

## CSORA

**RECEPENTÁLLÓ: TONHAL** Tele  
egészséges lesz a ha-  
lászó C-vitaminnal, amely segít  
a kalciumot, hogy erősek  
legyünk. A B-vitaminok ráadásul  
segítik a gyomrunkat.

• 100 g olajbogyó, finomra aprítva  
• 1 csokor vegyes fűszernövény, pl.  
szesálkom, menta és petrezse-  
ljen, finomra aprítva  
• 1 evőkanál natúr joghurt

Olívszában törd össze az oregánót  
egy csipet sóval, amíg a levelek szét-  
esnek. Dobd bele a fokhagymát, és  
még dolgozd össze az egészet.  
Hozzáadj hozzá egy locsolás olívaolajat,  
citrom és az egyik citrom levét és  
keverd. Tedd át a keveréket lapos tálba  
és tedd meg ízlés szerint, majd nyomd  
bele a tonhalat, és tedd félre, hogy  
száradjon, amíg az étel többi részét  
készíted.

Öntsd fel egy lábas vizet, és főzd  
meg a burgonyát 15-20 perc alatt,  
amíg megpuhul. Az utolsó 7 per-  
cig hozzáadj a spárgát, az utolsó  
5 percre pedig a zöldbabot is. Csepeg-  
tesd le a szűrőben, és hagyd gőzölni.  
A tálba tedd az újhagymát, az olaj-  
bogyót, a fűszernövények nagyját,  
maradék citromhéját és egy facsarás  
citromlevet. Keverd hozzá a joghurtot,  
majd szórd meg ízlés szerint.

Öntsd a joghurtot és a zöltséget rázd össze  
a fűszeres joghurtöntettel, majd  
szárad az egészet tányérra.  
A tányérra tedd a tonhalat a pácból, és  
száradjon a serpenyőbe. Süsd  
10 percig, félfőzőben megfordítva,  
amíg kívülről szépen megsüljön, belül  
szárad rőzsaszín maradjon.  
A tonhalat vágd vastag szeletekre,  
majd rendezd el a krumplisalátán,  
és adj hozzá még a maradék fűszere-  
ket.

• 312 kcal, 5,7 g zsír (1,2 g telített)  
• 22,7 g szénhidrát, 2,7 g cukor

# napj ra London

A 36 éves Jamie Cullum világszerte eladott több mint 10 millió lemezével valószínűleg az Egyesült Királyság legeredményesebb dzsesszművésze. Idén nyáron találkozhattok is vele a VeszprémFesten, de előtte még megosztotta velünk, hogy hol a legjobb enni és inni Londonban.

**MI A JÓ A LONDONI GASZTROÉLET-  
BEN NAPJAINKBAN?** Talán az a legjobb,  
hogy az utcákon megannyi kultúra találko-  
zik. Megtalálod az indiai és jamaicai konyha  
legjavát, Ázsia minden szeglete képviselteti  
magát, majd hirtelen ráélsz egy autenti-  
kus etióp étteremre azon az utcán, ahol  
mindennap elsétálsz. Engem ez a felfedezés  
arra ösztönöz, hogy Etiópiába is ellátogas-  
sak hamarosan. Nagyjából ez az ételhelyzet  
Londonban: ablak a világra.

**A LEGJOBB HELY EGY PAZAR REGGE-  
LIRE?** Egyértelműen a The Breakfast Club  
a Soho-ban. Hogy is ne lehetne csodálatos,  
hiszen az egyik kedvenc filmem és a kedvenc  
étkezésem után kapta a nevét.

**ÉS HA RANDIRÓL VAN SZÓ?** Legutóbb,  
amikor kimozdultunk bulizni (és ez jelent  
valamit, mert kicsik még a gyerekek), akkor  
némi tequila és tánc után a hely nevét is  
elfelejtettem, de emlékszem, hogy hazaúton  
ettünk egy remek gíroszt a Maroushban.

**OLCSÓN LEHET JÓT ENNI LONDON-  
BAN?** Persze, bármelyik jobb piacon -  
Brixton, Borough, Portobello - találhatsz  
minőségi ételeket jó áron.

**A LEGJOBB HELY EGY KIS ÜNNEPLÉS-  
RE?** A Globe-ban buliztunk nemrég Notting  
Hillben. Van egy remek hangrendszerük  
és olyan múltjuk a londoni éjszakában, ami  
önmagában is elég a jó hangulathoz.

jamie  
cullum



**MELYIK A KEDVENC UTCAI KAJÁD?**  
A Hackney-ban lévő Netil Marketnél hihet-  
etlen finom baót (gőzölt gombócot) lehet kapni.  
Egy falat mennyország.

**ÚJ HELY, AMIT MÁRIS A SZÍVEDBE  
ZÁRTÁL?** A Salut Islingtonban. Eszméletlen  
jó ételek, de minden felesleges sallang nél-  
kül. A legjobb, amit mostanában próbáltam.

**HOL ÁLLSZ MEG EGY JÓ KÁVÉRA?**  
A Great Titchfield utcán a Kaffeinbe minden  
héten beugrom, amikor a BBC-be igyekszem.

**HA CSAK EGY ITALRÓL VAN SZÓ?**  
Egyértelműen a St James's Hotelben keverik  
a világ legjobb Martinijét. Csak semmit ne  
tervezz utána!

**Ne feledd, Jamie Cullum fellép július 16-án  
a VeszprémFesten!**

### EZEKET KÓSTOLD MEG!

- East Beach Cafe Littlehamptonban - csodálatos épület eszmé-  
letlen jó kajákkal a parton
- Patty and Bun a James Streeten - a kedvenc hamburgerezőm
- A Wolfe Notting Hillben - szexi konyha, barátságos légkör
- Wagamama a Heathrow repülőtéren - ramenre és zöldségre