

JAMIES

5 ZUTATEN-KÜCHE QUICK & EASY

Rezeptfotografie DAVID LOFTUS

Portraitfotografie PAUL STUART, & JAMIE OLIVER

Design JAMES VERITY für SUPERFANTASTIC





INHALT

EINFÜHRUNG	6
SALATE	12
PASTA	48
EIER	74
HÄHNCHEN	94
FISCH	122
GEMÜSE	154
RIND	180
SCHWEIN	206
LAMM	224
REIS & NUDELN	242
SÜSSES	262
ERNÄHRUNG	304
REGISTER	308

Verwendete Abkürzungen

GF = gesättigte Fettsäuren

KH = Kohlenhydrate; BS = Ballaststoffe