

JAMIE OLIVER



MINUTOS
E PRONTO

UM JEITO REVOLUCIONÁRIO DE PREPARAR REFEIÇÕES RÁPIDAS E GOSTOSAS

Resumo de 30 Minutos E Pronto

Sucesso absoluto, com mais de 2 milhões de exemplares vendidos no mundo, a Globo Estilo lança no Brasil Jamie - 30 Minutos e Pronto, do chef britânico Jamie Oliver. Conhecido por seus mais de 10 livros escritos e programas de TV que ensinam as pessoas a sentir prazer pela cozinha e pelo ato de cozinhar, Jamie desafia os leitores a criar refeições completas em 30 minutos.

Além dos 50 diferentes cardápios, o chef dá dicas de como ter e manter uma cozinha organizada, e incentiva o consumo de alimentos naturais e orgânicos: cada uma das refeições foi preparada com alimentos que combinam uns com os outros e testadas por ele e por sua equipe.

“Os leitores vão se apaixonar pelo novo método e nunca mais lembrarão como cozinham antes”, garante Jamie. Entre as opções, estão pratos com carne, opções vegetarianas, massas e doces, sempre compondo uma refeição completa com prato principal, acompanhamentos e sobremesa, tudo feito em apenas meia hora. Os pratos sugeridos em Jamie - 30 Minutos e Pronto tiveram seus valores calculados e ficam mais em conta do que se consumidos em restaurantes ou comprados em rotisseries, e conforme o autor, prontos no mesmo tempo usado ao se aquecer um congelado ou ao se pedir uma comida por telefone.

O chef não esquece também da importância dos elementos onde servir os alimentos: travessas, tigelas, tábuas, esteiras, xícaras de chá estão entre as peças que podem compor lindamente uma mesa, dependendo da refeição que escolher

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)