

JAMIE OLIVER

# 5 INGREDIENTES

## COMIDA RÁPIDA E FÁCIL

Fotos dos pratos DAVID LOFTUS

Retratos PAUL STUART & JAMIE OLIVER

Projeto gráfico JAMES VERITY/ SUPERFANTASTIC

Tradução LÍGIA AZEVEDO

COMPANHIA DE MESA

**DEDICADO  
A MEUS CINCO  
INGREDIENTES  
FAVORITOS**



**POPPI HONEY ROSIE 2002**



**DAISY BOO PAMELA 2003**



**PETAL BLOSSOM RAINBOW 2009**



**BUDDY BEAR MAURICE 2010**



**RIVER ROCKET BLUE DALLAS 2016**





# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
SALADAS	12
MASSAS	48
OVOS	74
FRANGO	94
PEIXE	122
VEGETAIS	154
CARNE BOVINA	180
CARNE SUÍNA	206
CORDEIRO	224
ARROZ E NOODLES	242
DOCES	262
NUTRIÇÃO	304
ÍNDICE REMISSIVO	308

# 5 INGREDIENTES

**Comida rápida e fácil** reúne combinações geniais de apenas cinco ingredientes que, juntos, chegam a um resultado inegavelmente delicioso e com mínimo esforço. São pratos que você pode pôr na mesa em até 30 minutos ou que levam míseros 10 minutos ou menos para montar, deixando todo o trabalho pesado para o forno ou o fogão.

Quero que todo mundo tenha prazer em cozinhar em casa e, com este livro, não há desculpa. Tornei o mais simples possível fazer uma comida deliciosa, celebrando a magia de cinco ingredientes, a qualquer dia da semana, independentemente da ocasião — de um jantar rápido durante a semana a um banquete no fim de semana com os amigos.



O conceito é simples, mas a estrutura, o planejamento elaborado e o espírito deste livro — assim como infinitos testes com receitas — são a chave do sucesso. A possibilidade de deslumbrar outras pessoas com combinações incríveis que estão pedindo para ser desfrutadas despertou uma animação real em mim enquanto eu criava estas receitas. É uma questão de empoderamento e de retornar ao básico. As receitas são curtas, e cada uma inclui uma lista visual de ingredientes para levar você do trabalho de um lado ao deleite gastronômico do outro: os apetitosos pratos finalizados.

Pelo sumário, fica claro que tentei deixar as proteínas fabulosas, elevar bons vegetais, tornar as saladas mais interessantes, preparar peixes saborosos sem estresse, celebrar uma simples massa e subir o nível dos pratos de arroz. Além disso, há um capítulo bônus com doces deliciosos, sobremesas fáceis e biscoitos simples para serem desfrutados com uma xícara de chá. Imagino que você tenha uma despensa à qual recorrer, mas, ao contrário das costumeiras longas listas que costumam exigir, mantive a deste livro supersimples, com apenas cinco ingredientes-chave — como você deve ter imaginado (detalhes na p. 10).

# FONTE DE IDEIAS E INSPIRAÇÃO IMEDIATA

# COMBINAÇÕES INCRÍVEIS

Sem contar os doces do último capítulo, 70% das receitas deste livro são saudáveis, e inclui informações nutricionais em cada página, se precisar delas. Nem todas as receitas constituem uma refeição balanceada por si só — algumas são apenas uma maneira de fazer o peixe ou a carne que vai surpreender você, misturas que elevam os vegetais a outro nível, saladas lindas e coloridas que ajudam a aumentar o consumo de folhas e frutas, assim como elementos que você pode juntar, combinar e complementar da maneira que quiser. O importante é lembrar de manter um equilíbrio considerando a semana toda — refresque sua memória nas pp. 304-5.

O tema da comida aparece de formas muito variadas hoje, do Pinterest, BuzzFeed e YouTube ao boca a boca, em uma série de ótimos truques e pílulas de informação fáceis de digerir, acompanhadas de referências visuais muito atraentes. Minha intenção com este livro é reunir tudo isso de maneira que faça sentido em um único lugar, compartilhando receitas consistentes e interessantes que por sua própria natureza são baseadas em bons truques, dicas e técnicas. Fui direto ao ponto e mantive tudo muito simples, para que você possa folhear estas páginas como uma fonte de ideias e obter inspiração imediata. Espero que goste e deseje compartilhar este livro com amigos, familiares, filhos ou quem quer que seja.

ENTÃO, SEJA FELIZ NA COZINHA E, POR FAVOR,  
COMPARTILHE SEUS PRATOS NO INSTAGRAM COM A  
HASHTAG #COMIDARÁPIDAEFÁCIL

# A DESPESA DE 5 INGREDIENTES

Restringi a despensa a cinco ingredientes que considero essenciais. Cozinhar é simplesmente impossível sem eles à mão, e acredito que toda casa deve tê-los. Embora minha própria despensa esteja lotada de todo tipo de coisa, são esses cinco itens que vão reaparecer regularmente no livro e dos quais você vai precisar para qualquer uma das receitas. Eles não estão incluídos nas listas de ingredientes de cada uma, porque presumo que você já os tenha. Esses cinco heróis são: **azeite** para cozinhar, **azeite extravirgem** para temperar e finalizar, **vinagre de vinho tinto** para conferir acidez e equilibrar marinadas e molhos e, é claro, **sal marinho e pimenta-do-reino** moída na hora para temperar. Tenha tudo isso e já pode começar!

## QUALIDADE, NÃO QUANTIDADE

Como sempre acontece na cozinha, mas especialmente neste livro, o sucesso das receitas depende de utilizar ingredientes da melhor qualidade possível. Espero que o fato de não precisar comprar um monte de coisa para cada receita possibilite o investimento nos melhores produtos que puder encontrar. Para isso, lembre-se de que adquirir produtos da estação sempre resulta no consumo de alimentos mais nutritivos, gostosos e em conta.

Ingredientes que fazem uma diferença visível no sabor são: linguiças, salmão defumado, atum, leguminosas e tomate italiano pelado em lata, sorvete e chocolate amargo.

## O CONGELADOR É SEU AMIGO

Pensei em muitas das receitas para duas pessoas, de modo que ficasse fácil duplicar ou reduzir conforme necessário. Algumas é melhor fazer em grandes quantidades, particularmente quando envolvem cozimento lento, e sempre dá para congelar o que sobrar. Apenas lembre-se de levar a comida ao congelador em menos de duas horas depois de pronta, mas depois de ter esfriado (dividir em porções acelera esse processo). Certifique-se de que esteja bem embalada, principalmente se tiver carne ou peixe, e etiquetada. Deixe descongelar na geladeira antes de usar. Como regra geral, se congelou comida pronta, não volte a congelar depois de reaquecer.



## CELEBRANDO CONDIMENTOS

Uso muitos condimentos neste livro, como chutney de manga, curry em pasta, molho teriyaki, missô e pesto. Dá para encontrar versões de ótima qualidade desses itens no supermercado. Eles dão sabor e economizam horas no preparo, assim como espaço na despensa — e ainda evitam o desperdício de comida. São ótimos para refeições rápidas e fáceis, mas, quando for comprar, lembre-se: em geral você recebe aquilo pelo que paga.

## DESTACANDO ERVAS FRESCAS

Ervas são um presente para qualquer cozinheiro, e eu uso um monte delas neste livro. Em vez de comprá-las, por que não cultivar no jardim ou em vasos no peitoril da janela? Ervas são a base da cozinha, permitindo adicionar sabor a um prato sem precisar colocar sal demais, o que é bom para todo mundo. Também contêm todo tipo de qualidades nutricionais, e gostamos disso.

## CARNES E OVOS

Já disse isto antes e insisto: não há motivo para comer carne a menos que o animal tenha sido criado corretamente, livre para pastar em um ambiente sem estresse e em plena saúde. Para mim, faz todo o sentido que aquilo que colocamos no nosso corpo tenha desfrutado de uma boa vida e que isso se reflita em nós. De modo geral, deveríamos todos tentar fazer mais refeições baseadas em vegetais e leguminosas, e comer carne de qualidade com menos frequência. Com isso em mente, sempre que puder, opte por carne orgânica, de animais criados livres e em boas condições. No caso de carne de vaca ou de cordeiro, certifique-se de que o animal tenha sido alimentado com grama. O mesmo vale para ovos ou qualquer coisa que os contenha, como macarrão — sempre escolha orgânicos, de granjas em que as galinhas são criadas livres. Use caldo orgânico também.

## FOCO NO PEIXE

É muito importante comprar peixe o mais fresco possível. Pode ser óbvio, mas no minuto em que você compra o peixe e o tira do ambiente em que estava armazenado, a qualidade começa a cair. Compre o melhor peixe e use-o no mesmo dia. Se não for possível, congele até usar, ou já compre congelado, em lata ou conserva, que também podem ser de qualidade. Certifique-se de escolher peixes de fontes sustentáveis sempre que puder — peça ajuda ao peixeiro ou ao atendente do balcão de peixes do mercado. Tente variar o tipo, optando por peixes sustentáveis e da época quando disponíveis.

## LATICÍNIOS DIÁRIOS

Com laticínios básicos, como leite, iogurte e manteiga, apoio 100% o uso de orgânicos. São um pouco mais caros, mas é muito mais fácil e barato fazer essa troca do que quando se trata de carne. Além disso, sempre que consome alimentos orgânicos, você contribui para um sistema alimentar melhor.

## SOBRE UTENSÍLIOS

Mantive a lista de utensílios deste livro bastante simples — algumas panelas e frigideiras antiaderentes que vão ao forno, uma frigideira grill, uma panela baixa, tábuas de corte, assadeiras resistentes e um bom jogo de facas (além de algumas fôrmas, se estiver de olho no capítulo de doces). Se quiser economizar tempo, alguns utensílios tornam a sua vida muito mais fácil, como descascador de legumes, ralador e pilão, que são fantásticos para criar textura e dar sabor. Um processador de alimentos é sempre útil, principalmente quando se está com pressa! Mantenha seus utensílios em boas condições e a cozinha organizada e pronto!