

## Jordan Stephens: "Este fracaso", como él lo llama, no fue mi primer engaño

Jordan Stephens se refiere a "el fuck up" como un punto de inflexión en su vida. Este evento desencadenó una ruptura, un colapso emocional y un camino hacia la sobriedad. "Este fue un momento crucial para mí. Estaba en una relación, la arruiné y todo se derrumbó. Me enfrenté a mi propio comportamiento y al dolor, y me vi obligado a hacer algunos cambios importantes. Ese solo momento cambió la trayectoria de mi vida."

### Honestidad sin filtros

La honestidad desgarradora es el modus operandi de Stephens. Su nuevo libro, "*Evitar, drogas, rupturas y perros*", es un relato personal y profundamente honesto de su deslealtad, su desmoronamiento subsiguiente y cómo emprendió el proceso de reconstrucción.

'No tenía las herramientas para afrontarlo. Era demasiado sensible.'

[estrela bet ganhar 5 reais](#)

### Escribir sobre el dolor

Stephens espera que su libro documente una experiencia de ruptura y ayude a otros hombres a comprender y afrontar sus sentimientos. "Este libro trata sobre lo frágil y desvalido que eran mis acciones. Eso es lo que quería mostrar: que incluso si estás jodido y has jodido, hay un camino hacia adelante."

### Un pasado lleno de música y fama

Stephens nació en el norte de Londres y vivió su primera década con su madre en un conjunto de viviendas de Neasden. Después se mudaron a Brighton cuando tenía 10 años. Allí conoció a su futuro compañero de banda, Harley Alexander-Sulé. Formaron Rizzle Kicks en 2008 y alcanzaron el éxito en el verano de 2011. Sin embargo, en su libro se centra en los momentos más oscuros y las decisiones más difíciles, sin hacer referencia a su carrera musical ni a su fama.

'No estaba dispuesto a dejar que esta máquina me destruyera a mí y a mi amigo': con el cofundador de Rizzle Kicks, Harley Alexander-Sule.

[estrela bet ganhar 5 reais](#)

### Un camino hacia la sobriedad

Stephens luchó con la fama y la atención constante. "Estaba en una carrera de ratas, siempre en competencia. No sentía que tuviera las herramientas para afrontarlo. Me sentía demasiado sensible." Comenzó a consumir drogas a una edad temprana y las usó como un medio para despreocuparse de lo que la gente pensaba de él. Después de la separación de Rizzle Kicks en 2014, Stephens se enfrentó a sus demonios y se embarcó en un proceso de recuperación.

## Un futuro como autor

Stephens espera que su libro sea universal y que cualquiera pueda relacionarse con la historia de dolor y crecimiento personal. "El dolor no se preocupa y el mundo emocional no se

A volta ao mundo, ao redor da mesa é um jogo que eu costumo jogar com meus filhos: eles escolhem um lugar aonde querem ir e "viajamos" lá com uma refeição. O café da manhã e o brunch são particularmente bons caminhos para chegar lá. Isso pode ser porque os níveis de entusiasmo tendem a ser os mais altos no meio da manhã, mas, de forma mais universal, isso também pode ter algo a ver com a presença e destaque da maravilhosamente familiar ovo. Em qualquer direção que um prato de brunch vá, o fato de que os ingredientes geralmente são mantidos juntos por alguns ovos simples significa que podemos desfrutar de todas as aventuras da viagem junto com a confortável familiaridade da casa.

## Ovos de origem orgânica com berinjela e batatas com pimenta do reino (pictured top)

Este é inspirado por *mfarakeh*, um prato libanês de berinjela e ovos que minha colega Bana Mahasneh me apresentou. É geralmente feito com berinjelas ou uma mistura de batatas e berinjelas e é servido para café da manhã ou almoço. Nesta versão, eu separei as batatas para mantê-las crocantes; se preferir, omita-as completamente para encurtar o tempo de cozimento.

Preparo **15 min**

Coze **40 min**

Serve **4-6**

**500g batatas King Edward**, cortadas **spaceman pix bet** pedaços de 2cm

**Sal marinho fino e pimenta preta**

**180ml azeite de oliva**

**600g berinjelas**, limpas e cortadas **spaceman pix bet** rodadas de ½cm de espessura

**5 alhos**, descascados e esmagados

**7-8 cebolinhas verdes** (110g), limpas e cortadas finamente

**80g coentro**, picado finamente

**6 ovos**, batidos

**1 pimenta vermelha**, picada finamente

**1 limão**

**4-6 pittas**, para servir (opcional)

Coloque as batatas **spaceman pix bet** uma grande frigideira, adicione muita água salgada e leve a ferver. Cozinhe por 10 minutos, até as batatas ficarem macias, então escorra e deixe escorrer o vapor por cinco minutos.

Limpe a frigideira, adicione 60ml de azeite e coloque-a **spaceman pix bet** um fogo médio-alto.

Uma vez que o óleo esteja quente, adicione as batatas com um quarto de colher de chá de sal e uma generosa quantidade de pimenta preta, então frite, sacudindo a frigideira ocasionalmente, por 10 minutos, até que as batatas fiquem crocantes e douradas. Despeje as batatas e qualquer óleo da frigideira **spaceman pix bet** um tigela.

Retorne a frigideira ao fogo, adicione os 120ml de azeite restantes e, uma vez que estiver quente, adicione as berinjelas e meio colher de chá de sal. Cozinhe por 20-25 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as berinjelas fiquem caramelizadas – algumas fatias de berinjela devem manter **spaceman pix bet** forma e o resto deve ter desmoronado ligeiramente. Tempere com o alho, cozinhe por um minuto, até que fique fragrante, então adicione três quartos das cebolinhas e coentro picados e cozinhe por um minuto a mais, até que as ervas tenham amolecido.

Bata meio colher de chá de sal e uma boa quantidade de pimenta preta nos ovos, então despeje-

os sobre as berinjelas. Cozinhe sem mexer por 30 segundos, até que os ovos comecem a cozinhar, então misture suavemente as paredes do frigideira para encorajar os ovos a cozinhar **spaceman pix bet** pequenos grumos. Desligue o fogo e transfira para uma prato fundo, alongado e raso.

Tempere a mistura de cebolinha e coentro restante, o pimenta e uma colher de sopa de suco de limão na tigela de batatas, então espalhe metade dessa mistura sobre os ovos. Sirva com o restante das batatas **spaceman pix bet** um tigela ao lado, pittas, se usar, e com um suco extra de limão sobre os ovos.

## Omelete com curry com salsa de tomate

Omelete com curry de Yotam Ottolenghi com salsa de tomate.

Este é derivado do omelete *ros* de Goa, que geralmente é servido nas barracas de rua com um pão macio para café da manhã. Aqui, eu usei paratas manteigosas e folhosas para limpar, mas use o pão ou a massa plana que você gostar. A base de curry pode ser feita um dia antes, se você gostar, e também escala facilmente se quiser fazer mais. Também é ótimo com outras proteínas, como camarões, peixe ou tofu.

Preparo **15 min**

Coze **25 min**

Serve **4**

**105ml azeite de oliva**

**3-4 cebolas**, cortadas **spaceman pix bet** anéis finos (280g)

**2 alhos**, descascados e esmagados

**30g coentro fresco**, 5g folhas mantidas inteiras, o restante picado grossamente

**3 pimentas verdes suaves**, 1 finamente cortada, as outras 2 cortadas ao comprimento

**2½ cálice de pó de curry quente madrás**

**400g tomates**, cortados **spaceman pix bet** pedaços de 1½cm

**4 colheres de sopa de leite de coco**, de 1 pequena lata – agite a lata bem antes de abrir

**Sal marinho fino**

**4 ovos**

**1½ colheres de sopa de suco de limão**

**4-6 paratas**, ou outra massa plana, para servir

Coloque 75ml do óleo **spaceman pix bet** uma grande frigideira **spaceman pix bet** um fogo médio-alto. Adicione 200g dos cebolas cortadas, um dos alhos picados, 10g do coentro picado, as pimentas cortadas ao comprimento e o pó de curry, e cozinhe, mexendo de tempos **spaceman pix bet** tempos, por sete minutos, até que as cebolas amoleçam.

Adicione metade dos tomates, cozinhe por três minutos, até que eles comecem a se desfazer, então tempere com dois colheres de sopa de leite de coco e meio colher de chá de sal e cozinhe por mais dois minutos, até que o óleo comece a separar. Despeje 200ml de água, leve a ferver e cozinhe, mexendo, por cinco ou seis minutos, até que a salsa engrose.

Enquanto isso, coloque uma colher de sopa de óleo **spaceman pix bet** uma frigideira de 20cm **spaceman pix bet** um fogo médio. Bata os ovos com o alho restante, 15g do coentro restante e um quarto de colher de chá de sal. Uma vez que o óleo estiver quente, despeje a mistura de ovos e cozinhe por um minuto, até que a base se solidifique. Usando uma espátula, solte as bordas do omelete da frigideira, para que o ovo não cozido **spaceman pix bet** cima flua para dentro e comece a cozinhar e se solidificar. Repita por cerca de três minutos, até que haja apenas uma camada muito fina de ovo não cozido no topo do omelete. Usando a espátula para ajudá-lo, enrole cuidadosamente o omelete como um rolinho, então retire do fogo.

Despeje a base de curry (aquecida, se necessário) **spaceman pix bet** um tigela de servir e coloque o omelete por cima.

Coloque os 5g de coentro restante **spaceman pix bet** um tigela com os cebolas restantes, o pimenta picado e os tomates restantes, então tempere com o suco de limão e um quarto de colher de chá de sal. Despeje um terço dessa mistura sobre o omelete. Despeje a última colher de sopa de leite de coco por cima do omelete, polvilhe as folhas de coentro restantes e sirva com as paratas e o restante da mistura de tomate ao lado.

---

**Informações do documento:**

Autor: [symphonyinn.com](https://symphonyinn.com)

Assunto: spaceman pix bet

Palavras-chave: **spaceman pix bet - [symphonyinn.com](https://symphonyinn.com)**

Data de lançamento de: 2024-11-08