JAMIE OLIVER

COMIDA CASEIRA

100 RECEITAS INESQUECÍVEIS PARA AGRADAR PESSOAS QUERIDAS

Resumo de Comida Caseira

Novo livro de Jamie Oliver reúne as 100 melhores receitas de comida caseira em uma viagem emocional através da culinária Para Jamie Oliver, o significado de comida caseira – também conhecida como comfort food – é subjetivo.

“Tem a ver com a maravilhosa capacidade que a comida tem de nos levar em uma viagem emocional”. Usando esse critério, Jamie selecionou 100 receitas entre as muitas que recolheu entre companheiros de gastronomia, amigos e pelas redes sociais.

Também recheou o livro com sua experiência afetiva, adicionando relatos pessoais aos pratos com os quais cresceu e, segundo ele, foram responsáveis pela sua paixão pela cozinha. São receitas com apelo emocional: pratos que Jamie cozinha e gosta de saborear quando quer comemorar, quando se sente um pouco “para baixo”, para agradar alguém, ou mesmo quando sente vontade de se recompensar por algo.

Receitas que têm significado para ele, como a “Salada retrô em camadas”, que costumava comer com sua mãe dentro do carro, em um estacionamento da cidade, ou o “Delicioso pudim de caramelo”, um dos doces favoritos de sua infância.

Comida caseira é um livro para ser aproveitado com paciência e envolvimento. As receitas não são pensadas para refeições rápidas, mas para momentos especiais: trata-se da perfeição dos pratos, de como servi-los, com quais acompanhamentos, em que momento, onde e para quem.

Centrado na experiência de saborear um prato especial, o livro apresenta receitas que passam longe da preocupação com as calorias. Considerando que depois de um prato caprichado, a alimentação deve ser balanceada com refeições mais leves, Jamie oferece, ao final do livro, todas as informações nutricionais necessárias para que o leitor faça escolhas conscientes.

Dividido em capítulos que remetem às emoções – Nostalgia, Para ficar

feliz, Mais saúde e energia, Ritual, Prazeres secretos, Doces indulgências, além do capítulo dedicado às informações nutricionais – Comida caseira é um livro para se ter na estante por muito tempo, para recorrer quando precisarmos de um pouco de conforto.

Acesse aqui a versão completa deste livro