER
FAKTA



Till min familj

www.bonnierfakta.se

Engelska originalets titel: THE NAKED CHEF
Copyright © Jamie Oliver, 1999
Matfotografier copyright © Jean Cazals, 1999
Reportagebilder copyright © David Eustance, 1999
Först publicerad i Storbritannien av Penguin Books Ltd, 1999
The moral rights of the author have been asserted

Översättning Kerstin Törngren
Första svenska utgåva copyright © 2001 Albert Bonniers Förlag AB, Stockholm
Denna utgåva copyright © 2010 Bonnier Fakta
Redaktion Mette Klouman Salminen och Katarina Hedrén
Tryckt av Graphicom, Italien 2010

ISBN 978-91-7424-173-0

INNEHÅLL

Inledning	3
Första draget	7
Örter och kryddor	11
Soppor	14
Sallader och dressingar	28
Pasta	44
Fisk och skaldjur	82
Kött, fågel och vilt	106
Grönsaker	134
Baljväxter	156
Risotto och couscous	168
Bröd	182
Efterrätter	196
Buljonger, såser, ditten och datten och annat smått och gott	222
Register	240
Tack	248

SOPPOR



Goda soppor handlar egentligen bara om goda ingredienser. En god soppa kan tillagas och hällas upp i soppskålen på några minuter och ändå smaka lika gott som en soppa som du har hållit på med i flera timmar. Soppor är en sådan sak som alla kan laga. Det kan vara så enkelt som att fräsa några väldoftande grönsaker, lägga till någon smaksättare och lite buljong och så är det klart. Sedan måste man bestämma sig för om man vill att soppan ska bestå av stora munsbitar och vara buljongig eller om den ska puréas så att den blir som barnmat (för vi gillar ju barnmat, eller hur?). För att göra den annorlunda kan man hälla i lite grädde eller några krutonger.

Det bästa är att man kan laga soppa av nästan vad som helst och med lite eftertanke kan de bli riktigt läckra. När jag lagar soppa gör jag alltid 4 eller 6 portioner även om det bara är till mig själv och sedan fryser jag in det som blir över i små plastburkar. (Att frysa soppan gör den inte godare men den smakar i alla fall bättre än de som man kan köpa i affären.)

Här är sex av mina favoritrecept.



Min minestrone-soppa

Om du har smakat äkta minestrone så fattar du vad det handlar om. Det finns många förträffliga minestrone-soppor i Italien, de är alla olika från plats till plats och från region till region. Det finns inte ett enda recept som täcker hela idén med minestrone. Ingredienserna varierar efter säsong. På vintern, när det är kallt, vill man att soppan ska vara värmande och mättande, med mycket pasta och grönsaker. På sommaren, när det är varmt, vill man ha en lättare, inte lika mättande soppa som innehåller sådant som späd sparris, ärter, bondbönor, kronärtskockor. På River Café serveras en otroligt god minestrone med mynta och basilika på sommaren.

Lite tips innan du sätter igång

- Jag gillar att använda olika sorters kål, t ex savoykål, kruskål, vårkål och till och med svartkål (cavalo nero), som numera finns hos välsorterade grönsakshandlare.
- Man kan göra soppan till något alldeles speciellt genom att göra egen pasta (se sidan 44). Rulla bara ut en tunn platta och skär den grovt i bitar med en kniv tills de har den storlek du vill ha. Pastan ska vara oregelbunden och se trevligt rustik ut! Förväll den snabbt för att få bort överflödigt mjöl (30 sekunder), tillsätt den sedan till soppan när den nästan är klar.
- Om du använder torkad spaghetti rullar du in den i en kökshandduk. Håll den sedan i båda ändar och dra handduken över bordskanten (då bryts spaghettin i mindre bitar).
- Den här soppan är godast att göra på kött- eller viltbuljong, t ex den buljong som blivit över när man har lagat en skinkstek (se sidan 131). Det går bra med kyckling- eller grönsaksbuljong också, men lägg då lite skivad pancetta eller bacon i stekpannan när du fräser grönsakerna med rosmarin. Viltbuljong kan vara ganska salt, så kolla smaken innan du håller i mer salt.
- Perfekt mogna tomater är allra bäst, men tomater på burk av god kvalitet kan ge ett lika bra resultat.

Potatissallad

Börja med 500 g färskpotatis (det är viktigt att potatisarna är ungefär lika stora och man kan antingen skrapa eller skala dem). Koka potatisarna i saltat vatten. Man ska försöka koka dem så perfekt att de faller av knivbladet när man sticker i dem (potatisen ska inte vara rå men man vill ju inte heller att den ska falla sönder). Så snart potatisarna är kokta häller man av vattnet och lägger dem i en skål. Det är viktigt att hälla på dressingen i det här stadiet medan potatisarna fortfarande är ångande varma (genom att låta potatisarna svalna i dressingen tar de upp smakerna från den). Här är de dressingar jag brukar använda:

Potatissallad med salsa verde

Det enda man behöver göra är att hälla 2 rågade matskedar salsa verde (se sidan 233) över potatisarna.

Potatissallad med olivolja, citron och dill

Gör en dressing på olivolja och citronsaft (se sidan 42) och tillsätt grovhackad dill, lite salt och nymalen svartpeppar. (Istället för dill kan man använda färsk mynta, persilja eller vipporna på fänkålsstjälkarna – det fungerar lika bra.)

Potatissallad med maskrosblad och schalottenlök

Gör dressingen på olivolja och citronsaft (se sidan 42), tillsätt några väl rengjorda och grovhackade maskrosblad och lite finhackad schalottenlök och smaka av med salt och nymalen svartpeppar.



Potatissallad med salsa verde

Blandad sallad med ugnstekta tomater

Till den här salladen ska det vara en hel massa spänstiga och spännande saker, det kan vara en blandning av krispsallat, radicchio, romansallat, rädisor, fänkål, selleri. Lägg till lite färska örter som mejram, basilika eller persilja. När man har blandat allt det här lägger man till lite ugnstekta tomater, för att bryta smaken i salladen. Försök få tag på perfekt mogna plummon- eller körsbärstomater – låt dem vara hela om de är små, annars kan man halvera dem – och lägg dem i en skål. Tillsätt lite hackad vitlök, hackad färsk timjan, lite hackad färsk basilika, torkad oregano, som är toppen, en skvätt olivolja, massor med salt och nymalen svartpeppar och en nypa torkad chili (det är gott med färsk chili också). Lägg skålens innehåll i en långpanna och ugnstek jättesnabbt, bara så att det får färg och liksom torkar ihop lite – det tar ungefär 15 minuter i en mycket varm ugn. Låt det svalna. När salladen ska ätas håller man på en dressing av olivolja och citronsaft (se sidan 42) och lägger de stekta tomaterna överst.

Perfekt tomatsallad

När man köper röda tomater ska man inte köpa färdigförpackade – känn och lukta på dem i stället. Den perfekta tomaten ska vara mörkröd och mjuk men inte för mjuk. Det går att få tag på härliga körsbärstomater och gula tomater i affärerna nuförtiden och de kan också användas i den här salladen.

Skiva tomaterna så tunt det går och lägg dem plant på ett stort fat. Finhacka *ytterst lite* vitlök (det är bara en gest för den är ganska stark) och *ytterst lite* schalottenlök eller rödlök. Strö vitlöken och löken över tomaterna. Krydda med gourmetsalt, nymalen svartpeppar och torkad oregano. Riv basilikablåd och strö över dem. Droppa sedan på balsamvinäger och massor med extra fin jungfruolja.





VARIATIONER (på båda pastarecepten)

Örtpasta

Tillsätt 4 rejäla nävar finhackade färska örter (samma sort eller en blandning). Fortsätt som i grundreceptet.

Rödbetspasta

Nu har jag äntligen kommit på vad jag ska göra med alla de där kokta rödbetorna som är så vanliga i Storbritannien. Ersätt 2 av äggen i grundreceptet med ungefär lika mycket rödbeta, skalad och puréad. Fortsätt som i grundreceptet. Man behöver eventuellt ändra mjölmängden för att få en slät, mjuk och smidig konsistens.

Spenatpasta

Ersätt 2 av äggen i grundreceptet med ca 300 g spenat som har förvällts, kramats torr (en kökshandduk är bra till det) och finhackats eller puréats. Fortsätt som i grundreceptet. Man behöver eventuellt ändra mjölmängden för att få en slät, mjuk och smidig konsistens.

Pepparpasta

Tillsätt 1 struken msk nymalen svartpeppar till degen. Fortsätt som i grundreceptet.

Pappardelle med blandad skogssvamp

Nuförtiden finns det ett allt större urval skogssvamp i affärerna. Den förvaras inte alltid så som jag tycker att man borde – jag gillar inte svettiga svampar i plastbyttor – men det kommer säkert att bli bättre. Till och med jag som är kock blir förvånad över att det finns trattkantareller, kantareller och trumpetetsvamp i affären året om, men jag kan också bli häpen över att det är så lätt att få tag på vanligare sorter som musseroner, shiitake, skogschampinjoner, ängschampinjoner och ostronskivling. Det finns mycket att välja på. Om du är vegetarian kan du använda svamp som en intressant, mättande och nästan *köttig* del av din mathållning.

4 portioner

250–300 g svamp (köp ca 400 g för den måste ju rensas)

3 msk olivolja

1 vitlöksklyfta, finhackad

1–2 små torkade röda chili, stötta eller mycket fint hackade

salt och nymalen svartpeppar

saften av ½ citron

500 g pappardelle (se grundreceptet på pasta, sidan 47)

1 liten näve nyriven parmesanost

1 näve persilja, grovhackad

50 g osaltat smör

Borsta bort all smuts från svamparna med en brödpensel eller en kökshandduk. Skiva svampen tunt, utom kantareller och musseroner som du river i bitar. Häll olivoljan i en mycket het stekpanna och lägg i svampen. Låt den steka snabbt, rör om ett par gånger, tillsätt sedan vitlöken, chilin och en nypa salt (det är mycket viktigt att salta svampen *lite grann*, för det tar verkligen fram smaken). Fortsätt att steka i 4–5 minuter, rör om då och då. Stäng av värmen och pressa över citronsaften. Rör om och smaka av med salt och peppar.

Under tiden kokar du pastan i saltat vatten tills den fortfarande har lite tuggmotstånd kvar. Lägg pastan i svampen, strö över parmesanost och persilja och klicka på smöret. Rör om försiktigt så att pastan blandas med den smakrika svampen. Skrapa minsta lilla svampbit ur grytan och servera, strö över lite extra persilja och parmesanost.



Sankte Pers fisk i paket med marinerade körsbärstomater, svarta oliver och basilika

I England kan man köpa Sankte Pers fisk i fiskaffärerna nästan året om. Jag tycker att det är en häftig fisk. När den är rå är köttet kompakt och vaxartat och när den tillagats är den köttig. Den tar upp smaker på ett fantastiskt sätt och därför kan man tillaga den nästan hur som helst och med vad som helst.

Det här är ett riktigt bra sätt att tillaga Sankte Pers fisk – det påminner om Medelhavet och känns som att äta utomlands. Och smaken är lækker. Hemligheten är att köpa den färskaste Sankte Pers fisk du kan få tag på och de allra finaste svarta oliver.



4 portioner

4 filéer av Sankte Pers fisk (eller sjötunga eller piggvar) (ca 225 g/filé)

salt och nymalen svartpeppar

4 msk olivolja

2 glas torrt vitt vin

Marinad

1 rejäl näve av dina svarta favoritoliver, urkärnade

1 vitlöksklyfta, skalad och finhackad

½ liten torkad röd chili

1 rejäl näve färska basilika- eller mejramblad eller bådadera, grovhackade

2–3 msk extra fin jungfruolja

20 körsbärstomater, halverade eller delade i fyra delar

saften av 1 citron

salt och nymalen svartpeppar

Gör först marinaden till tomaterna. Lägg oliverna i en skål tillsammans med vitlök, chili, örter och olja. Tillsätt sedan tomaterna. Jag brukar låta det stå så här i ½ timme innan jag kryddar marinaden, för tomatsaften hjälper till att dra ut saltet ur oliverna. Tillsätt citronsaften och smaka av med salt och peppar. Marinaden håller sig i ungefär en dag. Man kan tillsätta saltorkade tomater för att få intensivare tomat smak.

Salta och peppra fiskfiléerna. Ta en bit ugnsfolie, ca 40 cm lång. Lägg en fjärdedel av de marinerade ingredienserna mitt på den högra delen och lägg en fiskfilé ovanpå. Vik över den vänstra sidan och förslut två av sidorna genom att vika ihop folien tätt intill fisken. Tillsätt 1 msk olivolja och en fjärdedel av vinet och försegla den sista sidan ordentligt. Gör likadana paket av de tre andra fiskfiléerna. Tillaga i ugnen på högsta temperatur i ungefär 10 minuter. Ta ut ur ugnen och låt vila i 3–4 minuter utan att öppna foliepaketen.

Lägg foliepaketen på tallrikar och låt dina gäster själva öppna dem och ta ut innehållet.



Grillad tonfiskkotlett med färsk koriander och basilika

Tonfisk är inte svårt att få tag på nuförtiden. Det finns många olika sorter. Den bästa kvaliteten är den som används till sushi, det är en tonfisk med blå fenor. Den näst bästa är en tonfisk med stora ögon. De här två sorterna kan köpas i Storbritannien men de är mycket dyra och merparten går till japanska restauranger, där de är värda sin vikt i guld. Den lättillgängligaste tonfisken har gula fenor och den är också god och något så när billig. När man köper tonfisk ska man se efter att fiskköttet har jämn mörkröd färg och fina, täta muskler utan kornighet. Det är bättre att köpa tonfisk hos fiskhandlaren än i livsmedelsbutiken, men det händer att de också får in ett bra parti. Håll ögonen öppna! På senare tid har det blivit modernt att servera rosa tonfisk. Om man köper färsk tonfisk av bra kvalitet så vill man absolut inte att den ska vara genomkokt och smaka som tonfisk på burk. Så ja, färsk tonfisk av bra kvalitet ska serveras nästan rå eller mycket rosa.

4 portioner

1 liten torkad röd chili

1 msk korianderfrön

½ vitlöksklyfta

1 rejäl näve basilikablada, finhackade

1 rejäl näve färsk koriander, finhackad och repad

salt och nymalen svartpeppar

saften av 1 citron

4 tonfiskkotletter, 225–285 g vardera, ca 2 cm tjocka

Stöt chili och korianderfrön i morteln. Tillsätt vitlök, basilika, koriander och citronsaft efter smak. Blanda och smaka av med salt och peppar.

Lägg tonfiskkotletterna på en skärbräda, salta och peppra och gnid in örtblandningen på båda sidor.

Man kan tillaga dem på två bra sätt: Jag gillar att grilla dem i grillpanna men man kan även steka dem i stekpanna. Pannan ska vara mycket, mycket het. Gnid in den med lite olja på en bit hushållspapper och lägg sedan i fisken. Man ska bryna fisken så att den rostas, steks och bryns (ca 45–60 sekunder på var sida). När den är klar brukar jag dela den och servera den med sallad och pommes frites eller kokt potatis och en citronklyfta. Den är också rätt sexig om man serverar den med marinerade soltorkade tomat, oliver, basilika ... möjligheterna är oändliga.



Lammstek

En lammstek (ca 2 kg) är alltid festmat och jag gillar att pröva olika sätt att förhöja den underbara smaken. Här är några av mina favoritsätt att göra något mer av steken.

På det hela taget är lamm bra nästan hela året men vårlamm är härligt och mört, och allra godast tycker jag att det är i maj, när vårlammets kött har hunnit utveckla smak, karaktär, struktur och i grund och botten smakar så som lamm ska smaka.

En lammstek ska ge efter för tryck och bukta lite inåt när man har tryckt på den. Skinnen ska vara torrt men inte så att det går sönder eller flagar. Be slaktaren ta bort höftleden på benet så blir det lättare att laga till och skära upp steken.

Tillagningstider

Rosa – 10 minuter per 500 g plus 20 minuter

Medium – 13 minuter per 500 g plus 20 minuter

Genomstekt – 20 minuter per 500 g plus 20 minuter

Låt alltid köttet vila åtminstone 10 minuter innan det skärs upp.

Lammstek med sardeller och rosmarin

1 lammstek (ca 2 kg)

½ citron

1 näve rosmarin, grovhackad

10 salta sardellfiléer eller sardellfiléer i olja

salt och nymalen svartpeppar

olivolja

Stick med en vass knivspets ca 10 stycken, 5 cm djupa små hål i köttet. Stick in fingret i hålen för att vidga dem. Gnid skinnet med citron och tryck in rosmarin i hålen och klappa in resten över steken. Stick också in sardellfiléer i hålen. Salta och peppra steken på utsidan. Droppa lite olja i en stadig långpanna och lägg i steken. Ställ in den i ugnen i 225°, vänd den varje halvtimme tills den är klar.