

ROBERTA'S

**CUCINA
POVERA**

R o b e r t a P a g n i e r

FONTAINE UITGEVERS



Inleiding

Waarom houd ik toch zo van Italiaans koken en eten... Ik denk dat het komt doordat de Italiaanse keuken vrij simpel is, eentje die niet doorspekt is met allerlei technieken. Een beetje meer van dit, een scheutje van dat... Ik hou ervan, koken op gevoel, naar eigen smaak. De Italiaanse keuken bevat, als je het mij vraagt, als geen ander de perfecte balans tussen verse, gezonde, kwalitatief goede ingrediënten en comfortfood-achtige traktaties als risotto met heel veel kaas en merg, pizza met romige burrata en basilicum, of zachte amandelkoekjes voor bij je espresso.

Maar wij hier in het westen zijn met z'n allen een beetje die balans tussen gezond en lekker kwijt. Na jaren van overdaad en verspilling beginnen de tijden te veranderen. We hebben minder te besteden. De natuur heeft het moeilijk met ons. We zijn lui geworden in de keuken. En bovendien heeft voeding een andere betekenis gekregen. We eten niet alleen wanneer we honger hebben, maar ook wanneer het simpelweg binnen handbereik is, als de emoties hoog oplopen (lees: ik ben zo'n emotie-eter), of om iets te vieren. Of dat nou zo goed voor ons is weet ik niet, maar het is wel de realiteit. In een tijd waarin alles ook nog eens duurder wordt, moet je dus nét iets creatiever zijn om iets lekkers, voedzaam en gezonds op tafel te zetten. Je moet van de nood een deugd maken: *fare di necessità virtù*. Met af en toe een traktatie en tegelijkertijd inachtneming van de balans uiteraard.

De Italianen weten dat allang. Al sinds de middeleeuwen is no waste koken de gewoonste zaak van de wereld. De *cucina povera*, de armeluiskeuken die toen is ontstaan en de basis vormt van de Italiaanse keuken, laat zien hoe je creatief kunt zijn met koken, zelfs als de middelen ertoe ontbreken. Ze hebben er ook een uitdrukking voor: *l'arte dell'arrangiarsi*, vrij vertaald 'de kunst van het rondkomen met wat je voorhanden hebt'. De *cucina povera* maakt dus uiterst creatief en is duurzaam. En dat is heel anno 2023!

Sommige elementen uit de klassieke *cucina povera* passen niet meer helemaal in onze tijd. De tijd om te koken is bijvoorbeeld schaarser geworden. Ingrediënten die vroeger gemakkelijk te verkrijgen waren, zoals lamsoor of brandnetel, zijn nu soms een delicatessie en dus nogal prijzig. Smaken zijn veranderd. De recepten in dit boek passen dan ook bij onze huidige levensstijl en het aanbod aan producten. Er zijn gerechten die je met *avanzi*, klikjes, kunt maken. En de recepten bevatten betaalbare vlees- en vissoorten. Bij de meeste recepten staan tips en achtergrondinformatie die ik interessant of komisch vind. Ik kan je vertellen dat ik de grootste lol heb beleefd aan het achterhalen van al die weetjes.

**Con amore,
Roberta**



Inhoud

6
DE OORSPRONG VAN DE
CUCINA POVERA

10
MIJN REGELS
OM PERFECT TE
KOPEN/KOKEN

17
RICETTE DI BASE

33
PASTA

57
PANE

79
LEGUMI

97
RISO E CEREALI

111
UOVA E
FORMAGGIO

123
VERDURE

143
PESCE

155
CARNE

169
DOLCI

187
DANKWOORD

188
REGISTER

ALLE RECEPTEN ZIJN VOOR 4 PERSONEN.

DE OORSPRONG VAN DE CUCINA POVERA

In het zuiden van Italië, in Castellammare di Stabia, een gemeente vlak bij Napels, wordt *pasta con i sassi* gegeten: pasta met stenen. Waarom? Je zou toch denken dat dat nogal zwaar op de maag ligt... Maar de Italianen zijn niet gek! Van oudsher werd dit gerecht zo gemaakt om de smaak van vis en zeevruchten na te bootsen. Stenen uit zee werden meegekookt in het pastawater, zodat de pasta een zilte smaak kreeg, maar de gevangen vis gewoon verkocht kon worden. Ook is er in Napels een andere traditie, die van de *fijuti*-gerechten, dialect voor *fuggite*, wat letterlijk 'ontsnapt' betekent. *Spaghetti con le vongole fijute* bijvoorbeeld. Je proeft in dit gerecht wel degelijk de vongole, maar ze zijn er niet! Spaghetti, knoflook, bladpeterselie, peperoncino, tomaatjes, maar géén schelpjes... Voor mij is dit bij uitstek de cucina povera: koken met wat je níet hebt. De armeluiskeuken ten top.

Ten onrechte wordt nog weleens gedacht dat de cucina povera de keuken van de armen was. Maar de realiteit is dat de armen, en dat was een groot deel van de bevolking, meestal nauwelijks iets te eten hadden. Tot ver na de Tweede Wereldoorlog, ongeveer tot 1960, was Italië een arm land. De cucina povera is dus gecreëerd door de middenstanders op het platteland, die wel wat beperkte middelen hadden. Van simpele, makkelijk verkrijgbare ingrediënten maakten ze met behulp van simpele kooktechnieken voedzame gerechten. De cucina povera was dus meer een kookstijl. Die kookstijl vindt zijn oorsprong al in de middeleeuwen. De edellieden mét geld aten hun maaltje in kommen van ongezuurd brood en lieten deze broodresten staan voor de dienaren zónder geld. Deze kookten de kommen met wat groenten en kruiden en de *ribollita* was geboren.

Je dieet en eetpatronen in de middeleeuwen (maar ook daarna) waren dus afhankelijk van je sociale status. De mensen kookten met wat er voorhanden was. En het is een misvatting om te denken dat ze smakeloze gerechten aten. Ook toen hielden ze al van goed op smaak gebrachte gerechten. Net als bij de adel werd er door het gewone volk op het platteland ook wel wat vlees gegeten. Alleen was vlees voor hen natuurlijk enorm duur en dus aten ze er maar weinig van. Men at zo af en toe gevogelte of wild, zoals fazanten, gans, konijn of haas, omdat hier gemakkelijk op te jagen was. Of er werd gekozen voor slachtafval, zoals de pens, de lever, de tong of de snuit van koeien en varkens. Met het minimale werd het maximale aan smaak behaald. Boeren hadden zelf wel wat vee, maar hielden hun dieren liever in leven voor de zuivel en kaas. En van de wei die overbleef bij de kaasproductie maakte men ricotta. Kortom, niks werd verspild.

Om na al het harde werken op het land toch voldoende proteïnen binnen te krijgen werden veel peulvruchten gegeten. Bonen worden in Italië niet voor niets *la carne dei poveri* genoemd: het vlees van de armen. Bonen zitten boordevol eiwitten, ijzer en vitaminen en zijn een rijke

Voor mij is dit bij uitstek de cucina povera: koken met wat je níet hebt. De armeluiskeuken ten top.

voedingsbron. Niet zo gek dus dat bonen een hoofdrol in de cucina povera spelen.

Voor de benodigde koolhydraten aten mensen gemakkelijk te verbouwen granen. Van het brood dat daarvan gebakken werd, werd natuurlijk nooit iets weggegooid. Elke kruimel was en is heilig! Vele recepten van de cucina povera hebben als basis oud, droog brood. Dit brood krijgt dan een tweede leven door er een soep, pap, balletje of salade van te maken. Of je maakt er paneermeel van. Wat weer opgebakken kan worden met olijfolie en knoflook tot een heerlijke *mollica frita*, een knapperig broodkruim dat in plaats van Parmezaanse kaas wordt gebruikt.



Regionaal koken met de seizoenen

Italië heeft een grote rijkdom aan natuurlijke producten. Veel van de ingrediënten die gebruikt worden in de cucina povera groeiden vroeger gewoon vrij op het land, zoals cichorei en brandnetel, en waren gemakkelijk te verzamelen en voor iedereen toegankelijk. En omdat elke regio zijn eigen vegetatie heeft, is er veel variatie in de recepten uit de cucina povera terug te vinden. Ook bij elk seizoen horen weer andere ingrediënten, en dus andere gerechten. De cucina povera is zo nauw verbonden aan de aarde, de leefomgeving en de jaargetijden in de natuur.

De kern van de cucina povera is eigenlijk dat verspilling geminimaliseerd dient te worden. Het gaat dus niet om specifieke gerechten, maar om het efficiënte gebruik van ingrediënten en restjes. De Siciliaanse *rascatura palermitana* is hiervan een goed voorbeeld. Dit gerecht bestaat uit restjes bij elkaar geschraapt (*raschiare* = schrapen) deeg van *panelle e crocchè*, een soort aardappelkroketjes, die opnieuw gefrituurd worden. Een snack gemaakt van een snack.

Er zijn ontelbaar veel gerechten met een bijzonder interessante achtergrond – te veel om ze hier allemaal te noemen! Een kleine greep uit heel bekende gerechten die hun oorsprong in de cucina povera hebben:

- panzanella, een salade van oud brood en wat groenten
- trippa, in bouillon gestoofde runderpens
- pappa al pomodoro, een tomaten-broodpap
- bollito misto, een stoofgerecht van de taaierestukken vlees
- pasta e fagioli, pasta met bonen
- scagliozzi, gefrituurde polenta
- arancini, gefrituurde risottoballetjes, gevuld met vlees en kaas

De kern van de cucina povera is dat verspilling geminimaliseerd dient te worden.

- frittata, een dikke omelet van ei, restjes kaas en groenten
- bruschetta, het bekende toastje van oud brood met topping naar keuze
- pizza frita napoletana, restjes gefrituurd pizzadeeg, opnieuw belegd met allerlei heerlijkheden

Dit zijn natuurlijk Italiaanse klassiekers geworden, maar de filosofie van de cucina povera evolueert. Want tijden veranderen. Zo wordt nog weleens gedacht dat alleen maar volgens de traditionele cucina povera eten gezond is. Maar de meeste gerechten zijn nogal zwaar, met al die peulvruchten, koolhydraten en sauzen. Vroeger at men vaak maar één keer per dag, na een lange werkdag buiten op het land. En met onze grotendeels zittende beroepen is dat misschien niet meer wat wij nodig hebben...

Door de tradities van de cucina povera als inspiratiebron te gebruiken, leren we de waarde van voeding weer terug te vinden, duurzamer te leven, en misschien ook nog wat te besparen op financieel vlak. Zoals ze in Noord-Italië zeggen: *La polenta ha quattro meriti: serve da minestra, serve da pane, riempie la pancia e scalda le mani.* Vrij vertaald: polenta heeft vier verdiensten: ze dient als soep, als brood, vult de maag en verwarmt de handen. Dus zet de thermostaat maar omlaag en de polenta op het vuur!

MIJN REGELS OM PERFECT TE KOPEN/KOKEN

Mijn top voorraadkast:

- knoflook, liefst de paarse
- uien
- wortels
- bleekselderij
- verse kruidenplantjes, zoals basilicum, salie, bladpeterselie, rozemarijn, oregano
- gedroogde pasta, een paar korte en lange soorten
- peulvruchten, gedroogd en uit blik
- polenta, normale en snelkook
- risottorijst (carnaroli)
- tomatenpuree
- tomaten in blik, liefst San Marzano
- specerijen, zoals venkelzaad, peperkorrels, oregano, chilivlokken, laurier
- ansjovis in olijfolie
- kappertjes
- olijven, groen en zwart, met en zonder pit
- gedroogde paddenstoelen
- pijnboompitten

- bloem tipo 00 en semola rimacinata di grano duro (fijngemalen hardetarwegries)
- parmezaan
- pecorino
- boter
- olijfolie, een milde om in te bakken en extra vergine voor koud gebruik
- neutrale olie om in te frituren
- zeezout, fijn, grof en in vlokken

Groente & fruit

Het hele jaar door zijn bijna alle groenten te verkrijgen in de supermarkt. Dat is natuurlijk een luxe en was vroeger niet het geval. Als je groente en fruit koopt kun je letten op het seizoen en waar het vandaan komt.

Groente uit Nederland is vaak goedkoper en uiteraard niet ingevlogen. Beter voor het milieu en beter voor je portemonnee. Deze producten kosten

namelijk minder energie en zijn dus automatisch goedkoper. Als groenten uit andere landen van een akker of uit een onverwarmde kas komen, kunnen zij ook een lage klimaatimpact hebben.

Elke groente- en fruitsoort heeft een bepaalde groeiperiode die samenhangt met de weersomstandigheden en dus de seizoenen. Groenten en fruit die groeien in die ideale omstandigheden, en dan vers geoogst worden, zijn veel lekkerder dan de varianten uit de kas. Nog een groot voordeel is dat ze meer voedingsstoffen bevatten als ze uit de volle grond komen. Dit komt door het zonlicht. Tomaten en aardbeien hebben veel zon nodig en eet je dus in de zomer. Boerenkool en mandarijnen eet je dan weer in de winter.

Van kop tot staart eten

Vroeger was vlees duur en beperkt voorradig. En dus at men het hele dier van kop tot staart op. Inmiddels zijn we door de overvloed en welvaart vergeten hoe we in de keuken met de minder populaire delen van het dier om moeten gaan. Maar kies je ervoor om vlees te eten, dan is het wel zo netjes en ethisch om het helemaal op te eten, toch? Koop liever kwalitatief goed en biologisch vlees en ga op avontuur met de minder populaire delen van het dier. Vlees eten wordt dan een stuk duurzamer en minder kostbaar!

Een ander voordeel is dat je kunt besparen door het vlees te gebruiken dat de gemiddelde consument laat liggen. Kies bijvoorbeeld voor delen van de borst of schouder, orgaanvlees of de delen waar het bot nog aan zit. Orgaanvlees is soms een beetje een uitdaging, dat geef ik toe, maar het is wel hartstikke goed voor je. Voeg bijvoorbeeld een klein beetje

lever toe aan de *ragù* – dat geeft de saus juist een heel diepe, aardse smaak. Gebruik je vlees van de borst en schouder, realiseer je dan dat deze vaak een stuk taaier zijn. Taaie vlees is eigenlijk een lang en intact stuk spiervezel. Je kunt je vlees heel gemakkelijk malser maken door deze spiervezel te breken. Sla erop met een vleeshamer (of een deegroller of de onderkant van een pan), dat doet echt wonderen.

Taaier vlees kun je natuurlijk ook stoven. Het borststuk van een rund (klapstuk) is grof van draad en stevig dooraderd met vet. Maar door het langzaam te stoven, maak je deze pezen en het vet juist heerlijk sappig. Dit geldt ook voor de sukade die in de schouder van het rund zit. Van het varken is varkensschouder één van de minst dure stukken. En daar maak je een killer ragù mee.

Kip is niet de goedkoopste vleessoort. De stukken waar nog bot in zit (dijen, vleugels en poten), zijn vaak relatief wat goedkoper. Bewaar de botten en trek daar een goede bouillon van zodat je er 2 dagen van kunt eten. Dit kun je natuurlijk ook met de botten van lamsvlees, rundvlees, schapenvlees enzovoort doen. Bottenbouillon is rijk aan allerlei

Groente uit Nederland is vaak goedkoper, beter voor het milieu en beter voor je portemonnee.



Smaak is de sensatie die je krijgt als een ingrediënt in je mond een chemische reactie aangaat met de smaakpapillen.

belangrijke voedingsstoffen die heel lang een belangrijk bestanddeel van ons dieet vormden. Gooi daarom alsjeblieft nooit de botten weg van een gebraden kippetje of lamsbout.

Vis

Voor vis geldt min of meer hetzelfde. Visvangst en kweek zijn niet per se goed voor de natuur. De aantasting van oceanen en rivieren is niet gering. Wil je af en toe een visje op je bord én rekening houden met de impact op het klimaat? Maak dan bewuste keuzes, koop duurzaam gevangen vis en let goed op MSC (wild gevangen vis) en ASC (kweekvis) gecertificeerde soorten. En wat betreft de portemonnee kies je voor minder bekende vissoorten en bijvangst. Ik check altijd een viswijzer voor de juiste informatie, want deze kan per seizoen en regio variëren. Van de graten, de kop en de schalen van schelpdieren trek je natuurlijk een smaakvolle visbouillon!

Zout, zuur, zoet en bitter (en umami)

Smaak is de sensatie die je krijgt als een ingrediënt in je mond een chemische reactie aangaat met de smaakpapillen. En dus is deze ervaring voor iedereen anders. Maar het meeste succes behaal je met koken door de vier basissmaken in balans te laten zijn.

Zout versterkt en laat de smaak van andere ingrediënten uitkomen. Dat komt omdat het vocht onttrekt aan het ingrediënt en dus de smaken intenser doet worden. Zout vervangen is lastig. Maar ik merk wel dat het gebruik van veel verschillende verse kruiden ervoor zorgt dat je minder zout nodig hebt.

Zuur is, net als bitter, van oorsprong een waarschuwing dat iets niet meer goed is. Maar we zijn aan de smaak gewend geraakt en nu vinden de meeste mensen het lekker. Zuur maakt iets fris en is de perfecte tegenhanger van vet. Zuur kun je toevoegen door azijn en citrusvruchten, maar ook door karnemelk, yoghurt, augurken en kappertjes.

Zoet zorgt voor calorieën, die het lichaam nodig heeft voor energie. Maar deze basissmaak kun je natuurlijk ook bereiken door, in plaats van suiker, specerijen als kaneel, steranijs of anijszaad te gebruiken. Zoet zijn ook de natuurlijke fruitsuikers die in de verschillende fruitsoorten zitten (bijvoorbeeld sinaasappel, banaan, dadels, peer).

Bitterheid geeft een gerecht wat meer spanning. De smaak bitter moet je vaak leren eten. De meeste kinderen zullen geen witlof, koffie of heel pure chocolade lusten. Maar naarmate je ouder wordt,

ga je het vaak ineens waarden. Bitterheid kun je toevoegen door de schil van citrusvruchten te gebruiken. Maar ook artisjokken, radicchio, snijbiet of andijvie geven een bittere toon.

Umami wordt wel de vijfde basissmaak genoemd. Umami is een hartige, volle smaak die het gerecht een soort diepgang geeft. Vaak is iets lekker door de umami-basissmaak. Die smaak vind je o.a. in Parmezaanse kaas, paddenstoelen, kappertjes, ansjovis en olijven, om maar een paar heel veel gebruikte Italiaanse ingrediënten te noemen.

0/1/10/100-regel – 0 milliliter olie, 1 liter water, 10 gram zout, 100 gram pasta

Pasta kook je in flink gezouten water. Je wilt dat het zout doordringt tot diep in de pasta. Italianen koken hun pasta volgens de 0/1/10/100-regel. Dat betekent dat je 1 liter water nodig hebt met 10 gram zout om 100 gram pasta te koken (met 0 milliliter olie want olie en water mengen niet!). Je gebruikt daarbij een ruime pan waarin de pasta voldoende 'bewegingsvrijheid' heeft. Dit doe je om plakkerige pasta te voorkomen. Ik herhaal: olie zorgt hier niet voor! Roer wel af en toe door de pasta tijdens het koken.

Vlees bakken

1. Haal het vlees op tijd uit de koelkast. Een hete pan kan een koud mals stukje vlees doen schrikken. Als het vlees al op kamertemperatuur is gekomen, hoeft dit bovendien minder lang te bakken en krijg je uiteindelijk een malser eindresultaat.
2. Gebruik een pan met dikke bodem. Pas het formaat van de pan aan het vlees aan.
3. Dep het vlees droog met keukenpapier voor je het

Je kan de pan met een golvende husselbeweging heen en weer bewegen zodat er ook lucht bijkomt. De perfecte risotto all'onda – die golft als je het bord scheef houdt – is dan het resultaat.

gaat bakken. Op die manier krijg je dat superlekkere korstje dat iederéén op zijn vlees wil.

4. Zorg dat het bakvet heter dan 100 °C is voordat het vlees in de pan gaat. Bak eerst snel op hoge temperatuur voor het bruine korstje, daarna kun je het vuur iets lager zetten.
5. Laat het vlees altijd even rusten voordat je het aansnijdt.

Vlees stoven

1. Laat het vlees op kamertemperatuur komen en dep het vlees droog met keukenpapier.
2. Gebruik een pan met dikke bodem.
3. Braad het vlees altijd in delen aan in de pan. Het aanbraden zorgt voor een bruin korstje en een krachtigere smaak. En door in delen te braden zal het vlees ook echt de ruimte hebben om te bakken.
4. Schenk de bouillon er niet koud bij maar verwarm deze even kort. De bouillon moet warm zijn, maar niet koken. Laat wijn minimaal op

- kamertemperatuur komen voordat je deze erbij schenkt. Zo voorkom je schommelingen in de temperatuur die taaiheid kunnen veroorzaken.
5. Gaar het stoofpotje als het kan *low and slow* in de oven, zo rond de 140 °C. Dan smelt het bindweefsel van het stoofvlees zonder dat het vlees taai wordt. Heb je geen oven, gebruik dan een vlamverdelers, het stoofvlees moet namelijk heel zacht pruttelen.
 6. Gaar het stoofvlees met de deksel schuin op de pan, zo ontsnapt er wat druk maar blijft het vocht in de pan.

Vis bakken

1. Dep de vis droog en kruid met (witte) peper en zout, net voordat je de vis gaat bakken. Het gebruiken van witte peper zorgt ervoor dat het niet lijkt of je vis verbrand is. Zorg er ook voor dat de pan precies groot genoeg is voor de vis. In een te grote pan zal de boter sneller verbranden.
2. Heb je een vrij platte vissoort, bak dan op hoge temperatuur. Bij dickere stukken vis kun je het vuur iets lager zetten.
3. Heb je een vis met vel, begin dan met de velkant naar beneden.
4. Keer de vis tijdens het bakken maar één keer om, zodat het vaak wat kwetsbare visvlees niet uit elkaar valt.
5. Bak de vis niet te lang. De vis is gaar als het visvlees net niet meer doorschijnend is. Bij bijvoorbeeld een zalmfilet met vel bak je de filet eerst op de velkant. Zodra je de vis hebt omgedraaid, kun je het vuur al uitzetten en de andere kant door middel van de hitte van de pan laten garen.
6. Laat de vis na het bakken even rusten. De regel is: evenveel minuten rusten als bakken.

Mantecare

Er is geen vertaling voor het woord *mantecare*, maar het betekent zoiets als 'binden en de structuur van het gerecht romig maken'. Vaak doen de Italianen dit aan het einde van het koken. Zetmeel speelt hier een belangrijke rol in. Vandaar dat er vaak vermeld wordt dat je wat kookvocht apart moet houden voordat je de pasta afgiet.

1. De risotto

Neem de risotto als deze gaar is van het vuur en laat een paar minuten afkoelen. Voeg dan de geraspte kaas en ijskoude boter toe. Het zetmeel uit de rijst en het vet uit de boter en kaas maken het gerecht romig. Als je het durft, kun je de pan met een golvende husselbeweging heen en weer bewegen zodat er ook lucht bijkomt. De perfecte *risotto all'onda* – die golft als je het bord scheef houdt – is dan het resultaat.

2. De pasta

Giet de pasta een minuut of 2 eerder af dan de bereidingswijze op de verpakking vermeldt. Vang een paar soeplepels kookvocht (hier zit zetmeel in) op. Doe de pasta bij de saus, voeg een beetje kookvocht toe en gaar nog even op hoog vuur al roerende 2 minuten door. Het zetmeel zorgt voor binding met de olie in de saus.



RICETTE DI BASE

Om lekker, vers, verantwoord (en betaalbaar) te koken heb je basisrecepten nodig. Uiteraard zijn pesto, bouillon en tomatensaus ook kant-en-klaar te verkrijgen, maar dan zit het vaak vol met onnodige toevoegingen. Maak deze klassiekers dus liever zelf. Het is leuk om te doen, je bespaart er geld mee, en ik beloof je dat zelfgemaakt amandel- of paneermeel lekkerder smaakt dan wat je in de winkel koopt. Zelf heb ik thuis een arsenaal aan weckpotten, oude jampotten en beugelflesjes staan met daarin de meest kleurrijke en goed houdbare zelfgemaakte basisrecepten. En het staat ook nog eens super decoratief kan ik je vertellen.

Ook de vriezer is mijn vriend. Door slim gebruik te maken van mijn diepvries zorg ik dat ik frisse en gezonde seizoensgroenten, fruit, maar ook bouillon en sauzen altijd binnen handbereik heb. Kijk dus vooral naar wat er in de aanbieding is, en pas daar je basisreceptuur op aan.

5 X BOUILLON

Af en toe een bouillonblokje moet kunnen natuurlijk, maar zelfgemaakte bouillon is altijd vele malen lekkerder en beter voor je. Hieronder volgen vijf soorten bouillon. Maar eerst een paar algemene tips.

- Laat de bouillon altijd heel zachtjes pruttelen en zeker niet te hard koken anders wordt deze troebel, oftewel blind. Echt, af en toe een blub, niet meer dan dat.
- Schep af en toe het schuim van de bouillon; het schuim kan de bouillon een tikkie bitter maken.
- Breng de bouillon pas na het koken op smaak. Laat eerst de smaken intensiveren. En je wilt ook niet dat het door het inkoken te zout wordt.
- Schenk de bouillon door een zeef met daarin een natte schone theedoek die niet met wasverzachter gewassen is. Dan krijg je de meest heldere bouillon en vis je alle botjes eruit. Dit noem je 'passeren'.
- Vries een deel van je zelfgemaakte bouillon na het afkoelen in, dan heb je altijd verse voorraad in huis en kun je de bouillonblokjes links laten liggen.

Kip

Heb je kip gegeten? Hele kip of poten? Trek een bouillon van alles wat over is (botten met restjes vlees). Vraag ze desnoods mee bij een etentje bij vrienden, haha. Maar gooi het karkas of de botten NOOIT weg.

Ingrediënten:

- 1 karkas van gebraden kip, of afgekloven poten
- 2 uien, grof gesneden
- 1 winterpeen, in grove stukken
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 1 bosje bladpeterselie

Leg het karkas of de poten in een grote soeppan. Schenk er 1½ liter water bij. Voeg de uien, wortel, knoflook en peterselie toe en laat 3 uur trekken. Schep het schuim er regelmatig met een schuimspaan af. Zeef de bouillon, proef, en breng op smaak met zout en peper. Gebruik de bouillon binnen 2 dagen of vries hem in.



Rund

Goed rundvlees is duur. Maar een runderbouillon kun je prima trekken van de goedkopere schenkels en nog goedkopere mergpijpjes. De meeste smaak komt toch uit de botten en het merg.

Ingrediënten:

- 500 g runderschenkels
- 500 g mergpijpjes
- 2 uien, gehakveerd
- 1 winterpeen, in grove stukken
- 1 bol knoflook, gehakveerd
- 1 bosje kruiden naar keuze
(tijm, rozemarijn, laurier enz.)

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Leg de schenkels, mergpijpjes, ui, wortel en knoflookbol op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster alles circa 15 minuten. Schep alles om en rooster nogmaals 15 minuten.

Leg alles in een grote soeppan en schenk er 2 liter water bij. Doe de kruiden er ook bij en laat nu circa 4 uur op laag vuur pruttelen. Schep het schuim er regelmatig met een schuimspaan af. Zeef de bouillon, proef, en breng op smaak met zout en peper. Het vlees kun je eventueel van de schenkels af plukken en in de bouillon doen. Gebruik de bouillon binnen 2 dagen of vries hem in.

Lam

Wij hier thuis vinden lamsvlees heel erg lekker en we maken dan ook regelmatig iets met lamsbout, koteletjes of met lamsschouder. Van de botten die overblijven kun je een heerlijke bouillon maken. Laat de stukjes restvlees en vet vooral zitten. Uiteraard kun je dit recept ook met schapenvlees maken; dat is vaak nog iets goedkoper als je het bij de Turkse slager haalt.

Ingrediënten:

- ca. 1 kg botten van lamsvlees
- 1 prei, in grove stukken
- 1 winterpeen, in grove stukken
- 1 venkelknol, in vieren gesneden
- 1 bosje bladpeterselie
- 2 takjes rozemarijn

Leg de botten in een grote soeppan. Schenk er 1½ liter water bij. Voeg de prei, wortel, venkel, peterselie en rozemarijn toe en laat 3 uur trekken. Schep het schuim er regelmatig met een schuimspaan af. Zeef de bouillon, proef, en breng op smaak met zout en peper. Gebruik de bouillon binnen 2 dagen of vries hem in.

Resten van bijvoorbeeld kabeljauw en garnalenkoppen zijn fantastisch voor een lekkere bouillon.

Groente

Bewaar gedurende de week alle schillen en kontjes van uien, prei, bleekselderij en bosuien. Ook restjes wortel of pastinaak en groenten die een plekje hebben of tenen knoflook die te veel zijn uitgelopen. Bouillon is dé manier om het meeste uit je groenten te halen. Desnoods leg je een verzameling aan in een ziplockzakje in de vriezer.

En één keer in de zoveel tijd maak je er een groentebouillon van!

Ingrediënten:

- 1½ kg restjes groenten
- 1 bosje kruiden (laurier, tijm, bladpeterselie, rozemarijn enz.)
- 1 eetl. specerijen (foelie, kruidnagel, venkelzaad enz.)
- ½ eetl. peperkorrels

Schep alle restjes groenten in een grote soeppan, schenk er 1½ liter water bij, voeg wat kruiden en specerijen toe, schep er wat peperkorrels bij en laat circa 20 minuten pruttelen op laag vuur. Zeef de bouillon, proef, en breng op smaak met zout. Gebruik de bouillon binnen 2 dagen of vries hem in.

Vis

Graten en afsnijdsels houd je over na het bereiden van vis of koop je bij de visboer of viskraam. Daar maak je de visverkoper alleen maar blij mee, want vaak worden deze weggegooid. Niet alle vis is geschikt om bouillon van te trekken. Vermijd vette vissen met een sterke smaak, zoals makreel, paling, of zalm. Resten van bijvoorbeeld kabeljauw en garnalenkoppen zijn juist fantastisch voor een lekkere bouillon.

Ingrediënten:

- 1 kg visafsnijdsels
- 2 uien, grof gesneden
- 1 winterpeen, in grove stukken
- 2 tenen knoflook, gepeld
- ½ eetl. witte peperkorrels
- 1 bosje bladpeterselie

Spoel de vis af onder de kraan en leg in een grote soeppan. Voeg de ui, wortel, knoflook, peperkorrels en peterselie toe en zet het geheel onder water. Zorg dat de ingrediënten net onder water staan. Laat de bouillon maximaal 20 minuten trekken. Niet langer want anders krijgt de bouillon een gekke bijmaak. Zeef de bouillon, proef, en breng op smaak met zout. Gebruik de bouillon dezelfde dag nog of vries hem in.



PASTADEEG

met ei

Eten Italianen liever verse of gedroogde pasta? Daar is geen antwoord op te geven want dat zijn twee totaal verschillende producten. De saus dicteert de pastasoort, dat heb je inmiddels vast weleens eerder gehoord. En verse pasta, en dus ook ravioli, wordt over het algemeen gegeten tijdens speciale gelegenheden, of op zondag, met een lichte boter- of tomatensaus.

Wordt de verse pasta dan mét of zónder ei gemaakt? Beide kan, maar ik ben pro mét. Pastadeeg met ei smaakt voller, is elastischer en dus gemakkelijker te bewerken.

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Zeef de bloem met het zout in een berg op het werkblad en maak een kuil in het midden. Dit noemen ze in Italië la fontana, de fontein.

Klop de eieren los met de olijfolie en schenk in de kuil. Meng met je vingertoppen vanuit het midden de vloeibare ingrediënten met de vaste. Zorg ervoor dat de rand van de bloem heel blijft, anders stroomt het ei weg.

Kneed nu het deeg hartstochtelijk. Duw het deeg met de muus van je hand op het werkblad en draai het telkens een slag. Na 15 minuten kneden is het deeg soepel, zacht en elastisch. Het veert terug als je het induwt. Als het te droog aanvoelt kun je tijdens het kneden een beetje lauw water toevoegen. Als het te nat is juist wat bloem. Maak je dit recept met een keukenmachine dan gebruik je de deeghaken en laat je het deeg circa 6 minuten kneden.

Maak een mooie gladde bal van het deeg en bestuif deze lichtjes met bloem. Pak het deeg losjes in plasticfolie. Het deeg moet kunnen ademen. Laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur.

- 300 g bloem tipo 00
+ extra om te bestuiven
- ½ theel. zout
- 3 eieren, op kamertemperatuur
- 2 eetl. olijfolie extra vergine

SUGO

van tomaten

Ik gebruik in dit recept juist gepelde tomaten, omdat deze gedurende het hele jaar een stuk goedkoper zijn dan (goede) verse tomaten. Hoe langer de saus pruttelt, hoe beter en intenser de smaak.

Verhit een scheut olijfolie in een pan en fruit hierin op middelhoog vuur de ui, wortel, bleekselderij en basilicumsteeltjes circa 10 minuten. Voeg dan de gepelde tomaten toe en druk ze stuk met een houten lepel. Laat de saus nu minstens 1½ uur, maar het liefst 2-3 uur, op laag vuur pruttelen. Voeg af en toe wat water toe als het droog kookt. Breng de saus pas aan het einde op smaak met basilicum, zout en peper.

- *olijfolie extra vergine*
- *1 grote ui, fijngesneden*
- *1 kleine winterpeen, geschild en in kleine blokjes*
- *3 stengels bleekselderij, in kleine blokjes*
- *½ bosje basilicum, blaadjes geplukt, steeltjes fijngesneden*
- *800 g gepelde tomaten*

Gekonfijte

TOMATEN

Konfijten doe je door de tomaatjes heel langzaam in vet te garen. De smaak wordt hierdoor fantastisch! En ze zijn echt lekkerder dan de kant-en-klare varianten. En groot voordeel is dat je in goed gesteriliseerde weckpotten de gekonfijte tomaten een klein maandje in de koelkast kunt bewaren. Maak dus gerust een kilootje tomaatjes per keer. Lekker in een salade, op een bruschetta, bij gegrild vlees of vis, op een borrelplank of door de pasta.

Verwarm de oven voor op 130 °C.

Steriliseer een grote weckpot door deze in een grote pan te zetten en met water te vullen. Breng het water aan de kook en laat 10 minuten koken. Wees voorzichtig met het verwijderen van de weckpot. Laat de weckpot omgekeerd drogen op een schone theedoek.

Schep de snoeptomaatjes, knoflook, olijven, pepertjes, tijm en zout in een ovenschaal of bakvorm. Schenk zoveel olijfolie erop dat alles onder staat en zet in de oven. Laat de tomaatjes circa 1 uur konfijten. De olie moet heel zacht pruttelen. Houd de tomaatjes in de gaten, je wilt niet dat ze ontploffen of donker van kleur worden.

Laat ietsje afkoelen en schep dan in een gesteriliseerde weckpot.

- 1 kg snoeptomaatjes
- 8 tenen knoflook, ongepeld
- 100 g taggiasche olijven, zonder pit
- 4 kleine rode pepertjes (peperoncino of rarwit)
- ½ bosje tijm
- 1 eetl. zeezout
- ca. 500 ml olijfolie extra vergine

Extra nodig:

- weckpot van 500 ml

PESTO

alla genovese

In pesto uit een potje zit vaak zo veel onzin die niet in pesto thuishoort. Denk aan zonnebloemolie, cashewnoten, aardappel... Cringe... Vers is heerlijk en pestare betekent letterlijk stampen. In een keukenmachine krijg je een prima resultaat, maar ik wil geen prima... Ik wil smeùige, aromatische pesto met een beetje structuur. Trek de vijzel met stamper maar uit de kast!

Stamp in de vijzel de knoflook fijn met een snufje grof zeezout. Voeg de pijnboompitten toe aan de knoflookpasta en stamp grof, er moet een klein beetje structuur overblijven. Voeg nu handje voor handje het basilicum toe. Deze mag je niet stampen: je maakt nu een meer draaiende beweging met de stamper. In de blaadjes zitten de essentiële oliën, dus die wil je met liefde benaderen. Als je alle basilicum toegevoegd hebt, kunnen de Parmezaanse kaas en de pecorino erbij. En als laatste druppel voor druppel de olijfolie.

- 1 teen knoflook, gepeld en groene kern eruit gesneden
- 30 g pijnboompitten
- 50 g vers basilicum, liefst kleine blaadjes, gewassen en geplukt
- 45 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 20 g pecorino, geraspt
- 80 ml olijfolie extra vergine (een milde, fruitige)

Extra nodig:

- vijzel

TIP 1: Wees lief voor de blaadjes basilicum. Vijzel rustig, zonder ze te willen verpletteren.

TIP 2: Maak de pesto op kamertemperatuur en doe er niet te lang over, om oxidatie te voorkomen. Wanneer kruiden worden blootgesteld aan zuurstof, wordt de smaak namelijk steeds iets minder en verkleurt de boel.

TIP 3: Met een laagje olijfolie erop is de pesto in een schone pot tot 1 week houdbaar in de koelkast.

PESTO

alla trapanese

Pesto zoals ze hem in Trapani, een havenstad op Sicilië, maken. Anders dan de bekende groene variant uit Genua, want met tomaten en amandelen.

Breng in een pannetje een laag water met het zout en bakpoeder aan de kook. Voeg, zodra het water kookt, de amandelen toe. Kook ze 30 seconden. Giet het pannetje leeg in een zeef en spoel de amandelen af met koud water. Wrijf de amandelen langs elkaar om de vliesjes los te maken. Laat de amandelen goed drogen. Rooster de amandelen in een droge koekenpan.

Snijd de tomaten kruislings in aan de onderkant. Ontvel de tomaten: dompel ze 20 seconden onder in kokend water en leg ze daarna direct in een kom met ijskoud water. Het velletje kan er nu gemakkelijk afgetrokken worden. Snijd de gepelde tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn.

Stamp in de vijzel de knoflook fijn met een snufje grof zeezout. Voeg de amandelen toe aan de knoflookpasta en stamp grof, er moet een beetje structuur overblijven. Voeg nu de tomaten, pecorino en het basilicum toe en stamp totdat de tomaten geplet zijn. Doe als laatste de olijfolie druppel voor druppel bij de tomatenpesto.

- 1 theel. zout
- 1 theel. bakpoeder
- 40 g amandelen met vlies
- 400 g tomaten, liefst roma, maar sowieso mooi rijp
- 4 tenen knoflook, gepeld
- 20 g pecorino, geraspt
- 20 g basilicum
- 50 ml olijfolie extra vergine

Extra nodig:

- vijzel

TIP 1: Je kunt ook blanke amandelen kopen. Dan hoeft je ze niet te koken en pellen, je bent alleen iets duurder uit.

TIP 2: Met een laagje olijfolie erop is de pesto in een gesteriliseerde pot tot 1 week houdbaar in de koelkast.



Ingelegde

CITROENEN

Deze citroenen zijn zo lekker en zo knap om te zien! Het recept komt oorspronkelijk uit Marokko, maar past ook heel goed bij de Italiaanse keuken.

- 10 citroenen, biologisch
- 300 g zeezout
- ½ bosje tijm
- 2 kaneelstokjes
- 1 eetl. peperkorrels
(roze bijvoorbeeld)

Extra nodig:

- weckpot van 1½ liter

Steriliseer een grote weckpot door deze in een grote pan te zetten en met water te vullen. Breng het water aan de kook en laat 10 minuten koken. Wees voorzichtig met het verwijderen van de weckpot. Laat de weckpot omgekeerd drogen op een schone theedoek.

Boen de citroenen goed schoon onder de kraan. Snijd 8 stuks doormidden en doop deze in een bord met daarop het zeezout. Pers de overige 2 citroenen uit.

Stop de gehalveerde citroenen in de pot, met de snijkanten naar de buitenzijde. Duw alles flink aan zodat de citroenen goed stevig zitten. Steek de kruiden en specerijen tussen de citroenen. Schenk het citroensap erbij. Vul aan met het overgebleven zeezout en water tot de pot vol zit. Sluit de deksel en zet de weckpot circa 4 weken op een koele, donkere plek. Keer de pot drie keer per week even op zijn kop om alles goed te verdelen.

SARDIENTJESBOTER

Blikje vis in de voorraadkast? Maak dan deze supersnelle smaakvolle boter.

- 120 g sardines uit blik, uitgelekt
- 100 g boter,
op kamertemperatuur
- olijfolie extra vergine
- ½ bosje verse kruiden
(bijv. dille, peterselie, bieslook)

Prak met een vork de sardines door de boter. Schenk er een scheutje olijfolie over en breng op smaak met zout, peper en verse kruiden.



Gedroogde

PADDENSTOELEN

Paddenstoelen in de aanbieding?

Dan kun je ze drogen en er jarenlang van genieten! En door het drogen krijgen ze een heel intense smaak, oftewel *molto umami*.

Verwarm de oven voor op 60 °C.

Borstel of veeg de paddenstoelen schoon (niet met water!) en snijd ze in dunne plakjes. Hoe dikker de paddenstoel, hoe langer het duurt voordat hij droog is. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat, maar laat ze niet overlappen.

Zet de bakplaat in de oven en laat de paddenstoelen 1 uur drogen. Draai ze dan om en dep het vocht op met een stukje keukenpapier. Zet nog 1 uur in de oven. Als de paddenstoelen nog steeds vochtig zijn, herhaal je bovenstaande stap tot ze droog zijn. Ze moeten gortdroog worden. Laat de gedroogde paddenstoelen goed afkoelen voor je ze luchtdicht bewaart. Berg je ze te snel op, dan zal er condens in de verpakking ontstaan en is het allemaal voor niks geweest. Bewaar op een koele, donkere plek.

Breng gedroogde paddenstoelen weer tot leven door ze te wellen in lauwwarm water.

• *gemengde paddenstoelen*

Gekonfijte

KNOFLOOK

Gebruik een goede kwaliteit olijfolie, dan kun je ook de olie gebruiken, bijvoorbeeld op een pizza of broodje. Maak een flinke hoeveelheid, want in een gesteriliseerde weckpot is de knoflook maandenlang houdbaar.

- 5 bollen knoflook, tenen los maar in schil
- 2 takjes rozemarijn
- ruim olijfolie

Extra nodig:

- gesteriliseerde weckpotten

Kneus de knoflooktenen lichtjes met de platte kant van een groot mes. Doe ze in een steelpan met de rozemarijn. Schenk er net zoveel olijfolie bij totdat de knoflook onder staat. Laat 1 uur op heel laag vuur pruttelen. Laat eventjes afkoelen in de steelpan en schenk daarna over in gesteriliseerde weckpotten. Zorg dat de knoflook onder de olie staat, alles boven de olie kan gaan bederven.

Bewaar op een koele donkere plek. Prak door een dressing, voeg toe aan tomatensaus of smeer op een bruschetta.

KRUIDENOLIE

In principe kun je elke smaakmaker aan olijfolie toevoegen. Wees vooral creatief in je combinaties!

- smaakmakers naar keuze
- 200 ml olijfolie

Extra nodig:

- keukenthermometer, gesteriliseerd beugelflesje van 200 ml

Was, droog of rooster de smaakmakers. Kneus de eventuele knoflook. Verwarm de olie tot 80 °C, voeg de smaakmaker toe, en laat weer afkoelen. Stop de smaakmakers in het flesje en giet de olijfolie erbij. Laat nu een paar dagen op een koele donkere plek staan tot de olie de smaak aan heeft genomen.

Denk als smaakmaker aan knoflook, chilivlokken, citroen, sinaasappel, kruiden, specerijen, enzovoort. Was verse kruiden en laat een nacht drogen om ranzigheid van de olie te voorkomen. Specerijen rooster je in een droge koekenpan voor je ze toevoegt. Citroen- of sinaasappelschil (bio!) snijd je met een dunschiller of zesteur.

PANGRATTATO

Paneermeel grof en fijn

Zelf paneermeel maken is natuurlijk dé manier om oud brood een tweede leven te geven. Het smaakt ook nog eens vele malen beter. En je kunt de grofheid aan je eigen wensen aanpassen. Paneermeel van volkoren of desembrood smaakt veel voller dan van witbrood.

- *oud brood, in plakken*

Extra nodig:

- *keukenmachine*

Verwarm de oven voor op 130 °C.

Leg het brood op een met bakpapier beklede bakplaat en laat circa 1 uur drogen in de oven.

Stop het gedroogde brood in de keukenmachine en pulseer een paar keer. Let op dat je dit niet te vaak doet want anders wordt het te fijn. Bij gebrek aan een keukenmachine kun je het eventueel ook raspen. Zo deden de *nonna's* het ook.

Zeef het paneermeel. Nu heb je grof en fijn paneermeel!

AMANDELMEEL

Amandelmeel kun je kant-en-klaar kopen, maar het is ook heel makkelijk zelf te maken. Dat is niet alleen goedkoper, maar ook veel lekkerder.

Ingrediënten amandelmeel:

- *1 theel. zout*
- *1 theel. bakpoeder*
- *amandelen met vlies*

Extra nodig:

- *keukenmachine*

Breng in een pannetje een laag water, het zout en bakpoeder aan de kook. Zodra het water kookt, voeg je de amandelen toe. Kook ze 30 seconden. Giet het pannetje na 30 seconden leeg in een zeef en spoel de amandelen af met koud water. Wrijf de amandelen langs elkaar om de vliesjes los te maken. Laat de amandelen goed drogen.

Schep de blanke amandelen nu in een keukenmachine en draai tot amandelmeel. Doe dit pulserend zodat je geen amandelpasta krijgt.

Luchtdicht kun je het tot 1 maand bewaren. In de vriezer tot wel 6 maanden!



PASTA

Mamma mia, wat een hoop verhalen gaan er toch rond over de oorsprong van pasta. In Italië beweren ze uiteraard dat pasta uit Italië komt. Hun held Marco Polo zou het gerecht in 1292 geïntroduceerd hebben na zijn reizen in Azië. Maar de waarheid is dat pasta zijn weg naar de keuken van Italië al had gevonden vóór Marco's geboorte.

Het is waarschijnlijk dat pasta in diverse culturen ontstaan is en vanuit verschillende hoeken over de hele wereld verspreid is geraakt. Er zijn bronnen die beweren dat de Etrusken (een antiek volk dat rond de negende eeuw voor Christus gevestigd was in Etrurië, een deel van Italië dat min of meer overeenkomt met het huidige Toscane) al pasta aten. Bij opgravingen zijn er namelijk resten van pastagereedschap aangetroffen. Ook zijn er Griekse en Romeinse geschriften gevonden die duiden op het eten van pasta. De Grieken kenden een soort brede, platte pasta, *laganon*, die lijkt op onze hedendaagse lasagne. Bij de Arabieren vinden we daarnaast een vermelding van gekookte deegwaren in de Talmud van Jeruzalem (vijfde eeuw n. Chr.). En hoogstwaarschijnlijk herintroduceerden de Arabieren ook de pasta in Italië bij hun verovering van Sicilië begin negende eeuw. Pasta komt dus zo ongeveer overal vandaan. In 2005 werd in de Chinese provincie Qinghai de oudste pasta tot nu toe gevonden: 4000 (!) jaar oude noedels.

De Napolitanen hebben naar mijn mening wel het beste pastagezegde: *O maccarone mio nisciuno 'o tene: 'o metto tosto e tosto se mantene*. Wat zo iets betekent als: niemand heeft een macaroni zoals ik, ik stop hem er hard in en hard blijft hij. Je zou denken dat het iets seksueels is, maar niets is minder waar: ze zeggen dit met de keurige betekenis dat ze de pasta mooi al dente, beetgaar, koken... Oké, nu terug naar het koken zelf!



Napolitaanse

PUTTANESCA

Spaghetti alla puttanesca was al vaak het onderwerp van de fantasierijke inspanningen van velen. De naam betekent letterlijk 'spaghetti van de prostituee'. De gasten van dergelijke dames zouden namelijk in de Napolitaanse *Quartiere Spagnolo* opgefrist worden met dit spicy, vurige gerecht... De *sugo* van de puttanesca kan afwijken naar gelang de regio van herkomst. Zo is de puttanesca-saus uit Lazio ziltig door de ansjovis die extra wordt toegevoegd, terwijl de saus uit Napels zonder dat ingrediënt wordt bereid. Beide versies zijn krachtig door de knoflook, kruidig door de oregano en pittig door de royale hoeveelheid rode peper.

- olijfolie extra vergine
- 3 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 1 kleine theel. chilivlokken
- 2 eetl. kappertjes, grof gehakt
- 800 g gepelde tomaten
- 400 g spaghetti
- 100 g zwarte olijven (liefst taggiasche of kalamata), geplet met een mes en ontpit
- ½ bosje verse oregano, gerist, of ½ theel. gedroogde oregano

Verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan. Voeg de knoflook en chilivlokken toe en laat 5 minuten op laag vuur de smaken in de olie trekken. Voeg de kappertjes toe en verwarm nog 1 minuut. Voeg de gepelde tomaten toe en draai het vuur hoog. Laat de tomatensaus 20 minuten op middelhoog vuur pruttelen.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook hierin de spaghetti beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Schep de geplette olijven en de oregano bij de tomatensaus. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Roer de spaghetti erdoor, met een extra scheut olijfolie.

TIP 1: Heb je ansjovis in huis, voeg die dan vooral toe; heb je die niet, ga dan voor de iets budgetvriendelijkere Napolitaanse versie.

TIP 2: Olijven met pit zijn smakelijker dan de ontpitte variant. Snel en gemakkelijk ontpitten van olijven doe je met de platte kant van een groot mes. Leg de olijf op een plank, leg de platte kant van het mes erop en geef er een flinke klap op. De olijf barst open en je haalt de pit er zo uit!







SPAGHETTI ALLA CARRETTIERA

Siciliaanse aglio, olio e peperoncino

Wat eet jij liever na een avondje stappen: een vette hap of een heerlijk bordje smaak? Spaghetti alla carrettiera is het antwoord van de Sicilianen op de bekende *aglio, olio e peperoncino*. En ze menen dat het helpt tegen een kater. Voor hen is het een midnight snack, una spaghetтата di mezzanotte.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de spaghetti beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Houd een paar soeplepels kookvocht apart.

Zet een koekenpan op laag vuur met een flinke scheut olijfolie, de fijngesneden rode peper en $\frac{1}{4}$ van de knoflook. Zet het vuur geleidelijk aan wat hoger. Haal de pan van het vuur vlak voordat de knoflook gaat bakken. Voeg nu opnieuw een flinke scheut koude olijfolie en weer $\frac{1}{4}$ van de knoflook toe en zet weer terug op het vuur. Herhaal dit nog tweemaal (circa 6 minuten in totaal) tot alle knoflook in de olijfolie is getrokken. De truc is dat de knoflook de smaak afgeeft aan de olijfolie, zonder dat de knoflook bakt en bruin wordt.

Schep nu een soeplepel kookvocht bij de knoflookolie en roer even goed door. Nu kunnen de spaghetti en de pecorino erbij. Roer nogmaals goed door tot de pecorino is opgenomen door het vocht. Als laatste roer je er nog wat peterselie door.

- 400 g spaghetti
- 200 ml olijfolie extra vergine
- 1 rode chilipeper, in dunne ringetjes
- 4 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 200 g pecorino, geraspt
- $\frac{1}{2}$ bosje bladpeterselie, fijngesneden

TIP 1: Laat je de pecorino weg, dan heb je een heerlijk bordje *aglio, olio e peperoncino*.

TIP 2: Je ziet tegenwoordig ook variaties met tonijn, gedroogde porcini en wat tomaat. Staat dat nou toevallig in jouw voorraadkast, voeg het toe!

SPAGHETTI MET UIEN

Tears for Fears pasta

De ui is een verbazingwekkend product. Nagenoeg alle gerechten beginnen met een ui. Ik heb weleens gehoord dat alleen boeddhisten geen ui eten, omdat zij geen ingrediënten eten die lustgevoelens of een opvliegende gemoedstoestand opwekken. Dus berg je maar na het eten van deze spaghetti... En verkrijg je er niet op: de ui is een groente, dus niks mis met deze pasta!

Dit gerecht is een voorraadkastgerecht. Waarschijnlijk heb je alles al in huis als jouw kast op die van mij lijkt.

Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op laag tot middelhoog vuur (je kunt de bodem van de pan nog met je vingers aanraken). Voeg de uienringen en een snufje zout toe en laat in totaal circa 40 minuten smoren tot de uien mooi bruin zijn. De hitte en het zout zorgen ervoor dat het vocht van de uien verdampt. De eerste 30 minuten mogen de uien nog niet bruin worden, ze worden glazig. Daarna verandert de kleur van glazig naar bruin. Blijf tussendoor goed roeren.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de spaghetti beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Schenk na 40 minuten de bouillon bij de gebruikte uien en laat nog 10 minuten pruttelen op laag vuur. De oregano mag er ook bij als je die in huis hebt.

Schep de beetgare spaghetti bij de uien. Voeg ook de roomboter en de Parmezaanse kaas toe. Proef en breng eventueel nog op smaak met een beetje zout en peper.

- *olijfolie, mild*
- *10 uien, gepeld en in dunne ringen gesneden*
- *400 g spaghetti*
- *250 ml kippenbouillon (zie blz. 18)*
- *een paar takjes verse oregano, gerist*
- *50 g roomboter*
- *110 g Parmezaanse kaas, geraspt*



TRENETTE

al pesto genovese

Dit is dus de originele pasta met pesto uit Ligurië, met aardappels én boontjes. Ook dit is een gerecht uit de cucina povera. De goedkopere aardappels werden namelijk toegevoegd om minder pasta te hoeven gebruiken. Voor ons is het misschien gek dat er aardappels in een pastagerecht zitten, maar aardappels worden in Italië als groenten gezien. En de pesto trekt er zo heerlijk in!

Breng twee pannen water met zout aan de kook. Kook de blokjes aardappel in de eerste pan in circa 12 minuten gaar. Voeg de laatste 5 minuten de haricots verts toe. Kook in de andere pan de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking beetgaar. Houd uit de pastapan een kopje kookvocht apart.

Roer de groenten met de pesto door de pasta. Schenk er eventueel nog wat kookvocht bij om het smeüiger te maken. Serveer met de Parmezaanse kaas.

- 3 middelgrote aardappels, geschild en in blokjes
- 150 g haricots verts
- 400 g trenette (of linguine of trofie)
- pesto alla genovese (zie blz. 26), naar smaak
- 30 g Parmezaanse kaas, geraspt

TIP: Trenette is een smalle, gedroogde pasta uit Genua. Vergelijkbaar met linguine.

FRITTATA

van spaghetti

Wij zijn thuis met z'n vieren, dus als ik spaghetti bereid hou ik altijd 100 gram over in de verpakking. Bloedirritant als je het mij vraagt. Maar: verzamel je deze beetjes een keer of vier, dan kun je er weer een hele pan spaghetti van maken haha, of deze frittata! Overigens kan dit met alle lange pastasoorten en ook een mix werkt prima. En uiteraard is dit de manier om te veel gekookte spaghetti eer aan te doen in een geinige snack.

Klop de eieren los in een kom. Meng de helft van Parmezaanse kaas en alle mozzarella erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de spaghetti beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Roer de gekookte spaghetti goed door de eieren.

Verhit een laagje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en giet het pastamengsel erin. Druk goed aan met een lepel en bak circa 8 minuten. Keer de frittata om met behulp van een groot bord dat over de koekenpan heen valt en een theedoek of ovenwanten (zoals je dat ook bij een tortilla doet). Bestrooi met de rest van de Parmezaanse kaas en bak nu de andere kant circa 6 minuten. Hij mag goudbruin worden! Die harde krokante stukjes wil je juist graag hebben, denk maar aan die lekkere randjes in de ovenschaal bij een lasagne.

Schuif de frittata voorzichtig op een plank. Steek er met een steker zo veel mogelijk mooie, gelijke rondjes uit en peuzel de overgebleven restjes stiekem zelf op. (Of snijd de frittata eerlijk in mooie, gelijke, iets saaiere punten.)

- 4 eieren
- 75 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 125 g mozzarella, in kleine blokjes (hoeft echt niet de duurste te zijn)
- 400 g spaghetti, ongekookt, of 600 g in gezouten water gekookte, overgebleven spaghetti of andere lange pasta
- olijfolie, een milde

Extra nodig:

- een ronde steker (eventueel)



TIP: Traditioneel
gaan de culurgiones in een
sugo van tomaten
(zie blz. 24); ook heerlijk.

CULURGIONES

Sardinijsse ravioli

Culurgiones komen van Sardinië, uit de regio Ogliastra, in het oosten van het eiland. Van oudsher worden deze ravioli gegeten met Allerzielen (2 november) of aan het einde van de graanoogst. De speciale vouwtechniek noemen ze *sa spighitta*, Sardijns voor *spiga di grano*: een korenaar. De ravioli zijn een toonbeeld van vriendschap, respect en waardering. En dat begrijp ik wel, want dat vrouwen is even oefenen, op z'n zachtst gezegd... Maar geef niet op! Ze zijn het waard.

- 3 eetl. olijfolie extra vergine
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 600 g kruimige aardappels
- 100 g pecorino, 75 g geraspt, 25 g geschaafd
- 1 bosje munt, geplukt en fijngesneden
- 400 g bloem tipo 00
- 100 g semola rimacinata di grano duro
- 50 g boter
- 10 blaadjes salie

Extra nodig:

- pureeknijper of passe-vite, pastamachine of deegroller, uitsteker van 10 cm ø

Verhit de olijfolie in een steelpan en fruit hierin de tenen knoflook op laag vuur. Haal de knoflook uit de pan en houd apart voor de salieboter. Bewaar de olie in de steelpan.

Breng een laag water met zout aan de kook in een grote pan en kook hierin de aardappels in 40 minuten gaar. Giet ze af, pel de schil eraf en laat ze droogstomen. Knijp de aardappels fijn met een pureeknijper. Meng de aardappels met de geraspte pecorino, knoflookolie en munt en breng op smaak met peper. Laat de puree afkoelen, dek af met plasticfolie en zet minimaal 4 uur, maar het liefst 1 nacht in de koelkast.

Zeef de bloem en semola met en snuf zout in een kom. Giet er 250 ml lauwwarm water bij en meng met je vingertoppen het water met de bloem en semola. Kneed 15 minuten (of 6 minuten met deeghaken in een keukenmachine) tot een soepel, zacht en elastisch deeg. Maak een mooie gladde bal van het deeg en bestuif deze lichtjes met bloem. Pak het deeg losjes in plasticfolie. Laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur.

Bestuif het werkblad met een beetje bloem en rol het deeg uit tot circa 3 mm dikte (stand 4 als je de pastamachine gebruikt). Het deeg moet dun maar niet onwerkbaar zijn. Steek er 10 rondjes uit met een uitsteker.

Neem een rondje deeg in je hand, lepel er in het midden een bolletje vulling ter grootte van een walnoot op en vouw de bovenkant over de helft van de vulling. Vouw dan rechts en links om en om het deeg om de vulling (zoals een soort empanada) en eindig in een punt.

Verwarm een koekenpan op laag vuur en smelt de boter zonder dat deze bruin wordt. Voeg de salie toe. Plet de achtergehouden knoflooktenen met een vork en voeg toe aan de boter.

Breng in een pan water met zout aan de kook en kook de culurgiones circa 7 minuten tot ze beetgaar zijn. Schep ze met een schuimschaaf uit het water en leg in de koekenpan met salieboter. Serveer met de geschaafde pecorino.

SPAGHETTI AL LIMONE

Heb je nog een restje slagroom in de koelkast? Draai dan in 15 minuten deze frisse, zingy en supersnelle spaghetti in elkaar. Neurie ondertussen Paolo Conte's hit *Un gelato al limon*.

Breng een pan water met zout aan de kook.

Rasp de gele schil van de citroenen en pers het sap van 1 citroen uit. Snijd de andere citroen in plakjes.

Kook de spaghetti al dente volgens de bereidingswijze op de verpakking. Houd een kopje kookvocht apart.

Verhit een scheutje olijfolie met de boter in een koekenpan. Bak hierin de plakjes citroen tot ze mooi bruin zijn.

Verhit 5 minuten voordat de spaghetti gaar is een tweede koekenpan op laag tot middelhoog vuur. Laat hierin de rest van de boter smelten. Voeg de slagroom toe en warm nog even door. Voeg dan het citroensap en $\frac{3}{4}$ van de geraspte citroenschil toe.

Schep de spaghetti bij de citroenroom en schep snel om. Giet wat pastakookvocht erbij en voeg de Parmezaanse kaas toe. Roer goed om tot het zetmeelrijke water, de Parmezaanse kaas en de citroenroom een romige consistentie vormen. Proef en breng indien nodig op smaak met zout.

Serveer met de gebakken citroen, de rest van de geraspte citroenschil en wat zwarte peper.

- 2 citroenen, biologisch
- 400 g spaghetti
- olijfolie
- 30 g roomboter
- 120 ml slagroom
- 120 g Parmezaanse kaas, geraspt

PASTA 'CA' MUDDICA'

Pasta met broodkruim

Elke kruimel brood is heilig. In Italië is altijd brood in huis, want bij elke maaltijd wordt brood geserveerd. Als de tijden moeilijk waren, serveerde je pasta met broodkruim (gedroogd en geraspt, want de keukenmachine bestond nog niet toen dit gerecht werd uitgevonden), in plaats van met Parmezaanse kaas. Wij Hollanders geven het oude brood vaak aan de eendjes. Ook geinig natuurlijk, maar doe mij toch maar een bordje van deze knapperige smaakbom-pasta.

Maal het oude brood (echt alle soorten brood kunnen, maar hoe lekkerder het brood, hoe beter het broodkruim) samen met de knoflook in een keukenmachine tot een grof broodkruim.

Verhit een flinke scheut olijfolie op middelhoog vuur in een koekenpan en bak het broodkruim tot het goudbruin en krokant is. Breng op smaak met zout. Schep uit de pan en laat uitlekken op een stuk keukenpapier.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de spaghetti beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Houd een kopje kookvocht apart.

Verhit nog een scheut olijfolie in de koekenpan en laat hierin de ansjovis smelten. Voeg de geweekte rozijnen toe.

Schep de pasta bij de ansjovis en rozijnen in de koekenpan. Voeg een beetje van het kookvocht, de helft van het knoflookbroodkruim en de fijngesneden peterselie toe. Roer goed door.

Serveer met het overgebleven broodkruim en wat peper.

- 150 g droog brood van een paar dagen oud
- 2 tenen knoflook, gepeld
- olijfolie extra vergine
- 400 g spaghetti
- 4 ansjovisfilets
- 1 handje rozijnen, geweekt in water
- 1 bosje bladpeterselie, fijngesneden

Extra nodig:

- keukenmachine

PASSATELLI IN BRODO

De 'doe mij maar een bordje troost'-versie

Passatelli: een primo uit Emilia Romagna. Qua uiterlijk lijken ze op korte, dikke, onregelmatige spaghetti'slierten en ze worden gemaakt van heel bescheiden ingrediënten, namelijk broodkruim, ei en kaas. Dat klinkt als ik het zo opschrijf enigszins onaantrekkelijk, maar ze smaken heerlijk en zijn net even anders dan anders. Je hebt voor de bereiding wel een zogenoemde passatelli-pers nodig. Deze lijkt op een aardappelpers, maar de gaten zijn iets groter. Geen nood als je deze niet hebt, een metalen schuimspaan met ronde gaatjes werkt ook. Je moet dan alleen wel op eigen kracht het deeg door de gaatjes duwen.

- 4 eieren
- 200 g paneermeel
- 200 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 citroen, biologisch, alleen de schil, geraspt
- nootmuskaat, naar smaak
- 2 liter runderbouillon (zie blz. 20)
- 1 bos groene kruiden (bijv. rozemarijn, tijm, peterselie enz.)

Extra nodig:

- passatelli-pers

Klop de eieren los in een kom en voeg dan het paneermeel, de Parmezaanse kaas, citroenschil, een snufje nootmuskaat en zout naar smaak toe. Kneed door elkaar tot een mooi soepel, homogeen deeg. Vorm er een bal van en laat afgedekt met plasticfolie 30 minuten rusten.

Breng in een grote soeppan de bouillon aan de kook. Doe het bosje kruiden erbij. Stop een deel van het deeg in de passatelli-pers (of aardappelpers) en knijp tot er onder de pers slierten van circa 5 cm lengte hangen. Snijd ze af en laat ze direct in de bouillon glijden. Herhaal met de rest van het deeg. Zodra de passatelli boven komen drijven zijn ze gaar. Serveer direct.

TIP: Traditioneel worden de passatelli in bouillon geserveerd. Echt comfortfood als je het mij vraagt. Mocht je dit te simpel vinden, kijk dan vooral naar het volgende recept (zie blz. 48), daar beschrijf ik een meer foody versie.



PASSATELLI

met doperwten, artisjokken en citroen

Dit is 'the luxury version' van het simpelere bordje troost.

Klop de eieren los in een kom en voeg dan het paneermeel, de Parmezaanse kaas, $\frac{3}{4}$ van de citroenschil, een snufje nootmuskaat en zout naar smaak toe. Kneed dit tot een mooi soepel, homogeen deeg. Vorm er een bal van en laat afgedekt met plasticfolie 30 minuten rusten.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit daarin de ui een minuut of 5 tot deze zacht en glazig is. Voeg de laatste minuut de knoflook toe. En doe daarna de doperwten in de pan. Schenk er zoveel water bij dat de doperwten net onder staan en kook de doperwten in circa 4 minuten gaar. Schep alles in een maatbeker en pureer met de staafmixer. Breng de groene saus op smaak met zout, peper en een beetje citroensap en giet door een zeef terug in de koekenpan. Wrijf wat achterblijft met behulp van een pollepel door de zeef. Het is nu een fluweelzachte, felgroene saus.

Verwarm de grillpan op hoog vuur. Halveer de artisjokharten en bestrijk ze met wat olijfolie. Leg de artisjokken op de grill en grill ze kort.

- 4 eieren
- 200 g paneermeel
- 200 g Parmezaanse kaas, geraspt + extra naar smaak
- 1 citroen, biologisch, rasp en sap
- nootmuskaat, naar smaak
- olijfolie
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijnsneden
- 350 g doperwten, diepvries
- 390 g artisjokharten, uit blik
- 2 liter groentebouillon (zie blz. 21)

Extra nodig:

- staafmixer, grillpan, passatellipers

Breng in een grote soeppan de bouillon aan de kook. Stop een deel van het deeg in de passatelli-pers (of aardappelpers) en knijp tot er onder de pers slierten van circa 5 cm lengte hangen. Snijd ze af en laat ze direct in de bouillon glijden. Herhaal met de rest van het deeg. Zodra de passatelli boven komen drijven zijn ze gaar. Schep ze met een schuimspaan uit de bouillon en voeg toe aan de groene doperwtensaus. Voeg ook de helft van de artisjokharten toe. Verwarm nog even kort terwijl je de passatelli voorzichtig omschept.

Schep in een voorverwarmd bord en garneer met de overgebleven artisjokken, de rest van de citroenschil en wat geraspte Parmezaanse kaas.

GNOCCHI

Aardappelgnocchi komen voornamelijk uit het noorden van Italië. In het noorden verbouwde men van oudsher al meer rijst (en dus at men risotto) en was er minder graan beschikbaar. Dus om meer pasta te kunnen maken, voegden de noorderlingen aardappel toe aan de bloem. Je hebt voor gnocchi zetmeelrijke, bloemige aardappels nodig, omdat je ze in de schil kookt. Je wilt namelijk droge gekookte aardappels, want als het te nat wordt moet je meer bloem toevoegen en dan worden de gnocchi taai. Werk snel door, want je wilt het deeg niet te veel af laten koelen. Maak je een grotere hoeveelheid gnocchi, houd het deeg dan warm onder aluminiumfolie. En bewerk het deeg niet te lang. Bewerken activeert de gluten en die wil je in de gnocchi zo min mogelijk.

- 1 kg zeer kruimige aardappelen
- 2 eieren, op kamertemperatuur, losgeklopt
- 325 g bloem

Extra nodig:

- pureepers, eventueel een gnochiplankje

Zet de aardappels op in koud water en kook ze in de schil op laag vuur tot ze door en door gaar zijn. Dit duurt zeker 45-60 minuten. Giet de aardappels af. Zorg dat alle overige ingrediënten klaar staan als de aardappels gaar zijn, omdat je het deeg wilt maken terwijl de aardappels nog heet zijn.

Pel de aardappels terwijl ze nog heet zijn (dit doe je met een klein mesje of je vingers). Druk ze op een schoon werkblad door de pureepers. Maak een kuil in het midden van het aardappelkruim en doe hier de eieren, een flinke snuf zout en ongeveer $\frac{3}{4}$ van de bloem in. Meng alles goed door elkaar en stop zodra het een samenhangend deeg is. Voeg alleen extra bloem toe als het deeg echt heel erg plakkerig is. Het deeg voelt nu nog zacht aan, maar krijgt door de eieren tijdens het koken meer stevigheid.

Bestuif het werkblad met bloem en duw het deeg uit met je handen tot een vierkant van circa 2 cm dikte. Snijd dit vierkant in repen van 1½ cm en rol deze repen met bebloemde handen tot een rol/pil. Snijd deze rollen weer in kleine stukjes. Rol elk deegstukje over een gnochiplankje of vork zodat er ribbeltjes op komen. Dit zorgt ervoor dat de saus beter aan de gnocchi blijft hangen. Ze hoeven niet perfect te zijn, alleen maar leuk als ze een beetje grillig zijn. Bestuif ze met wat bloem.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de gnocchi een paar minuten tot ze boven komen drijven.

TIP: Varieer door een deel van de aardappel te vervangen door verschillende gekookte groenten: denk aan pompoen, zoete aardappels, spruitjes, bieten, spinazie. Dat geeft leuke variatie in smaak en kleuren.



GARGANELLI

alla vodka

Garganelli komen uit Emilia-Romagna. Het is een van mijn favoriete verse pastasoorten omdat ze voor iedereen te maken zijn en hoge ogen gooien met hun uiterlijk. Hoe prachtig en mooi ze van vorm ook zijn, de naam *garganelli* heeft een onsmakelijke oorsprong. Het woord *garganella* stamt af van de *gargarozzo*, de oesophagus oftewel de slokdarm. En inderdaad, de vorm heeft wel iets weg van de slokdarm van een kip.

Voor de pasta:

- 1 recept pastadeeg met ei (zie blz. 23)

Extra nodig:

gnocchiplankje met houten stokje (ca. 1/3 cm ø)

Voor de saus:

- olijfolie extra vergine
- 1 ui, fijngesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 volle theel. chilivlokken
- 130 g tomatenpuree
- 75 ml vodka
- 200 ml slagroom
- 100 g Parmezaanse kaas
- 1 bosje bladpeterselie, fijngesneden

Maak het verse pastadeeg volgens het recept.

Maak na het rusten pastavellen van 1-2 mm dikte van het deeg. Gebruik hiervoor een pastamachine. Een deegroller kan natuurlijk ook, maar ik adviseer dat in dit geval niet. De vellen mogen echt mooi dun zijn. Snijd de vellen in vierkantjes van 4 x 4 cm.

Leg het geribbelde gnocchiplankje voor je met het handvat van je af of naar je toe. Leg een pastavierkantje met een punt naar je toe, dus als een ruit. Rol de vierkantjes met behulp van het stokje, van onder naar boven, op tot garganelli. Druk lichtjes bij het rollen voor een mooi ribbelpatroon. Herhaal met de rest van de vierkantjes. Laat de garganelli kort drogen.

Maak nu de saus. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan op laag tot middelhoog vuur. Fruit hierin de ui circa 8 minuten tot deze zacht en glazig is. Voeg dan de knoflook en de chilivlokken toe. Verwarm nog 1 minuut. Schep de tomatenpuree in de pan en bak deze 5 minuten terwijl je blijft roeren.

Breng ondertussen een pan water met zout aan de kook.

Draai het vuur onder de koekenpan hoog. Voeg de vodka toe en laat warm worden. Schenk voorzichtig de room in delen bij de saus. Doe dit in kleine stapjes, anders schift de slagroom. Als de saus mooi homogeen is, roer je 3/4 van de Parmezaanse kaas erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Kook de garganelli in 2-3 minuten gaar en houd een kopje kookvocht apart. Schep de garganelli bij de vodka-tomatensaus en roer voorzichtig door. Garneer met peterselie.

CACIO E PEPE

Pasta, pecorino en peper, punt!

Come il cacio sui maccheroni.
Romeins gezegde voor als twee dingen elkaar perfect aanvullen.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de linguine heel erg al dente (circa 7 minuten). Houd een flinke kom kookvocht apart.

Stamp de peperkorrels grof in de vijzel en rooster ze kort in een droge koekenpan op hoog vuur. Als je de aroma's van de peper ruikt, zijn ze klaar. Blus af met 2 soeplepels kookvocht en schep de spaghetti erbij. Laat deze nog even doorgaren in het vocht terwijl je met de pecorino aan de gang gaat.

Rasp de pecorino boven een kom. Roer hier enkele eetlepels van het kookvocht doorheen. Pureer met een staafmixer tot een saus met de dikte van bechamel.

Roer de pecorinocrème door de linguine. Is het te droog, voeg dan nog wat kookvocht toe.

- 400 g linguine
- 2 eetl. zwarte peperkorrels
- 200 g pecorino

Extra nodig:

- vijzel, staafmixer





TAGLIATELLE AI FUNGHI

Champignons League-pasta

In de categorie lievelings-voorraadkast-ingrediënten staan gedroogde paddenstoelen ergens bovenaan. Ze hebben een diepe wilde smaak, je kunt ze langdurig bewaren en je hebt maar een ietsepietsie nodig voor een groot resultaat. Zijn er verse paddenstoelen in de aanbieding, dan is het tijd om in te slaan, want zelf drogen is heel goed mogelijk (zie blz. 29).

Week de gedroogde paddenstoelen circa 20 minuten in lauwwarm water.

Verhit een scheut olijfolie op hoog vuur in een koekenpan. Bak de gemengde paddenstoelen tot ze licht gekleurd zijn. Dit duurt circa 5 minuten.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de tagliatelle al dente, volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Hak intussen de geweekte paddenstoelen fijn. Bewaar het vocht.

Voeg de knoflook, de geweekte paddenstoelen en het paddenstoelenvocht toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut mee. Blus af met de witte wijn en laat de alcohol verdampen. Breng op smaak met zout en peper.

Schep de tagliatelle met wat aanhangend kookvocht bij de paddenstoelen en schep er een flinke klont boter bij. Roer goed door.

- 20 g gedroogde paddenstoelen (bijv. porcini)
- olijfolie
- 600 g gemengde paddenstoelen, schoongemaakt en gesneden
- 400 g tagliatelle
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 100 ml witte wijn
- 50 g roomboter

TIP: Garneer eventueel met wat fijngesneden salie.



PANE

Italianen hebben een gezegde dat luidt: *Essere un pezzo di pane*. Oftewel: een stuk brood zijn. Dit betekent niets minder dan een zeer goed karakter hebben. In het leven van veel Italianen is brood heilig. Brood eet je bij praktisch iedere maaltijd (behalve het ontbijt), en gooi je NIET weg. Met oud brood maak je pangrattato (paneermeel, zie blz. 31), een panzanella (salade met brood, zie blz. 58) of een pappa al pomodoro (tomatensoep, zie blz. 65).

In Italië wordt thuis niet zo veel brood gebakken, omdat elk dorp een goede bakker heeft met vele soorten brood. De vele regio's kennen allemaal hun eigen specialiteiten. In Lombardia (Lombardije) bakken ze onder andere *castagnaccio*, brood gemaakt van kastanje-meel, een ingrediënt dat in tijden van oorlog werd gebruikt ter vervanging van tarwemeel. Op Sardinië gebruiken ze semolina (tarwegriesmeel) in het brood en maken daar onder meer *pane carasau*, een soort flinterdun knapperig crackerbrood, mee. Toscaans brood, *pane toscano*, is weer nagenoeg zoutloos. In de middeleeuwen was zout een kostbaar ingrediënt, het werd lange tijd als betaalmiddel gebruikt, *hence* het woord 'salaris'.

Hier in Nederland is (gelukkig, *grazie a Dio*) weer een trend van ambachtelijke bakkers aan het ontstaan, als tegenhanger van het supermarktbrood. En dat is broodnodig, haha.

Om af te sluiten, dan nog wat Nederlandse wijsheid. Wij kennen hier het spreekwoord *een kruimeltje is ook brood*. Dat klinkt in het Italiaans weliswaar een stuk sexxy (*anche una sola mollica è pane*), maar het is wel echt waar: wees eens blij met wat je wél hebt. Een wijze levensles wat mij betreft. Oké! Nu gaan we zoete broodjes bakken...

PANZANELLA

Broodsalade met komkommer en basilicum

Panzanella is een Toscaanse broodsalade die is bedoeld is om restjes oud brood, tomaten en komkommer op te maken. Ik gebruik snackkommers omdat ik vind dat die een geconcentreerdere smaak hebben en wij ze vaak voor de kinderen in de koelkast hebben liggen. Gewone komkommer gaat uiteraard ook.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verwarm de honing met 50 ml olijfolie in een steelpan.

Halveer de tomaten en leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier. Giet hier de honingolie overheen en schep goed om. Bestrooi met (grof) zout. Rooster de tomaten circa 30 minuten tot ze zacht en mooi geroosterd zijn.

Scheur het brood in grove stukken en meng in een kom met 50 ml olijfolie en wat zout. Leg het brood op een andere met bakpapier beklede bakplaat en rooster goudbruin in 10-15 minuten.

Snijd de komkommertjes in schuine plakken. Meng de rode ui met wat zout en 3 eetlepels rodevijnazijn. Laat circa 10 minuten staan.

Meng luchtig het geroosterde brood met de tomaten, komkommer, rode ui, blaadjes basilicum en de rest van de olijfolie en rodevijnazijn. Breng op smaak met zout en peper.

- 2 eetl. honing
- 150 ml olijfolie extra vergine
- 8-10 tomaten
- 4 plakken zuurdesembrood van een paar dagen oud
- 4 snackkommers, of $\frac{3}{4}$ gewone komkommer
- 1 rode ui, in dunne ringen
- 6 eetl. rodevijnazijn
- 1 bosje basilicum, blaadjes geplukt

Extra nodig:

- twee bakplaten

TIP: Heb je nou nog een blikje ansjovis en/of wat kappertjes staan, meng deze er dan rustig doorheen.

Zo wordt de broodsalade nog smaakvoller en een heerlijke zomerse lunch.





BRUSCHETTE

De basis

Nog zo'n ideaal recept om je oude brood om te toveren tot iets lekkers. Hiernaast vind je het basisrecept en hieronder en op de volgende pagina vier verschillende toppings.

Leef je uit!

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd het brood indien nodig in plakken van gelijke dikte, leg op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met olijfolie. Rooster de broodjes 6-8 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin en een beetje knapperig is. Als je de barbecue toevallig aan hebt staan – nog beter voor de smaak – dan hebben ze echt maar een paar minuten nodig. Rooster ze absoluut niet te lang, het moeten geen crackers worden, de broodjes moeten nog meeveren als je ze induwt.

Wrijf een kant van de nog warme bruschette in met de teen knoflook.

- *oud brood, in plakken of ongesneden*
- *olijfolie extra vergine*
- *1 teen knoflook, gepeld*

Toppings

- *200 g diepvriesdoperwten, ontdooid*
- *1 teen knoflook, gepeld*
- *½ bosje munt, blaadjes geplukt*
- *½ bosje dragon, blaadjes geplukt*
- *1 citroen, biologisch, rasp en sap*
- *250 g ricotta*
- *zout en peper*

Extra nodig:
keukenmachine

Met doperwten & citroenricotta

Maal ¾ van de doperwten samen met de knoflook, munt en dragon fijn in de keukenmachine. Roer de citroenrasp, het -sap en wat zout en peper door de ricotta. Schep de erwtenpuree, daarna de ricotta en als laatste de overgebleven erwten op de bruschette.

Lees verder op de volgende bladzijde.

- 1 blikje ansjovis, uitgelekt
- scheutje melk
- 100 g kappertjes, uitgelekt
- 1 flinke bos bladpeterselie, blaadjes geplukt
- 1 teen knoflook, gepeld
- 50 g roomboter, ijskoud

Met ijskoude boter, kappertjes en ansjovis

Laat de ansjovis 10 minuten weken in een scheutje melk. Laat ze daarna goed uitlekken, bijvoorbeeld op wat keukenpapier. Hak de kappertjes, peterselie en knoflook grof met een koksmes. Smeer een dikke laag boter op de bruschette, bestrooi lichtjes met zout, schep daar bovenop de kappertjes en beleg met ansjovis.

- 350 g cavolo nero, nerven verwijderd en grof gesneden
- 1 bol mozzarella
- olijfolie extra vergine

Met cavolo nero en mozzarella

Breng een pan water met zout aan de kook en laat de cavolo nero 15 minuten koken. Laat goed uitlekken en hak fijn met een scherp mes. Beleg de bruschette met de cavolo nero. Scheur de mozzarella in stukken en leg erbovenop. Bestrooi met zout (of zoutflakes als je die hebt) en druppel er nog wat olijfolie overheen.

- 40 g boter
- olijfolie extra vergine
- 6 uien, in dunne ringen gesneden
- 5 tenen knoflook, in dunne plakjes gesneden
- ½ bosje oregano

Met gekaramelliseerde uien

Verhit de boter en een scheutje olijfolie in een koekenpan of hapjespan met deksel. Laat de uien met de knoflook, oregano en een snufje zout 45 minuten op lage temperatuur smoren met de deksel op de pan. Schep op de bruschette en garneer met wat verse kruiden.

ZUPPA PAVESE

Broodsoep uit Pavia

Zuppa pavese is afkomstig uit de Italiaanse stad Pavia (regio Lombardia). Men zegt dat de soep in de vijftiende eeuw door een Italiaanse boerin werd bereid om de honger van de Franse koning François I te stillen, die kort daarvoor een slag in de Italiaanse oorlog had verloren. Deze soep is qua bereiding een eitje... Ik voeg er zelf graag Franse dragon aan toe om het iets spannender te maken. En de eieren te laten schrikken...

Verwarm de oven voor op 150 °C. Verwarm de bouillon.

Smelt de boter in een koekenpan en bak hierin de plakken brood tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Verdeel het gebakken brood over vuurvaste soepkommen (twee per kom) en breek in iedere soepkom een ei. Zorg dat de dooier mooi heel blijft. Rasp over ieder ei een ruime hoeveelheid Parmezaanse kaas, schenk er voorzichtig bouillon bij en zet de soepkommen op een bakplaat 5 minuten in de voorverwarmde oven. Garneer de soep met de fijngesneden kruiden.

- 1½ liter krachtige runderbouillon (zie blz. 20)
- 50 g boter
- 8 plakken oud boerenbrood
- 4 eieren
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- ½ bosje bladpeterselie, geplukt en fijngesneden
- ½ bosje dragon, geplukt en fijngesneden



Daar lust ik wel

PAPPA AL POMODORO

van

Wanneer je in Toscane bent – in Siena, om precies te zijn – en de menukaart onder ogen krijgt, is de kans groot dat je *pappa al pomodoro* tussen de soepen vindt. Letterlijk vertaald: tomatenpap! Simpel kan bijna niet, maar ja, zoals bij alle simpele gerechten geldt wel: kies voor hoogwaardige producten. Ja, ze mogen net op het randje van 'niet meer met een goed hart te serveren' zijn, maar wel smaakvol gaag.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verdeel de plakken brood over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster het brood in circa 8 minuten licht goudbruin in de oven. Haal het brood uit de oven en wrijf zoals bij een bruschetta het geroosterde brood in met 1 teen knoflook.

Verhit ondertussen een flinke scheut olijfolie in een diepe koekenpan. Fruit hierin op laag tot middelhoog vuur de overige tenen knoflook circa 7 minuten. Schep de tenen knoflook uit de pan. Voeg de verse en gepelde tomaten toe en giet er de groentebouillon bij. Breng aan de kook en breng op smaak met de suiker, zout en peper.

Leg de plakken brood in de tomatensaus en laat zonder deksel circa 40 minuten stoven tot het vocht opgenomen en verdampt is. De soep moet een dikke consistentie hebben, vergelijkbaar met pap.

Roer het basilicum en een royale scheut olijfolie door de pappa al pomodoro. Proef en breng eventueel nog op smaak met zout en peper. Neem van het vuur en laat de soep 20 minuten afgedekt staan. Loeiheet is niet lekker.

- 200 g oud zuurdesembrood, in plakken gesneden
- 4 tenen knoflook, gepeld
- olijfolie extra vergine
- 10 overrijpe tomaten, in grove stukken gesneden
- 400 g gepelde tomaten
- 1 liter groentebouillon (zie blz. 21)
- ½ eetl. suiker
- 1 bosje basilicum, blaadjes geplukt

TIP: Besprenkel met knoflookolie van gekonfijte knoflook (zie blz. 30).

**Als je mij nu eens kon zien tijdens het schrijven van dit recept!
Ik zit namelijk mijmerend en kwijlend achter de computer. En dat komt omdat ik, zodra ik aan focaccia denk, veertig jaar terug in de tijd ga. Ik zie mezelf als klein meisje, op het strand ergens in Italië met mijn ouders, tussen de strandbedjes, met een warm, zout, vet, knapperig stuk focaccia met groene olijven in mijn handjes... Dat zijn van die etmomenten die een mens nooit meer vergeet.**

Een echte Italiaanse focaccia is heerlijk zacht aan de binnenkant, heeft een krokante bodem en is vooral ontzettend smaakvol. Misschien wel het belangrijkste ingrediënt van elke focaccia is lekkere olijfolie. Kies dus voor een uitstekende soort. Je kunt focaccia maken met verschillende soorten bloem, afhankelijk van welk resultaat je precies verwacht. Gebruik je gewone bloem of bloem tipo 00? Dan krijg je een zachte focaccia.

Wie liever een robuuster broodje heeft, kiest beter voor broodbloem. Sommige recepten gebruiken een 50-50-mengeling van gewone bloem en semolina (tarwegriesmeel): dat zorgt voor meer gluten en dus stevigheid in het deeg. Ook kun je 50 gram van de bloem vervangen door kastanje- of kikkererwtenmeel voor een ander smaakaccent.

Focacciadeeg is van nature nogal plakkerig. Als je het deeg perfect tot een bol kunt rollen, dan wordt je focaccia te droog. Voeg in dat geval nog wat water toe. Het deeg mag een beetje aan je vingers blijven plakken, dan is het perfect. Als je het deeg uitrolt, strooi dan eerst een laagje semolina op je werkblad voor de extra crunch. Ook is wat grof zeezout bovenop altijd een goed idee.

TIP: Je kunt ook stevige kruiden of kleine snoeptomaatjes meebakken, variëren met allerlei typen groenten of plakjes aardappel op de focaccia leggen.

FOCACCIA

met groene olijven en zeezout

Meng de gist met 300 ml lauwwarm water, de olijfolie en suiker tot het gaat bruisen. Meng de geactiveerde gist met de bloem en het zout. Het is nu zaak om flink te kneden, circa 15 minuten lang. Hierdoor activeer je de gluten in de bloem. Uiteraard kun je het deeg ook in de keukenmachine met een deeghaak gooien. Maar doe je het met de hand, duw dan het deeg steeds met de muis van je hand uit tot een dunnere lap, vouw die dubbel en duw 'm dan weer met kracht uit. Smijt de bol deeg een paar keer flink op het aanrecht. Je mag best laten zien hoe hard je aan het werk bent.

Laat het deeg nu 2 uur rusten. Langzaam rijzen geeft namelijk een betere smaakontwikkeling. Leg het deeg in een met olie ingevette kom, dek af met een warme, vochtige doek (schone theedoek onder warme kraan houden en uitwringen) en zet op een tochtvrije, warme plek. In de winter zet ik de kom vaak vlak naast de verwarming.

Na 2 uur stort je het deeg op een met bloem bestoven werkblad. Druk de lucht uit het deeg om zo de gist weer een nieuwe impuls te geven. Duw het deeg plat met je handen. Giet een laagje olijfolie in het bakblik, strooi er wat semolina in en leg het deeg erop. Spreid het deeg met je vingers uit naar de hoeken. Bestrijk het deeg met wat olijfolie en dek voorzichtig af met een stuk plasticfolie. Laat het deeg nog eens 30-45 minuten op een lauwwarme plek rijzen.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Druk met je wijsvinger allemaal holletjes in het deeg op zo'n 3 cm afstand van elkaar. Druk tot ongeveer halverwege, dus niet té diep. Verdeel de olijven over het deeg en bestrooi met wat zoutflakes. Bak de focaccia in het midden van de oven in circa 20 minuten lichtbruin en gaar. Laat de focaccia niet te donker worden, het brood moet uiteraard gaar zijn, maar nog vrij zacht blijven.

Besprenkel direct na het bakken met nog 1 eetlepel olijfolie, zodat de warme focaccia de olie opzuigt. Ga naar het strand en mijmer zoals ik.

- 7 g (1 zakje) gedroogde gist
- 50 ml olijfolie extra vergine + extra
- ½ eetl. suiker
- 500 g bloem tipo 00
- 10 g zout
- 2 handjes semolina (fijn griesmeel)
- 120 g groene olijven zonder pit
- zoutflakes, naar smaak

Extra nodig:

- bakblik van 28 x 22 cm

PANCOTTO

Broodsoep met worst

Van *pancotto* is niet echt een eenduidig recept te vinden.

Elke familie heeft zijn eigen gewoonten om deze broodsoep te bereiden. Sommige voegen

kaas of worst toe, andere tomaten of aardappels. Maar in elk recept is er één hoofdingrediënt en dat is brood! Pancotto

staat overigens al beschreven in het Romeinse kookboek

***De re coquinaria* ('onderwerp koken'), een van de oudste receptenverzamelingen, uit de vierde eeuw na Christus.**

Snijd het oude brood in stukken. Maak je geen zorgen als het brood echt hard aanvoelt, want het wordt vanzelf zacht door de bouillon.

Verhit een scheut olijfolie in een braadpan en fruit hierin de knoflook. Snijd de worstjes in de lengte open, haal het worstvlees uit het vel en bak het vlees in de hete knoflookolie tot het goudbruin is. Schep dan de stukken brood erbij. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en leg de deksel op de pan. Zet het vuur nu laag en laat circa 25 minuten sudderen tot het brood al het vocht heeft opgenomen, maar het nog wel een crèmige soep is. Proef en breng op smaak met zout.

Serveer de pancotto met een paar druppels goede olijfolie en zwarte peper.

- 600 g oud brood van goede kwaliteit, zuurdesem is het beste
- olijfolie extra vergine
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 braadworsten
- 1 liter groentebouillon (zie blz. 21)

TIP: Rasp er nog wat Parmezaanse kaas of pecorino over.





GRISSINI

Broodstengels

Grissini zijn langwerpige droge stengels gemaakt van simpel deeg. Net als veel andere gerechten en producten van Italiaanse afkomst bestaan er tal van mythes over deze lange, slanke broodstengels. Een van de verhalen gaat over de hertog van Savoye, Vittorio Amedeo. Al sinds zijn geboorte had hij veel pijntjes en voelde hij zich niet goed. De dokter kwam tot de conclusie dat de jonge Vittorio ziek zou zijn geworden van bacteriën op het brood dat hij at. Daarop beval hij een lokale bakker om een knapperig brood zonder bacteriën te maken. Dat beviel Vittorio zo goed dat hij het zijn hele leven zou eten en onder andere mee zou nemen naar Sicilië en Sardinië, waar hij koning was. Zo zouden de grissini zijn verspreid over Italië. Prachtig verhaal, toch? Wat boeit het of het waar is?

Meng de gist met 300 ml lauwwarm water en laat staan tot het gaat bruisen.

Voeg in een kom de geraspte Parmezaanse kaas en wat zout toe aan de bloem en meng goed door elkaar. Schenk het gistwater bij de bloem en voeg de olijfolie toe. Kneed het geheel 10 minuten tot een egaal deeg. Leg het deeg in een ingevette kom en dek af met een vochtige, warme theedoek. Laat 1 uur rijzen op kamertemperatuur.

Bestuif het werkblad met bloem en rol het deeg uit tot een grote rechthoek. Snijd de deeglap met een scherp mes overdwars (verticaal) in repen van ½ cm breed. Rol elke reep deeg over het met bloem bestoven werkblad met twee handen uit tot grissini van 40 cm lang en krap 1 cm dikte. Het deeg is vrij slap dus houd een bakplaat bekleed met bakpapier in de buurt, zodat je de grissini er meteen na het rollen op kunt leggen. Laat de grissini na het rollen nog even rusten. Laat ze zo of bestrijk ze licht met water en bestrooi met een topping naar keuze (sesamzaad, maanzaad, venkelzaad, fijngehakte noten, zeezout enz.).

Verwarm de oven voor op 220 °C. Bak de broodstengels in circa 15 minuten goudbruin en knapperig. Laat afkoelen op een rooster.

- 7 g (1 zakje) gedroogde gist
- 100 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 500 g bloem (liefst type 00)
+ extra om te bestuiven
- 50 ml olijfolie extra vergine

CANEDERLI ALLA TIROLESE

Jodelende broodgnocchi in bouillon

Canederli zijn een soort brooddumplings, gemaakt van brood, melk en ei. Je vindt ze ook in Oostenrijk en Duitsland (knödel) maar ze komen eigenlijk uit de kook-koker van de Italianen. Terwijl ze in Oostenrijk als bijgerecht geserveerd worden, eten de Italianen uit Trentino-Alto Adige (Zuid-Tirol) ze als voorgerecht, geserveerd in hete bouillon. Ultiem comfortfood dus. En niet alleen op de skipiste.

Verhit de boter in een koekenpan en fruit de ui en het spek op laag tot middelhoog vuur in circa 8 minuten. Laat iets afkoelen.

Snijd of scheur het brood in kleine blokjes van ongeveer 1 cm en schep in een kom. Voeg $\frac{3}{4}$ van de melk toe (houd de rest achter voor als het mengsel te droog is). Roer de eieren, bieslook, peterselie, spek en ui erdoor en meng alles goed door elkaar. Als het broodmengsel te droog aanvoelt, kun je de rest van de melk toevoegen. Voelt het mengsel juist te nat? Voeg dan een schepje bloem toe, maar pas daar mee op, want de canederli worden er taai van. Laat 30 minuten rusten in de koelkast.

Rol balletjes van het brood van circa 5 cm grootte. Dit is ongeveer zo groot als een mandarijn.

Breng de bouillon aan de kook en kook de canederli circa 10 minuten. Serveer er 3 per persoon.

- 30 g boter
- 1 grote ui, fijngesneden
- 150 g spekblokjes
- 250 g oud boerenbrood
- 250 ml volle melk
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 bosje bieslook, fijngesneden
- 1 bosje bladpeterselie, fijngesneden
- evt. wat bloem
- 1½ liter runderbouillon (zie blz. 20)

TIP: Voor een vegetarische variant kun je het spek weglaten en wat geslonken, fijngehakte spinazie en Parmezaanse kaas toevoegen. Uiteraard serveer je de canederli dan in groentebouillon.



PIADINA

Platbrood met gekonfijte tomaten en gepofte knoflook

In bijna elke cultuur zijn flatbreads terug te vinden. Van de naan in India tot de pita's in het Midden-Oosten. De Italiaanse versie heet piadina en komt uit Emilia-Romagna. Gemaakt van wat bloem, water, zout en traditioneel een klein beetje reuzel. Die laatste wordt tegenwoordig vaak vervangen door olijfolie. Je eet een piadina meestal bij een piadineria, een Italiaanse broodjeszaak, als een soort broodje, dichtgevouwen en gevuld met ham, rucola, squacquerone (een soort fluffy mozzarella) of stracchino (een rauwmelkse jonge koemelkkaas). Zo lekker!

Meng de bloem met de baksoda en het zout in een kom. Giet de melk, 100 ml lauwwarm water en de olijfolie erbij en spatel door. Leg op een met bloem bestoven werkblad en kneed met in olijfolie ingevette handen circa 10 minuten tot het deeg mooi elastisch is. Leg de deegbal terug in de kom en laat onder een vochtige theedoek circa 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de bol knoflook op een stuk aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie en zout. Vouw de folie goed dicht en pof de knoflook in circa 45 minuten gaar in de oven. Als de bol zacht is, wip je de tenen gemakkelijk uit de vliesjes met de achterkant van een theelepels. Prak de tenen fijn.

Vorm met je handen 6 balletjes van de deegbal en rol ze met een deegroller uit op een met bloem bestoven werkblad. Rol ze zo dun mogelijk uit.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter op hoog vuur en bak de piadine in 2 minuten per kant, één voor één, gaar.

Beleg de piadina met gekonfijte tomaten, de gepofte knoflook en wat verse kruiden.

- 500 g bloem tipo 00
- 1 theel. baksoda
- 1 theel. zout
- 100 ml melk,
op kamertemperatuur
- 100 ml olijfolie extra vergine
+ extra
- 1 bol knoflook
- 400 g gekonfijte tomaten
(blz. 25)
- verse kruiden naar smaak,
bijv. basilicum, rozemarijn, salie





ZUPPA GALLURESE

'Suppa cuata' ofwel verstopte soep

Is het een soep? Is het een lasagne? Is het een broodpudding? Het is het ALLEMAAL! Niet zo gek ook, want als Italianen iets goed hebben begrepen, dan is het wel troostvoedsel. Deze caloriebom komt uit Sardinië. De *primo* wordt daar als feestmaal gezien, denk aan bruiloften en dorpsfeesten. Deze *zuppa* wordt traditioneel gemaakt met schapenbouillon en pecorino. En dat is niet meer dan logisch, want het eiland telt ruim drie miljoen schapen en is daarmee *the place to be* voor schapen(kaas)liefhebbers.

- 1 oud boerenbrood
- olijfolie
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 300 g pecorino, geraspt
- 300 g provolone of cacciocavallo, geraspt
- 200 g Parmezaanse kaas, geraspt
- ½ bosje tijm, gerist
- ½ bosje munt, blaadjes geplukt en fijngesneden
- ½ bosje bladpeterselie, geplukt en fijngesneden
- 1½ liter rijke lamsbouillon of runderbouillon (blz. 20)

Extra nodig:

- ovenschaal

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd het brood in plakken van 1 cm dikte, leg op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met olijfolie. Rooster de broodjes circa 8 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin en een beetje knapperig is. Rooster ze absoluut niet te lang, het moeten geen crackers worden, ze moeten nog meeveren als je ze induwt. Wrijf met 1 teen knoflook een paar keer, aan één kant, over de nog warme boterhammen.

Meng de geraspte kazen en breng op smaak met de verse kruiden en een flinke snuf zwarte peper.

Verwarm de bouillon.

Bedek de bodem van een ovenschaal met een laag brood. Verdeel ⅓ van het kaasmengsel erover. Herhaal dit nog twee keer tot het brood en de kaas op zijn. Eindig met een laag kaas.

Giet nu langzaam de bouillon over het brood. Giet ook hier en daar wat tussen de broodjes door ze opzij te duwen met een vork. Zorg dat het brood de bouillon volledig absorbeert.

Verwarm de *zuppa gallurese* circa 30 minuten in de oven, tot de bovenste laag mooi goudbruin van kleur is.

**TIP 1: Geen provolone of cacciocavallo?
Tegen niemand zeggen, maar pittige, belegde
Hollandse kaas kan ook.**

**TIP 2: Meng bloemkoolrijst door het kaasmengsel
om er een volwaardige maaltijd van te maken.**



LEGUMI

Peulvruchten, de heilige boontjes. Als je erover nadenkt, zijn bonen tamelijk geniaal. Ze zijn voedzaam, bevatten eiwitten, veel vezels, vitamines, mineralen en langzame koolhydraten, zijn niet erg belastend voor het milieu en je kunt er alle kanten mee op.

Bonen zijn een essentieel onderdeel van de Italiaanse keuken. In de zestiende eeuw werden ze zelfs door edellieden aan elkaar cadeau gedaan, zo waardevol waren ze. Uiteindelijk werden ze op grotere schaal verbouwd en werden ze ook door de armere bevolking gegeten. Bonen worden in Italië *la carne dei poveri* genoemd: het vlees van de armen. En nog steeds wordt er traditioneel met nieuwjaar *cotechino*, een soort worst, met linzen gegeten. Het gerecht symboliseert de rijkdom die het net begonnen jaar moet brengen. De linzen lijken een soort muntjes en staan voor financiële voorspoed. De gedachte is dat hoe meer linzen je eet, hoe beter het je zal gaan.

Bijna alle bonen komen oorspronkelijk uit Amerika. Sperziebonen, haricots verts, zwarte bonen, witte bonen, snijbonen, kidneybonen, bruine bonen: ze stammen allemaal af van één en dezelfde boon, de *Phaseolus vulgaris*, die afkomstig is uit Zuid-Amerika. Omdat indianenstammen over het Amerikaanse continent zwierven om te handelen met andere stammen, verspreidden de bonen zich geleidelijk over heel Noord- en Zuid-Amerika. In 1492 werd Amerika 'ontdekt' door zeevaarder Christoffel Columbus en werden de bonen mee teruggenomen naar Europa. Zo kwam de boon bij ons terecht.

FARINATA

Krokante kikkererwtenpannenkoek

De farinata is een hartige, glutenvrije pannenkoek van kikkererwtenmeel uit Ligurië. Klinkt ongelofelijk simpel, en dat is het ook, maar sommige dingen moet je gewoon proberen om te ervaren dat ze weliswaar eenvoudig maar ook ongelofelijk lekker zijn. De farinata komt oorspronkelijk uit Genova – Genua – en daar is het typisch streetfood. Het wordt gewoon zo, plain, gegeten, of met lekkere salumi, vleeswaren zoals prosciutto of salame, of met lekkere kazen. In Toscane eten ze de kikkererwtenpannenkoek ook, daar noemen ze het een cecina en eten ze het als beleg op een focaccia. Carbs galore...

Giet het kikkererwtenmeel in een kom en roer goed door met een garde. Maak een kuil in het midden en giet hier beetje bij beetje, terwijl je roert met de garde, 600 ml water bij. Schep het schuim (van de eiwitten) eraf met een schuimspaan. Als je dit laat zitten, kleurt de farinata te donker in de oven. Laat het beslag nu minstens 3 uur op kamertemperatuur staan, terwijl je ieder uur even roert en het schuim eraf schept. Deze rusttijd zorgt ervoor dat de klontjes uit het beslag gaan en het meel het water goed opneemt.

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Meng de olijfolie, het zout en de rozemarijn door het beslag en roer nogmaals goed door tot alle olie is opgenomen.

Vet de bakvorm goed in en bekleed met bakpapier. Giet het beslag erin en bak de farinata 15-20 minuten in de voorverwarmde oven tot deze gaar en goudbruin is.

Schep de farinata voorzichtig uit de bakvorm. Eet zo, of beleg met één van de toppings op bladzijde 82.

- 200 g kikkererwtenmeel
- 5 eetl. olijfolie extra vergine
- 10 g zout
- 1 takje rozemarijn, gerist

Extra nodig:

- bakvorm 28 cm ø

Je hebt voor het basisrecept niets anders dan kikkererwtenmeel, water, olijfolie en zout nodig. En een portie geduld. Ik vind het lekker om er nog wat verse kruiden aan toe te voegen zoals salie, rozemarijn of oregano. En de farinata af te toppen met groenten. Gebruik een bakvorm van aluminium of een gietijzeren koekenpan als je die hebt, zodat de dunne farinata goed heet bakt. En eet hem warm, lauw of op kamertemperatuur.



FARINATA D'ESTATE

De zomerversie

- 500 g rijpe tomaten in verschillende kleuren, in parten
- olijfolie extra vergine
- ½ bosje basilicum, blaadjes geplukt
- 50 g Parmezaanse kaas, geschaafd

Maak in een kom een salade van de verschillende soorten tomaten, breng op smaak met olijfolie, basilicum en zout en peper. Verdeel over de farinata en schaaft er nog wat parmezaan overheen.

FARINATA D'INVERNO

De winterversie

- 400 g snijbiet
- 1 teen knoflook, gepeld
- 50 g pijnboompitten, geroosterd
- 50 g pecorino, geraspt
- 50 ml olijfolie extra vergine

Extra nodig:

- keukenmachine

Snijd 150 gram snijbiet grof. Breng een pan met een laagje water met zout aan de kook en blancheer de gesneden snijbiet 2 minuten. Giet af en spoel meteen koud onder stromend water. Knijp zo veel mogelijk vocht uit de snijbiet en schep in de keukenmachine.

Doe de knoflook, pijnboompitten, pecorino en olijfolie erbij en pulseer een paar keer tot een grove pesto. Breng op smaak met zout en peper.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en roerbak hierin de rest van de snijbiet. Laat de stelen mooi heel. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de geroerbakte en de tot pesto vermalen snijbiet over de farinata. Besprenkel met olijfolie.

RIBOLLITA

Toscaanse soep met brood en bonen

Over *ribollita* is vaak wat ver-warring. Het is géén minestrone-achtige soep, maar nog wat dikker qua consistentie. Meer zoals een *pappa al pomodoro*. Beide soepen komen dan ook uit Toscane en worden met brood gemaakt. De *pappa al pomodoro* is rood van de tomaten en de *ribollita* is groen van de *cavolo nero*. De laatste bevat ook bonen en is dus misschien een meer winters gerecht. De naam *ribollita*, oftewel 'opgewarmd', komt van het feit dat de soep de volgende dag nóg lekkerder is.

- 300 g gedroogde *cannellini*bonen
- 2 overrijpe verse tomaten, geplet
- 1 takje rozemarijn
- olijfolie extra vergine
- 1 flinke wortel, geschild en in kleine blokjes
- 2 stengels bleekselderij, geschild en in kleine blokjes
- 1 ui, in blokjes
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 aardappels, geschild en in kleine blokjes
- 1 theel. venkelzaad
- 400 g gepelde tomaten
- 300 g *cavolo nero*, in reepjes gesneden
- 5 plakken oud brood, liefst desem, gescheurd

Breng een pan met water (twee keer het volume van de bonen) met daarin de bonen, verse geplette tomaten en rozemarijn aan de kook. Zet het vuur laag en kook de bonen in 1 uur gaar. Schep het schuim er af en toe af met een schuimspaan. Voeg nog geen zout toe, dat maakt het velletje hard en taai. Giet na 1 uur af, maar bewaar het kookvocht!

Verhit in een soeppan een flinke scheut olijfolie en fruit hierin de wortel, selderij, ui, knoflook, aardappel en venkelzaad. Laat de groenten, op laag vuur, in circa 15 minuten zacht worden.

Giet de gepelde tomaten en gekookte bonen bij de groenten en breng aan de kook. Breng op smaak met zout en peper.

Schep de *cavolo nero* door de groenten. Die gaat slinken dus wees gerust. Als de kool geslonken is, kun je het brood toevoegen. Giet nu zoveel bonen-kookvocht toe, tot de soep wat smeùiger, maar nog steeds dik is. Het is geen bouillonsoep, maar meer een zachte pap. Verwarm nu circa 30 minuten.

Bewaar de soep tot morgen (dit zal de smaken nog versterken) of schep de soep in een kom of bord. Besprenkel vlak voor het serveren royaal met olijfolie extra vergine.

Gebruik voor deze soep het liefst gedroogde *cannellini*bonen, deze blijven na bereiding iets steviger en dat geeft een lekkere bite. Gedroogde bonen zijn ook nog eens goedkoper, je moet er alleen wel wat meer tijd in investeren. Laat de gedroogde bonen liefst 24 uur afgedekt weken in een kom water, buiten de koelkast. Ververs het water ongeveer elke 6 uur. En wat de verse tomaten in dit recept betreft: gebruik overrijpe tomaten die al bijna weg kunnen.

PASTA E FAGIOLI

Voor spek en bonen (en pasta)

Deze klassieker uit de cucina povera is zo dik als een stoofgerecht, en een lepel kan er rechttoep in blijven staan, oftewel: *past e fasul col cucchiaio in piedi*. Het is te maken met allerlei soorten peulvruchten (probeer bijvoorbeeld ook eens cannellini-bonen of kikkererwten). Je kunt dit gerecht maken met ingrediënten uit je voorraadkast en zowel mét als zonder vlees is het heerlijk.

- 1 ui, gepeld
- 1 wortel, geschild
- 1 stengel bleekselderij
- olijfolie extra vergine
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 bosje platte peterselie, steeltjes en blad apart fijngesneden
- 400 g gepelde tomaten
- 200 g gedroogde borlottibonen, 1 nacht geweekt in koud water en 1 uur voorgekookt, of 425 g borlottibonen uit blik, afgespoeld onder de kraan
- 250 g ditaloni rigati
- ca. 1 liter runderbouillon (of groentebouillon indien vegetarisch) (zie blz. 20)

Extra nodig:

- keukenmachine

Verhit een ruime braadpan met een dikke bodem op laag vuur. Hak in de keukenmachine de ui, wortel en bleekselderij fijn. Fruit dit alles circa 10 minuten in een scheut olijfolie in de braadpan. Laat de groenten niet kleuren. Voeg de laatste 2 minuten de fijngesneden knoflook en de steeltjes van de peterselie toe.

Voeg de tomaten toe, druk ze kapot met een houten lepel en verwarm 5 minuten. Voeg daarna de voorgekookte bonen toe. Laat alles 10 minuten pruttelen en breng dan op smaak met zout en peper.

Voeg de pasta toe en circa 200 ml bouillon. Blijf zo nu en dan omscheppen terwijl je steeds lepel voor lepel (zoals bij een risotto) weer wat bouillon toevoegt. Gooi dus niet in één keer alle bouillon erbij. Je wilt een romige, zijdezachte saus maken en niet het risico lopen dat het een minestrone wordt! De pasta e fagioli is klaar als de pasta gaar is, de saus dik maar ook romig, en de lepel er rechttoep in kan staan.

Serveer met een scheut goede olijfolie extra vergine, de fijngesneden blaadjes peterselie en een draai peper. (En Parmezaanse kaas als je die, zoals bij ons thuis, altijd in de koelkast hebt liggen.)

Ik geef je de simpelste versie en laat aan jou of en welke van de onderstaande ingrediënten je toevoegt. Je kunt dus ook vlees of mosselen aan dit gerecht toevoegen. Voeg je spek, lardo, guanciale of cotiche toe, laat deze dan meebakken of smelten met de groenten aan het begin. Mosselen bereid je op de meest simpele manier en vervolgens gebruik je het mosselvocht om de (in dit geval gepureerde) bonen mee op smaak te brengen. Het mosselvlees voeg je na bereiding dan toe aan de pasta e fagioli. Zet 'm op!





MINISTRONE VERDE

met spinaziepesto

Voor minestrone is eigenlijk geen écht recept, want de soep wordt gemaakt met seizoensgroenten: wat er toevallig voorhanden is. Deze groene versie met frisgroene lentegroenten is uitermate geschikt voor de lente of zomer, wanneer deze groenten vaak goedkoper zijn. Maar voel je vrij om wat ingrediënten eruit te laten of te vervangen, juist dat maakt elke minestrone uniek en lekker.

- *olijfolie extra vergine*
- *2 wortels, geschild en in kleine blokjes*
- *1 ui, fijngesneden*
- *2 stengels bleekselderij, geschild en in kleine blokjes*
- *2 tenen knoflook, fijngesneden*
- *2 takjes rozemarijn, gerist*
- *1 vastkokende aardappel, geschild en in blokjes*
- *200 g gedroogde borlottibonen, minimaal 12 uur geweekt*
- *100 g spinazie*
- *100 g doperwtten, vers of uit de vriezer*
- *1 kleine courgette, in plakjes*
- *100 g groene asperges, in stukjes gesneden*
- *Parmezaanse kaas of pecorino, geraspt*

Extra nodig:

- *keukenmachine*

Verhit in een soeppan een scheutje olijfolie en fruit hierin circa 15 minuten de wortel, ui en bleekselderij op laag vuur. Voeg de knoflook en rozemarijn toe en bak nog 2 minuten mee. Giet 1½ liter water, de aardappels en bonen erbij en laat 1 uur zachtjes koken. Mocht je nog een korstje van een stuk parmezaan in de koelkast hebben liggen, kook dat dan mee voor een fantastische smaak.

Doe de spinazie en ¼ van de doperwtten met 50 ml water en 50 ml olijfolie in een keukenmachine en pureer glad. Breng op smaak met zout en peper en voeg ook dit toe aan de soep.

Schep nu de courgette, asperges en de rest van de doperwtten in de soep en kook nog 5 minuten mee.

Schep de soep in borden of kommen, besprenkel met wat extra olijfolie en bestrooi met Parmezaanse kaas of pecorino.

TIP 1: Kook een korstje parmezaan mee voor die echt Italiaanse, zoute romige smaak, en verwijder deze vlak voor het serveren.

TIP 2: Op warme dagen kun je de *minestra* lauwwarm en met iets meer bouillon serveren.

TIP 3: Laat de spinaziepesto weg, maar lepel er een flinke dot pesto alla genovese op (zie blz. 26).

LENTE-VIGNOLE

Dop je eigen boontjes-stoof

Deze Romeinse lentestoof zit boordevol lentegroenten. De vignola of vignarola is dan ook vernoemd naar de vignaroli, oftewel de boeren die fruit en groenten verkopen in de stalletjes. Dit gerecht bevat een hele lijst verschillende soorten groenten zoals snijbiet en verse tuinbonen (doppen maar!). Als je die in de lente koopt, zijn ze in het seizoen en dus vaak goedkoper. Deze stoof kun je ook prima op een wat warmere dag eten, serveer 'm dan lauwwarm.

Breng een pan water aan de kook en kook de tuinbonen 2 minuten. Schep ze met een schuimschaaf eruit. Blancheer in hetzelfde water de prei 2 minuten en schep eruit. Blancheer ook de snijbiet of spinazie 2 minuten en schep eruit.

Verhit een scheut olijfolie in een andere pan en fruit de ui circa 10 minuten op laag vuur tot deze zacht en glazig is. Laat de ui niet kleuren. Doe de erwten en de bouillon in de pan en leg de ham erboven op. Die geeft de erwten een fantastisch rokerige smaak. Laat de erwten circa 5 minuten zachtjes koken. Doe dan de andere groenten en de artisjokken erbij en laat nog 5 minuten zachtjes koken.

Roer vlak voor het serveren de munt erdoor, proef en breng eventueel nog op smaak met zout en peper.

Besprenkel met olijfolie extra vergine en serveer met geroosterd brood.

- 1 kg verse tuinbonen, gedopt tot ca. 300 g
- 1 prei, goed gewassen, in stukken van 6 cm gesneden
- 200 g snijbiet
- olijfolie extra vergine
- 1 ui, fijngesneden
- 1 kg verse doperwten, gedopt tot ca. 300 g
- 350 ml kippenbouillon (zie blz. 18)
- 5 plakken prosciutto crudo
- 390 g artisjokharten uit blik, in kwarten gesneden
- 1 bos munt, blaadjes geplukt

TIP: Vervang de snijbiet gerust door spinazie, dat werkt ook heel goed.

TUINBONENPUREE

met in knoflook gebakken andijvie en sinaasappel

Een gerecht uit Puglia, oorspronkelijk met *cicoria* (wilde cichorei, een bittere bladgroente), maar die kun je prima vervangen door onze Hollandse andijvie. Overigens is andijvie geen winterkost zoals veel mensen denken, maar van Hollandse bodem verkrijgbaar van maart tot december en dus eerder een (na)zomergroente. Ik voeg er ook nog wat zomerse sinaasappel aan toe, dat maakt het gerecht fris en spannend.

- 150 g gedroogde tuinbonen, minimaal 12 uur geweekt in water
- 4 tenen knoflook, 2 zonder schil en geplet, en 2 in dunne plakjes
- 1 ui, geschild en in kwarten gesneden
- 1 takje rozemarijn
- olijfolie extra vergine
- 1 sinaasappel, biologisch, sap + rasp
- 1 krop andijvie, gewassen en in repen
- 4 plakken boerenbrood

Extra nodig:
staafmixer

Breng een pan water aan de kook met hierin de geweekte tuinbonen, de geplette knoflooktenen, de ui en de rozemarijn. Kook de tuinbonen 1 uur op laag vuur. Giet af maar bewaar al het kookvocht.

Haal het takje rozemarijn uit de tuinbonen en pureer de bonen glad met de staafmixer. Breng op smaak met zout, peper en olijfolie.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan op laag vuur en fruit hierin de plakjes knoflook circa 1 minuut. Blus af met een paar eetlepels sinaasappelsap. Verhoog het vuur en voeg de andijvie toe. Laat deze bijna slinken, zet het vuur uit vlak voordat het volledig geslonken is, zo blijft de groente nog een bite houden. Breng op smaak met zout en peper.

Rooster intussen wat plakken boerenbrood.

Schep de tuinbonenpuree in een diep bord, verdeel de andijvie erover en maak af met de sinaasappelrasp en wat druppels olijfolie extra vergine.

Je hebt hier gedroogde tuinbonen voor nodig, deze vind je bij Turkse of Marokkaanse winkels en biologische supermarkten. Laat ze minimaal 1 nacht weken in een kom met water, buiten de koelkast.

Ververs het water ongeveer elke 6 uur.

Even vooruitdenken dus.

GARMUGIA

Groentesoep uit Lucca

En nog een soep! Dit keer geef ik je het recept voor een lente-soep uit Lucca, Toscane. Deze wordt gemaakt met lentegroenten en lijkt een beetje op de Romeinse vignole, maar dat is meer een stoof. Het recept van de garmugia komt uit de zestiende eeuw, en toen was het natuurlijk niet helemaal een cucina povera-gerecht omdat er vlees in zat. Nu kijk ik daar anders tegenaan. De gebruikte groenten zijn van het seizoen of uit de diepvries, dus betaalbaar, en de hoeveelheid vlees is minimaal. Perfect als je nog een restje gehakt in de koelkast hebt staan.

- *olijfolie extra vergine*
- *100 g pancetta, in blokjes*
- *2 uien, fijngesneden*
- *100 g kalfs- of rundergehakt*
- *boerenbrood, liefst desem*
- *1 teen knoflook*
- *1 liter groentebouillon*
(zie blz. 21)
- *1 kg verse tuinbonen,*
gedopt tot ca. 300 g
- *1½ kg verse doperweten,*
gedopt tot ca. 500 g
- *300 g artisjokharten, in kwarten*
- *1 bos groene asperges, in stukjes gesneden*

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de blokjes pancetta tot ze wat zachter zijn. Je hoeft ze niet knapperig te bakken. Voeg dan de ui toe en fruit deze circa 8 minuten tot de ui zacht en glazig is. Schep dan het gehakt erbij en draai het vuur ietsje hoger zodat je het bruin bakt.

Snijd het brood in 4 plakken van 1 cm dikte, leg op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met olijfolie. Rooster de broodjes circa 8 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin en een beetje knapperig is. Rooster ze absoluut niet te lang, het moeten geen crackers worden, ze moeten nog meeveren als je ze induwt. Wrijf een paar keer, aan één kant, over de nog warme boterhammen met een teen knoflook.

Breng de bouillon aan de kook in een pan.

Doe de groenten bij het vlees en bak nog circa 4 minuten tot alles beetgaar is. Breng op smaak met zout en peper.

Leg nu in elk bord 1 plak geroosterd brood, schep wat groenten en vlees erop en giet er hete bouillon overheen.



XXX



TORTIGLIONI MET LINZEN

Pasta pro bono

Linzen worden in Frankrijk wel de 'kaviaar van de armen' genoemd. Ze zijn niet duur en een uitstekende vleesvervanger.

Door de structuur doet dit gerecht dan ook aan een ragù denken. Zoals ik al vertelde, eet je volgens goed Italiaans gebruik linzen op oudejaarsavond om ervoor te zorgen dat je een financieel gunstig jaar tegemoet gaat. Dat werkt vast net zo goed op andere momenten, dus ik zou deze pasta maar lekker vaak maken!

Verhit in een braadpan met dikke bodem een scheut olijfolie op laag tot middelhoog vuur en fruit hierin de ui en wortel circa 10 minuten. Voeg dan nog 2 minuten de knoflook toe.

Schep de linzen, tomatenpuree, tijmtakjes, laurier en chilivlokken erbij. Schep een paar minuten om en giet dan de bouillon erbij. Breng aan de kook, leg de deksel er half op en zet dan het vuur laag zodat de linzen in circa 40 minuten gaar kunnen pruttelen. Proef de linzen en breng eventueel op smaak met zout en wat peper.

Giet nu de melk erbij. En doe de pasta in de linzenstoof. Blijf goed roeren en kook de pasta beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Het roeren is belangrijk zodat het niet aanbakt. Als het te droog wordt, kun je nog wat extra bouillon toevoegen.

Haal de kruidentakjes eruit en roer $\frac{3}{4}$ van de Parmezaanse kaas, $\frac{3}{4}$ van de peterselie en een flinke scheut olijfolie erdoor.

Serveer met de rest van de Parmezaanse kaas en peterselie.

- *olijfolie extra vergine*
- *2 uien, fijngesnipperd*
- *1 kleine winterpeen, in blokjes*
- *3 tenen knoflook, fijngesneden*
- *200 g gedroogde bruine linzen, goed afgespoeld*
- *70 g tomatenpuree*
- *3 takjes tijm*
- *2 blaadjes laurier*
- *snuffje chilivlokken*
- *900 ml groentebouillon (zie blz. 21)*
- *250 ml melk*
- *400 g tortiglioni*
- *75 g Parmezaanse kaas, geraspt*
- *1 bosje peterselie, fijngesneden*

CANNELLINIBONENPUREE

met knoflook

Vroeger, toen de huizen nog werden verwarmd door houtkachels en het eten in Toscane nog bestond uit *pane companatico*, oftewel brood en 'iets' bij het brood, waren de Toscanen simpele, voedzame, goedkope gerechten gewend. En daar kwamen de bonen om de hoek kijken... Cannellini-bonen komen van oorsprong uit Toscane, maar zijn inmiddels ook hier wel ingeburgerd. Ze zijn roomwit van kleur, hebben een zachte structuur en een nootachtige smaak. Dit gerecht is niet typisch Toscaans, maar mijn eigen versie van *pane companatico*!

Verwarm $\frac{3}{4}$ van de cannellini-bonen in een steelpan en schep dan in de keukenmachine met 5 tenen gekonfijte knoflook, 4 eetlepels knoflookolie, zout en peper naar smaak en 4 eetlepels van het sap van de sinaasappel. Maal tot een gladde puree.

Meng de rest van de bonen met 2 eetlepels citroensap, 2 eetlepels knoflookolie en de peterselie. Breng op smaak met zout en peper.

Schep de puree op een bord, strijk het glad, en verdeel de rest van de bonen erover. Verdeel de sinaasappel- en citroenrasp erover en bestrooi met zwarte peper. Een klein beetje extra knoflookolie is mooi voor het contrast.

- 1200 g (3 blikken) cannellini-bonen uit blik
- 5 tenen gekonfijte knoflook, gepeld + olie (zie blz. 30)
- 1 sinaasappel, biologisch, rasp en sap
- 1 citroen, biologisch, rasp en sap
- 1 bosje bladpeterselie, fijngesneden

Extra nodig:

- keukenmachine

TIP: Serveer met geroosterd boerenbrood.





RISO E CEREALI

Denk je aan Italië dan denk je waarschijnlijk niet meteen aan rijst. Toch is Italië de grootste rijstproducent van Europa en is het noorden van Italië dé risottostreek. Het landschap op de Povlakte wordt gekenmerkt door enorme rijstvelden.

De gemiddelde Noord-Italiaan eet zo'n 20 kilo risottorijst per jaar, in tegenstelling tot zijn zuidelijke landgenoot, die 'maar' 3 kilo per jaar naar binnen schuift. Nog niet zo lang geleden kon je nog stellen dat rijst voor de noordelijke provincies was, wat pasta was voor het zuiden. Maar na de Tweede Wereldoorlog werd de landbouwgrond eerlijker en beter verdeeld (daarvoor was de grond vooral van de rijken, en die woonden met name in het noorden) en werd de distributie van allerlei soorten voedsel beter. En zo begonnen de zuiderlingen ook rijst te eten en de noorderlingen pasta.

Grof genomen kun je zeggen dat de voornaamste graangewassen in Italië tarwe (voor de vele pasta's), maïs en rijst zijn. Tarwe wordt vooral in Midden- en Zuid-Italië verbouwd, maïs en rijst in de Povlakte. Daarom wordt deze laatste regio ook wel de 'polenta-bonen-en-rijstgordel' genoemd.

Polenta, you either hate it or you love it. In Lombardia is het basisvoedsel. Ze eten het daar als een soort pap met kaas, stoofvlees of paddenstoelen. Ik was er als klein meisje geen fan van. Maar als je ouder wordt verandert je smaak, en nu ben ik er dol op.

En net zoals hier bij ons worden de oergranen, *grani antichi*, zoals spelt, kamut en boekweit, geïntroduceerd. Deze oergranen zijn duurder om te produceren maar hebben gezondheidsvoordelen, zoals dat ze van nature minder gluten bevatten.

RISOTTO ALLA ZUCCA

Pompoenrisotto

Een goed bord risotto is zacht, romig en 'los'. Als je het bord schuin houdt, gaat de rijst 'golven'. Dat noemen ze in Italië *all'onda*. Een van de geheimen van een keigoed bordje risotto is een keigoede bouillon. Dus concentreer je daarop. Officieel mag je een risotto niet kruiden met zout, het zout moet al voldoende in de bouillon zitten. Bovendien zal de kaas waarmee je de boel afwerkt ook nog voor zout zorgen. Maar ik ben je moeder niet, dus als je proeft dat de risotto zout mist, dan zou ik dat gewoon toevoegen.

- *olijfolie extra vergine*
- *2 uien, fijngesneden*
- *600 g pompoen, geschild en in blokjes*
- *2 liter groentebouillon (zie blz. 21)*
- *50 g roomboter*
- *400 g carnarolrijst*
- *150 ml witte wijn*
- *75 g ijskoude boter in blokjes voor de mantecatura*
- *100 g Parmezaanse kaas, geraspt*

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin de helft van de ui circa 10 minuten, tot deze zacht en glazig is. Laat de ui niet kleuren. Voeg de blokjes pompoen toe en bak deze een paar minuten mee. Giet 200 ml bouillon erbij en laat de pompoen circa 20 minuten garen. De pompoen moet zacht en bijna romig worden. Je kunt de blokjes na het garen ook even fijnstampen met een pureestamper.

Verwarm de rest van de bouillon en zet het vuur laag. Zet de bouillon op het pitje naast de pan waar je de risotto in gaat bereiden, zodat je makkelijk van de ene naar de andere pan kunt scheppen.

Verhit een pan met dikke bodem (die de warmte goed geleidt) op middelhoog vuur en fruit de rest van de ui in de roomboter glazig in 10 minuten. Zorg dat de ui niet kleurt, je wilt bij het eindresultaat geen donkere stukjes ui zien zitten. Deze eerste stap noemen ze de *saffrito*.

Draai het vuur iets hoger en giet de rijst in de pan. Roer goed, zodat elk korreltje bedekt is onder een laagje boter en je de korrels kunt roosteren. De rijstkorrels worden langzaam licht doorzichtig. Ook deze mogen niet kleuren. Dit noemen ze de *tostatura*.

Blus de korrels dan af met de witte wijn. Deze moet echt volledig zijn verdampt voordat de bouillon erbij gaat. Doe je dit niet dan proef je een bittertje als de risotto klaar is. Dat zijn de tannines van de wijn. Deze stap wordt het *sfumare* genoemd.

Voeg dan lepel voor lepel wat bouillon toe. Voeg zoveel hete bouillon toe dat de rijst nét onderstaat. Roer zachtjes met een HOUTEN lepel en laat pruttelen op zacht tot middelhoog vuur. Blijf steeds regelmatig roeren zodat de hitte gelijkmatig door de rijst wordt verdeeld, en zodat door de frictie met de houten lepel het zetmeel uit de rijstkorrel komt, oplost en de risotto laat binden. Voeg nu de pompoen ook toe en roer door. Voeg als het vocht weer is opgenomen, elke keer 1-2 soeplepels bouillon toe, niet meer, je mag de boel niet verzuipen, en wacht weer tot deze is opgenomen. >



Na 18-20 minuten is de rijst gaar. Haal nu de pan van het vuur. De rijst is gaar als deze zacht maar ook nog al dente is. Mocht je dit recept voor meer personen klaarmaken, onthoud dan dat de risotto sneller gaar zal zijn. Meer rijst houdt namelijk meer warmte vast. Laat de pan 2 minuten met rust, zodat de temperatuur een klein beetje zakt. Dit is nodig zodat je de ijskoude boter en de parmezaan kunt toevoegen zonder dat het gerecht gaat scheiden/schiften. Een tip die je helpt zien wanneer de risotto klaar is, en het staat superprofi, is om in de pan een streep te trekken met een houten spatel. Als de risotto nu langzaam terugloopt naar het midden en de streep weer vult, is ie klaar.

Dan als laatste de *mantecatura*, oftewel het binden. Dit woord hangt samen met het Spaanse woord voor boter, mantequilla. Noord-Italië werd ten tijde van de renaissance beheerst door de Spanjaarden. Roer nu de ijskoude blokjes boter (ijskoud zorgt voor een betere binding) en de geraspte Parmezaanse kaas door de risotto. Proef en voeg indien nodig nog wat zout en peper toe.

En nu zo snel mogelijk *a tavola*, want je wilt de risotto (met een vork!) direct eten.

TIP 1: De risotto-rijstsoorten horen tot de Japonica-rassen (zoals sushirijst). Deze soorten hebben ronde, dikke korrels en bevatten twee soorten zetmeel. Die in het binnenste gedeelte (het pareltje dat je ziet) blijft hard, maar het zetmeel aan de buitenkant lost op en wordt dus in je risotto opgenomen. De belangrijkste rassen zijn arborio, carnaroli en vialone nano. De eigenschappen van de soorten zijn allemaal een beetje anders. Arborio verliest nogal veel zetmeel en maakt de risotto dus snel plakkerig. Carnaroli en vialone nano nemen de bouillon goed op en maken de risotto romig, terwijl hij meer bite behoudt. Ik gebruik dus het liefst een van die laatste twee.

TIP 2: Wil je andere ingrediënten toevoegen, houd dan rekening met de gaartijd van het ingrediënt zelf. Worstvlees voeg je namelijk aan het begin toe, vis weer op $\frac{3}{4}$, en verse kruiden helemaal aan het einde.

RISOTTO RESTJES-ARANCINI

Balletjes van risottorestjes

Risotto gooi je n o it weg. Je kunt er natuurlijk arancini, rijstballetjes, van maken of een soort hartige knapperige koek.

Beide recepten beschrijf ik hieronder in het kort. Varieer vooral met de vulling.

- 300 g risotto (wit of met saffraan op smaak gebracht is lekker, maar ook pompoenrisotto werkt)
- 200 g ragù
- 75 g bloem
- 3 eieren, losgeklopt
- 75 g paneermeel
- 1 liter neutrale olie om te frituren

Maak je handen nat met water. Schep een lepel risotto in de palm van je hand en druk er een inkeping in met je duim. Schep er wat vulling in en sluit nu de hand zodat de risotto zich om de vulling heen vouwt. Rol voorzichtig tot een mooie ronde bal en druk de rijst goed aan. Paneer de arancino door hem eerst door het bloem, dan door het ei en dan door het paneermeel te halen. Herhaal dit met alle rijst en vulling. Je kunt circa 15 stuks maken van deze hoeveelheid rijst.

Verhit een flinke laag neutrale olie in een pan tot circa 180  C. Frituur de arancini 6-8 minuten tot ze mooi goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier. Je kunt ze warm houden in een op 50  C verwarmde oven.

TORTINO DI RISO AVANZATO

Restjes-risottokoek

- 400 g risotto
- 100 g hamblokjes
- 250 g mozzarella, gescheurd in kleine stukjes
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt

Extra nodig:
ingevette springvorm 20 cm  

Verwarm de oven voor op 200  C.

Schep de helft van de risotto in de ingevette springvorm. Verdeel er blokjes ham en mozzarella overheen. Schep de andere helft van de risotto eroverheen en druk goed aan met een lepel. Bestrooi met Parmezaanse kaas.

Zet de springvorm in de oven en verwarm circa 15 minuten. Zet nog even een paar minuten onder de grill om knapperig te worden.



POLENTA

van verse mais

Wij hebben piepers, de Noord-Italianen hebben polenta. Je kunt de maispap natuurlijk van maisgriesmeel maken, maar van verse mais... daar lust ik wel pap van! Verse maïs is het hele jaar door verkrijgbaar; Nederlandse suikermaïs is volop verkrijgbaar in de maanden augustus en september. Tik dus lekker veel mais op de kop in deze periode en maak eens wat anders dan anders.

Verwijder het kaf en de steel van de maiskolf. Zorg ervoor dat je alle draden goed verwijdert. Zet de kolf rechtop en snijd met een scherp mes de korrels van de kolf.

Schep de korrels in een pan water (zorg dat de korrels net onder water staan) met zout en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat circa 30 minuten zachtjes koken. Als het droog kookt, giet je er weer een scheutje water bij.

Doe de korrels in de bak van de keukenmachine en pureer tot een bijna gladde massa. Schep weer terug in de pan en voeg de boter, Parmezaanse kaas en 100 ml water toe. Blijf nu circa 5 minuten roeren tot de polenta mooi is ingedikt. Breng op smaak met zout.

- 5 maiskolven
- 100 g boter
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt

Extra nodig:

- *keukenmachine*

TIP: Eet bij de *sarde in saor* (zie blz. 145) of de *makreel in aqua pazza* (zie blz. 152).

GEGRILDE POLENTA

met zwarte olijven en sinaasappel

Olijven groeien met name rondom de Middellandse Zee, omdat het daar lekker warm is. Olijfbomen hebben een lange levensduur en zijn erg goed bestand tegen snikhete zomers en steenkoude winters. Daarom geloofden de mensen in de oudheid dat olijfolie kracht en jeugdigheid gaf aan diegenen die de olie gebruikten. Ik geloof dat uiteraard ook en ben dus een grootverbruiker.

Groene en zwarte olijven komen beide van dezelfde boom, de *Olea europaea*. In de maanden september en oktober worden de groene, onrijpe olijven geplukt. De olijven die blijven hangen, zullen nog donkerder worden en worden dus uiteindelijk zwarte olijven.

- 300 g polenta, niet de snelkook-variant
- 500 g zwarte olijven, zonder pit
- chilivlokken naar smaak
- 1 sinaasappel, alleen de rasp
- olijfolie, een milde

Extra nodig:
grillpan

Breng 1¼ liter water met 1 eetlepel zout aan de kook. Draai het vuur laag en roer met een garde het maisgriesmeel er beetje bij beetje doorheen. Blijf de eerste paar minuten roeren zodat er geen klonten ontstaan. Laat 40 minuten op laag vuur pruttelen, en roer geregeld, nu met een houten lepel, en steeds in dezelfde richting. De polenta is gaar als hij van de pan loskomt.

Giet de polenta nu op een plateau dat in je koelkast past. Zorg dat er een laag polenta van 2-3 cm ontstaat op het plateau. Dek goed af en zet een paar uur in de koelkast zodat hij helemaal opstijft.

Hak intussen de olijven grof en meng deze met olijfolie, wat chilivlokken en de rasp van de sinaasappel. Breng dit op smaak met zout en peper. Roer stevig door.

Zet een grillpan op het vuur. Snijd de polenta met een scherp mes in rechthoeken. Bestrijk met olijfolie en gril de polenta tot er mooie grillstreepjes op staan.

Schep op elk stuk gegrilde polenta wat olijven.





POLENTA SULLA SPIANATORA

Polenta-met-braadworst-op-een-plank

Retteketet, screw the gourmet.
Stel je het volgende eens voor.
Een grote ronde plank, volledig gevuld met goudgele smeuïge polenta, met in het midden een knaller van een ragù van worst met tomaten. Is dat niet een originele manier van eten met je vrienden of het gezin?
Een spianatora is een speciale ronde tafel die voor deze gelegenheid gebruikt wordt, maar een ronde houten plank werkt ook prima. In Noord-Italië is het eten van deze smaakbom een speciale gelegenheid.
Iedereen pakt een vork en eet samen van de ronde spianatora.

Voor 6 personen

- olijfolie, een milde
- 2 uien, fijngesneden
- 1 kleine winterpeen, geschild en in kleine blokjes gesneden
- 3 stengels bleekselderij, geschild en in kleine blokjes gesneden
- 600 g braadworst
- 200 ml rode wijn
- 800 g gepelde tomaten
- 2 blaadjes laurier
- 600 g polenta, niet de snelkookvariant
- 1 bosje bladpeterselie, fijngesneden
- 100 g pecorino, geraspt

Verhit een scheut olie in een braadpan. Fruit hierin 10 minuten de ui, wortel en bleekselderij op laag vuur.

Snijd de braadworsten open, haal het worstvlees eruit en voeg toe aan de groenten. Draai het vuur iets hoger en rul het vlees tot het goudbruin is. Blus af met de rode wijn (of laat deze stap weg als er kinderen mee-eten) en laat deze inkoken. Giet dan de gepelde tomaten erbij, met de laurier. Laat de saus nu 40 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met zout en peper.

Maak intussen de polenta. Breng in een grote pan 3 liter water aan de kook. Voeg als het bijna kookt 1½ eetlepel zout en een scheut olijfolie toe. Draai het vuur laag en roer met een garde het maïs-griesmeel er beetje bij beetje doorheen. Blijf de eerste paar minuten roeren zodat er geen klonten ontstaan. Laat alles 40 minuten op laag vuur pruttelen, en roer geregeld, nu met een houten lepel, en steeds in dezelfde richting. De polenta is gaar als hij van de pan loskomt. Proef en breng eventueel nog op smaak met zout.

Strijk de polenta over een schone ronde houten plank. Schep daar de ragù overheen. Bestrooi met de peterselie en de geraspte pecorino. Laat iedereen gewapend met een vork rond de plank zitten en aanvallen!

TIP: Maak de polenta nog smeuïger door er 100 gram boter in blokjes en 50 gram geraspte parmezaan doorheen te roeren als hij klaar is.

GNOCCHI

alla romana

In Italië zeggen ze: 'Donderdag gnocchi, vrijdag vis en zaterdag trippa.' (Trippa is in tomatensaus gestoofde pens, ja sorry, ik lust het ook niet.) Het Romeinse gerecht, de *gnocchi alla romana*, wordt traditioneel op donderdag gegeten om de light maaltijd van vrijdag-visdag alvast vooraf te compenseren. Gnocchi gemaakt van griesmeel, afgetopt met kaas, uit de oven, kabam... Zo konden ze het wel tot zaterdag volhouden, die lekkerbekken daar in Rome! Ik eet dit gerecht gewoon wanneer ik er zin in heb, maar vooral wanneer er een lading comfortfood in moet. Dus voel je je verdrietig, wil je getroost worden? Maak dit recept en alles komt goed.

- 1 liter volle melk
- 50 g boter + extra om in te vetten en te gratineren
- snuffje nootmuskaat
- 250 g griesmeel van harde tarwe
- 100 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 eieren, alleen de dooiers
- 50 g pecorino, geraspt

Extra nodig:
ovenschaal

Verwarm de melk en laat daarin de boter met een flinke snuf zout en de nootmuskaat op laag vuur smelten.

Draai het vuur hoger en breng de melk tegen de kook aan. Giet het griesmeel er al roerend met een garde bij. Kook het griesmeel een paar minuten tot er een dikke pap ontstaat terwijl je goed roert. Neem de pan van het vuur, laat even een paar minuten afkoelen, en voeg de Parmezaanse kaas en eidooiers toe. Roer goed door met een houten lepel en breng op smaak met zout.

Leg een stuk bakpapier op tafel en schep de helft van het griesmeelmengsel op het bakpapier. Rol het bakpapier op tot een cilinder en leg op een bakplaat. Herhaal met de rest van het griesmeel. Koel de rollen circa 30 minuten in de koelkast.

Verwijder het bakpapier en snijd de rollen in gelijke plakjes van circa 1 cm dikte. Maak het mes nat met water zodat het gemakkelijker snijdt.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Vet een ovenschaal met boter in. Leg de gnocchi dakpansgewijs op elkaar. Bedek ze met een paar klontjes boter en de pecorino.

Verwarm de gnocchi circa 25 minuten in de oven tot er een mooi korstje op zit. Zakdoek erbij, dekentje over je heen... *Selfcare* is goed voor een mens.

GLADIATORENRISOTTO

Risotto van gort met paddenstoelen en dragon

Gerst was lang een veelgeteelde graansoort in Europa. De oude Grieken en Romeinen gebruikten gerst om brood van te maken. En de Romeinse gladiatoren kregen gerstesoep om voldoende energie te hebben om te vechten.

Veel later pas begon men de gerstekorrels te slijpen, waardoor de harde buitenkant verdween en de gerst sneller gaar en lekkerder werd. Deze geslepen gerst werd gort genoemd. Nog verder geslepen, ronde gerstekorrels kennen we als parelgort. En ook al eet je misschien geen gortepap meer, er is niks mis met een bordje parelgort.

- *olijfolie extra vergine*
- *1 ui, fijngesneden*
- *3 stengels bleekselderij, geschild en in blokjes gesneden*
- *3 tenen knoflook, fijngesneden*
- *1 liter paddenstoelenbouillon (of groentebouillon (zie blz. 21), die op smaak is gebracht met gedroogde paddenstoelen)*
- *250 g parelgort*
- *400 g gemengde paddenstoelen, gescheurd of gesneden*
- *250 ml slagroom*
- *1 bosje dragon, geplukt en fijngesneden*

Verhit in een pan een scheut olijfolie en fruit hierin op laag vuur de ui en bleekselderij circa 10 minuten tot ze zacht en glazig zijn. Laat de ui niet kleuren. Voeg de laatste minuut de knoflook toe. Verwarm de bouillon.

Draai het vuur naar middelhoog en voeg de parelgort toe aan de groenten. Laat deze even meebakken, en blus dan af met een lepel bouillon. Laat de parelgort het vocht volledig opnemen en roer dan net zoals bij risotto lepel voor lepel de bouillon door de parelgort.

Verhit intussen een koekenpan met een scheut olijfolie en bak hierin de paddenstoelen op hoog vuur tot ze mooi bruin en een beetje knapperig zijn. Breng op smaak met zout en peper.

Schenk nu de room door de parelgort en breng eventueel op smaak met zout en peper. Roer de helft van de dragon door de parelgort.

Schep de gortotto op de borden en verdeel de paddenstoelen en de rest van de dragon erover.

TIP: Bestrooi met Parmezaanse kaas.



UOVA E FORMAGGIO

Verse eieren worden in Italië als lunch of avondmaaltijd gegeten. Ontbijten met een gebakken of gekookt ei is er niet b'ei. Ontbijten doe je met een cappuccino of een espresso en een *brioche*, een soort zoete croissant. Alhoewel ik vroeger als ontbijt nog weleens een *uovo sbattuto* met suiker van mijn Italiaanse moeder kreeg, een tot een soort custard geklopte eidooier met suiker, met soms daarin een druppel koffie waarvan de smaak dan in de verte aan chocolade deed denken. De eiwitten die erin zaten waren natuurlijk top, maar de rest... Het was begin jaren 80, hè! Mensen rookten toen nog gewoon in de auto waar de kinderen bij waren...

Eieren waren altijd al een belangrijk onderdeel van de *cucina povera* voor wie kippen had. Je kon die eieren in allerlei recepten gebruiken. Als bindmiddel in de *cac'e ove* (blz. 114), een soort balletjes van oud brood en ei, voor stevigheid in *biscotti* (zie blz. 170) of luchtigheid in cakes. Tegenwoordig kan een lichte avondmaaltijd met eieren bijvoorbeeld bestaan uit een *frittata* (zie blz. 41 en blz. 120) of een bordje *stracciatella alla romana* (zie blz. 115) als snel comfortfood. En natuurlijk zijn eieren het hoofdingrediënt van een stevige pasta als de carbonara.

Ook kaas is van oorsprong een onderdeel van het voedingspatroon van het gewone volk. De koeien, schapen en geiten die de boeren in de wei en stallen hadden staan, werden niet geslacht, maar gehouden voor de waardevolle melk. Van die melk werd kaas gemaakt. De pecorino of Parmezaanse kaas werd deels voor eigen gebruik bewaard, maar werd ook geruild tegen andere ingrediënten bij boeren uit de buurt. En van de wei die overbleef bij de kaasproductie maakte men ricotta. Pas vanaf de middeleeuwen werd de kaasproductie overgenomen door monniken en werd kaas populairder onder de rijkere.

UOVA IN PURGATORIO

Eieren in het vagevuur

Herken je het gerecht? Je hebt het goed, dit is de Napolitaanse versie van de shakshuka, een eiergerecht dat oorspronkelijk uit Noord-Afrika komt. De Zuid-Italiaanse keuken heeft veel invloeden overgenomen uit de Noord-Afrikaanse. Dit zie je bijvoorbeeld terug op Sicilië, waar men couscous eet. In goed Napolitaans wordt dit gerecht ova 'mpriatorio genoemd: vagevuur-eieren.

De pittige borrelende tomatensaus doet je in vuur en vlam staan. De Italianen zelf eten het als snel, licht diner. Maar met een lekker stukje geroosterd knoflookbrood is dit een top anti-kater-ontbijt, daar steek ik mijn hand voor in het vuur.

- *olijfolie extra vergine*
- *3 tenen knoflook, 2 in dunne plakjes, 1 gepeld*
- *½ theel. chilivlokken*
- *800 g gepelde tomaten*
- *4 eieren*
- *4 plakken boerenbrood, liefst desem*
- *50 g geraspte Parmezaanse kaas (of pecorino)*
- *½ bosje basilicum, blaadjes geplukt*

Verhit een scheut olijfolie op laag vuur in een koekenpan met deksel. Fruit hier een paar minuten de knoflook in plakken in, maar laat deze niet kleuren.

Voeg de chilivlokken toe en roer nog 1 minuut goed door. Nu kunnen de gepelde tomaten erbij, maak ze meteen stuk met een houten lepel. Laat de saus nu rustig, circa 25 minuten, pruttelen zonder deksel. Breng op smaak met zout en een heel klein beetje peper. De saus is klaar als deze een flink stuk is ingedikt.

Maak met een lepel 4 kuiltjes in de saus. Breek in ieder kuiltje een ei, zonder de dooier kapot te maken. Leg de deksel op de pan en laat de eieren 5-8 minuten in de saus garen. Het eiwit moet gestold zijn, en het eigeel nog vloeibaar.

Rooster intussen het brood in de oven of broodrooster. Smeer de plakken brood in met de resterende teen knoflook.

Bestrooi de uova in purgatorio met Parmezaanse kaas of pecorino en garneer met blaadjes basilicum en een scheutje olijfolie extra vergine. Serveer het knoflookbrood erbij.



'PALLOTTE CAC'E OVE'

Broodballetjes met kaas en eieren

Dit slimme gerecht komt uit Abruzzo (Abruzzen) en is alweer zo'n goed voorbeeld van de cucina povera. Vlees was prijzig en dus maakten de abruzzesi deze pallotte, balletjes van oud brood, wat harde kaas en eieren. Leuk spelletje lijkt mij dat, oud-brood-kaas-en-eieren...

- *olijfolie extra vergine*
- *1 ui, fijngesneden*
- *2 tenen knoflook, fijngesneden*
- *400 g gepelde tomaten*
- *1 pot gegrilde paprika, afgegoten en in reepjes gesneden*
- *200 g oud boerenbrood, in grove stukken*
- *200 g harde kaas, wat je ook maar in huis hebt, geraspt (ik vind een mix van pecorino en parmezaan lekker)*
- *1 bos peterselie, fijngesneden*
- *3 eieren*
- *1 fles neutrale olie om mee te frituren*

Extra nodig:

- *keukenmachine*

Verhit een scheut olijfolie op laag vuur in een pan en fruit hierin circa 8 minuten de ui en de knoflook. Giet de gepelde tomaten en de gegrilde paprika erbij en draai het vuur omhoog. Breng op smaak met zout en peper laat circa 20 minuten pruttelen op middelhoog vuur.

Vermaal ondertussen het brood in een keukenmachine tot broodkruim.

Meng het broodkruim, de geraspte kaas, $\frac{3}{4}$ van de peterselie en de eieren in een kom. Breng op smaak met zout en peper. Maak circa 15 balletjes van het mengsel. Met vochtige handen werkt het prettigste. Traditioneel mogen de balletjes niet groter dan 3 cm zijn.

Giet een flinke laag neutrale olie in een koekenpan en verwarm dit tot 160 °C. Frituur de balletjes tot ze goudbruin zijn.

Doe de balletjes in de pan tomatensaus en verwarm nog 5 minuten.

Schep in een mooie schaal en bestrooi met de overgebleven peterselie en een scheutje olijfolie.

Heerlijk als antipasto of als snack.

STRACCIATELLA ALLA ROMANA

Bouillon met roerei

Bouillon met roerei? Ja, precies dat. Dit gerecht eten ze in Italië, en vooral in Lazio, niet voor niets met kerst en Pasen als voorgerecht. Oké, misschien niet tijdens het kerstdiner, dat in Italië vaak overdag plaatsvindt, maar wel op 25 december in de avond, om het een beetje 'rustig aan te doen'. Het is een van oorsprong boerengerecht, bedacht om overgebleven bouillon nog een tweede leven te geven. Warm, voedzaam, heel snel klaar en vol met Italiaanse smaken. De naam *stracciatella* komt van het *stracciare*, het scheuren van het ei. Eigenlijk niet anders dan het welbekende ijs, waarin de chocolade 'gescheurd' is!

Breng de bouillon aan de kook.

Klop de eieren los in een kom en voeg de Parmezaanse kaas, een snufje nootmuskaat, de citroenschil en wat zout en peper toe.

Giet het eimengsel in de hete bouillon, laat 30 seconden koken en roer dan fanatiek met een garde in de bouillon zodat het ei in kleine stukjes breekt.

Giet de stracciatella in diepe borden en garneer met de fijngesneden peterselie.

- 1 liter runderbouillon
(zie blz. 20)
- 4 eieren
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- snufje nootmuskaat, liefst vers
- 1 citroen, biologisch, alleen de schil, geraspt
- ½ bosje bladpeterselie, fijngesneden



SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Een lesje carbonara zonder je de les te lezen

Wat het spek betreft, neem je het beste wat je kunt krijgen: *guanciale* (kinnebakspek in het Nederlands) of desnoods *pancetta*. *Guanciale* gaat allemaal om vet. Het is gezouten, gedroogd en heeft pit.

De kunst van het spaghetti alla carbonara maken is de kunst van het weglaten (room!!!) én goed timen. Het allerbelangrijkste is dan ook dat iedereen aan tafel zit als je de pasta afmaakt. Want voor elke pasta geldt: direct opeten. En voor carbonara misschien nog wel het meest.

- *olijfolie, een milde*
- *120 g guanciale, in blokjes*
- *400 g spaghetti*
- *2 eetl. peperkorrels*
- *4 eieren*
- *80 g pecorino Romano, geraspt + extra voor erover*

Extra nodig:

- *vijzel*

Breng een pan water aan de kook. Doe iets minder zout dan gewoonlijk in het water, omdat de *guanciale* en de kaas behoorlijk zout zijn.

Verwarm in een koekenpan op middelhoog vuur een scheut olijfolie en bak zachtjes de *guanciale*. Je wilt dat het vet smelt, niet zozeer bakt.

Kook de spaghetti beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Houd wat kookvocht apart.

Stamp de peperkorrels in een vijzel. Zeef nu de korrels boven een bakje zodat je het scherpe peperpoeder overhoudt. Dit poeder heeft veel meer pit dan de buitenste laag van de korrel. Dit is perfect voor de kick die de carbonara nodig heeft. Voeg het poeder toe aan de *guanciale*.

Klop de eieren los in een kom. Roer de pecorino erdoor en kluts goed door.

Als de *guanciale* lekker gebakken is, zet je het vuur uit, en schep je de spaghetti met het aanhangende water in de koekenpan met het spek. Gebruik het water om het bakken in de pan te stoppen. Je hoort dan geen gesis meer, en het zetmeelrijke water en het vet zullen een romige consistentie aan de saus geven. Nu kun je terwijl je de pasta doorroert het ei/kaasmengsel toevoegen. Omdat het niet meer sist in de pan zal de spaghetti niet te heet zijn. Eieren hebben circa 62 °C nodig om te binden. Is de temperatuur hoger, dan krijg je roerei. Heb je toch nog wat extra vocht nodig, gebruik dan het kookvocht dat je apart gehouden hebt. Het moet romig zijn in de pan.

Schep de carbonara op, en eet direct. Serveer eventueel met nog wat geraspte pecorino.

MOZZARELLA

in carrozza 2.0

De 'mozzarella in een koets' is een streetfoodgerecht uit Campania (Campanië), een regio in de *Mezzogiorno*. De *Mezzogiorno* ('middag') omvat min of meer het hele gebied in Italië ten zuiden van Rome en wordt zo genoemd vanwege de intensiteit van de zon daar 's middags. Onder de Italianen staat dit gebied ook bekend als het 'armere' zuiden. Toch is de streek tegenwoordig een belangrijke producent van tomaten en andere verse groenten en ook bekend om de heerlijke *mozzarella di bufala* die ervandaan komt. Deze tosti 2.0 komt dus niet voor niets uit deze regio!

- 250 g mozzarella (buffel, koe of de pizzavariant)
- 8 witte boterhammen (casino)
- 8 blaadjes salie
- neutrale olie, om in te frituren
- 4 plakken rauwe ham
- 2 eieren
- 100 g bloem
- 100 g paneermeel

Snijd de mozzarella in minimaal 4 plakjes, en laat deze 30 minuten uitlekken in een zeef (tenzij je pizzamozzarella gebruikt, dan hoeft het niet).

Snijd de korsten van de boterhammen af. Maak vier sandwiches van het brood, de salie, ham en de mozzarella. Druk het brood goed aan bij de randen zodat de kaas er bij het bakken niet uitloopt.

Verwarm een flinke laag olie in een koekenpan tot 170 °C.

Klop de eieren los. Haal de sandwiches eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door het paneermeel. Dubbel paneren mag! Frituur de sandwiches circa 2 minuten per kant tot ze mooi goudbruin zijn. Laat ze vervolgens uitlekken op keukenpapier.

TIP: De Italianen gebruiken hier mozzarella voor die nog nét houdbaar is, tussen twee plakken oud brood. Gebruik om de kosten te drukken eventueel de goedkopere pizzamozzarella. Hoe droger de kaas, hoe minder vocht er uit je tosti loopt. Normaal ben ik niet zo van dit type mozzarella, maar in dit geval is het juist een voordeel.

De naam van het gerecht komt trouwens waarschijnlijk van de vorm van de tosti. De ronde vorm van de plakken brood doet denken aan de wielen van een koets. Maar de gesmolten cheesy mozzarella smaakt net zo lekker tussen een sneetje vierkante casino of een knip, hoor!

PASTA AI 4 FORMAGGI

Restjes-kaas-pasta

Wij houden hier thuis enorm van kaas. Frans, Italiaans, Hollands; we hebben vaak verschillende soorten en smaken in de koelkast liggen. Maar soms zijn het nogal veel restjes. De overgebleven stukjes van een lekkere kaasplank, het kontje van een stuk Goudse kaas waar de kaasschaaf niet meer overheen kan, een klein beetje geraspte kaas dat over is van een lekkere ovenschotel... Met vier restjes maak je een heerlijke pasta ai 4 formaggi. Melk heb je vast wel in huis. Het enige dat je dan nog nodig hebt is wat penne of een andere korte, gedroogde pasta. Hier volgt een voorbeeldrecept, maar kijk vooral naar wat je in de koelkast hebt liggen. Een mix van pittig en romig werkt vaak het beste.

Breng een pan water met zout aan de kook.

Kook de penne circa 1 minuut korter dan de bereidingswijze op de verpakking.

Breng de melk tegen de kook aan. Roer beetje bij beetje alle kaas door de warme melk. Blijf roeren tot alles gesmolten is. Proef en breng op smaak met peper en een klein beetje zout indien nodig.

Schep de bijna gare penne door de kaas en laat nog een laatste minuut doorgaren.

- 80 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 80 g belegen Hollandse kaas, geraspt
- 100 g gorgonzola, in blokjes
- 80 g taleggio
- 340 g penne
- 200 ml melk

FRITTATA

'Frictum ovorum'

Senza rompere le uova, non si fa la frittata. Vrij vertaald: je kunt geen frittata maken zonder eieren te breken. Oftewel, je moet altijd een prijs betalen om resultaat te boeken.

Er waren eens een paar kakelverse eieren, een stuk of 6, die flink opgeklopt met wat zout en een restje kaas, maar ook met groenten, kruiden, olijven, plakjes aardappel die opgemaakt moesten worden, gebakken werden in een goede anti-aanbakpan, liefst met vuurvast handvat, om een goudgele, comforting frittata te worden.

Hier volgen twee lekkere combinaties. Maar een frittata is altijd de oplossing voor restjes.

Doe dus een rondje koelkast.

Denk wel goed na over de garingstijd van de ingrediënten.

Kook bijvoorbeeld groene asperges of broccoli voor, champignons kun je beter even knapperig bakken, maar spinazie kan er weer rauw in.

TIP: Garneer met extra verse kruiden, zoals bijvoorbeeld topjes dille.

Voorjaarsfrittata, met raapstelen en tuinbonen

- 600 g verse tuinbonen, gedopt tot ca. 200 g
- 10 eieren
- olijfolie, een milde
- 400 g raapstelen
- 200 g geitenkaas, in blokjes gesneden

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Breng een pannetje water aan de kook en kook de tuinbonen circa 3 minuten.

Klop de eieren los met een flinke snuf zout en peper.

Vet een pan met vuurvast handvat (of ronde ovenschaal 24 cm ø) in met olijfolie. Verdeel de raapstelen en tuinbonen over de bodem en schenk het ei erop. Verdeel de blokjes geitenkaas over de frittata. Verwarm de frittata circa 25 minuten in de oven.

Najaarsfrittata, met biet, ricotta en zalm

- 10 eieren
- olijfolie, een milde
- 2 gekookte bietjes, in parten gesneden
- 300 g prei, schoongemaakt en in ringen gesneden
- 100 g ricotta
- 100 g gerookte zalm

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Klop de eieren los met een flinke snuf zout en peper.

Vet een pan met vuurvast handvat (of ronde ovenschaal 24 cm ø) in met olijfolie. Verdeel de biet en prei over de bodem en schenk het ei erop. Verdeel de ricotta over de frittata. Verwarm de frittata circa 25 minuten in de oven. Garneer met de zalm.





VERDURE

Italianen zijn meesters in het bereiden van groenten. Genoeg groenten per dag eten is daar veel minder een 'ding' dan bij ons. Verse groenten (en fruit) worden bij minimaal twee maaltijden per dag genuttigd, en dat leer je al van jongs af aan. Groenten horen er gewoon bij en worden in Italië met de seizoenen mee gegeten. Een *minestrone* bijvoorbeeld verandert elk seizoen van recept. Ook het inmaken van groenten, een manier om groenten uit de lente langer houdbaar te maken, komt uit de *cucina povera*. Een voorbeeld is de *giardiniera* (zie blz. 131), oftewel de 'groentetuin'.

Italianen zijn nogal kieskeurig wat hun voedingsmiddelen betreft. Een ui is niet zomaar een ui... Misschien heb je weleens gezien dat er op Italiaanse voedingsmiddelen vaak keurmerken staan. Zie je een sticker met DOP, IGP of STG erop, dan zegt dat iets over de kwaliteit en herkomst. DOP (*Denominazione d'Origine Protetta*) zie je op producten die een vastgelegd herkomstgebied, verwerkingsproces en 'recept' hebben, en is dus een elite voedsellabel. Een voorbeeld zijn de San Marzano tomaten DOP. IGP (*Indicazione Geografica Protetta*), is iets gemakkelijker te verkrijgen want niet alle stappen van het productieproces hoeven uit de desbetreffende streek te komen. Voorbeeld zijn de *Cipolle Rosse di Tropea Calabria* IGP (rode uien uit Tropea) en *Limone Costa Amalfi* IGP (de gele citroenen van de Amalfi-kust). STG (*Specialità Tradizionale Garantita*) producten mogen dan weer binnen de hele EU gemaakt zijn. Deze hele manier van kijken naar producten, recepten en dus ook naar groenten en fruit zegt natuurlijk veel over hoe waardevol deze voedingsmiddelen en de tradities eromheen zijn voor de Italianen. Hierna volgen een paar van mijn favoriete groenterecepten. Die kun je ook prima met Hollandse groenten maken. Zonder keurmerk.

CAPONATA

Zoetzure groenten met rozijnen en kappertjes

De vele volkeren die Sicilië hebben bewoond, hebben hun stempel gedrukt op de cultuur en eetgewoontes. Ten tijde van de Spaanse overheersing (15e-17e eeuw) aten de aristocraten zoetzure groenten met verschillende soorten vis. De rode schorpioenvis (*capone* in het Italiaans), die favoriet was bij de rijkelui, was onbetaalbaar en dus vervangen de armen die door aubergine. Zo ontstond de *caponata*.

- 2 aubergines, in blokjes van 2 x 2 cm
- olijfolie extra vergine
- 2 rode uien, 1 in dunne ringen, 1 fijngesneden
- 70 ml roderwijnazijn
- 1½ eetl. suiker
- 1 wortel, geschild en in schuine plakken
- 1 rode paprika, in stukken van 2 x 2 cm
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 150 g groene olijven, zonder pit
- 5 rijpe tomaten, in blokjes
- 1 liter neutrale olie
- 2 kleine courgettes, in ruiten gesneden
- 50 g pijnboompitten
- 50 g rozijnen
- 50 g kappertjes
- 1 bosje basilicum, blaadjes geplukt
- knapperig brood

Bestrooi de blokjes aubergine met zout en laat ze circa 2 uur uitlekken in een zeef. Knijp het overgebleven vocht er na 2 uur voorzichtig uit.

Verhit een scheut olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit hierin de uienringen circa 5 minuten tot ze zacht zijn. Laat ze niet kleuren. Zet het vuur uit. Schenk de azijn en de suiker erbij en roer goed door. Ze worden nu roze.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin circa 10 minuten de fijngesnipperde ui, wortel, paprika, bleekselderij en knoflook. Voeg dan de olijven en tomaten toe, verwarm circa 10 minuten en breng op smaak met zout en peper.

Verhit een flinke laag olie in een hapjespan tot 180 °C en frituur hierin de aubergine circa 5 minuten. Schep de aubergine met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Laat de olie weer op temperatuur komen en herhaal dit dan met de courgette.

Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Meng de gefrituurde aubergine en de courgette met het tomatenmengsel. Voeg ook de rozijnen, kappertjes, pijnboompitten, azijn met uienringen en het basilicum toe. Proef en breng eventueel op smaak met zout, peper en een scheut olijfolie extra vergine. Laat de caponata 1 uur staan, zodat de smaken echt goed intrekken.

Eet de caponata lauw, dan proef je de fantastische smaken het beste. Serveer met knapperig brood.

TIP 1: Ook heel lekker bij varkensvlees, een gebakken karbonade bijvoorbeeld.

TIP 2: Ik heb nog wat extra groenten en kleurelementen (wortel en ingelegde roze ui) toegevoegd, maar die kun je natuurlijk weglaten voor de traditionele bereiding.





SALADE VAN COURGETTE

met sperziebonen, ingelegde citroenen en munt

De Latijnse naam *Mentha* komt van de Griekse nimf Mentha, op wie de god Pluto verliefd was. Zijn vrouw Proserpina vermorzelde haar in een vlaag van jaloezie op de grond, maar Pluto veranderde Mentha in een kruid waar men voor altijd van zou houden: het muntplantje. Zou daar ook de uitdrukking 'groen zien van jaloezie' vandaan komen?

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de sperziebonen en repen courgette in circa 5 minuten beetgaar.

Meng de nog warme groenten met de knoflook, ingelegde citroenen, citroenrasp, munt, een scheut olijfolie en 4 eetlepels citroensap. Breng op smaak met zout en peper. Laat de salade nu minstens 20 minuten staan, dan trekt de knoflook lekker in de groenten.

- 300 g sperziebonen
- 1 courgette, in frietjes gesneden
- 2 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 1 ingelegde citroen (zie blz. 28)
- 1 citroen, biologisch, rasp en sap
- 1 bos munt, blaadjes geplukt
- olijfolie extra vergine

TIP: Probeer bij de aanschaf van courgettes altijd voor de kleinst mogelijke te gaan. Deze bevatten veel meer smaak dan de forse exemplaren.

FRITTO MISTO

di verdure

Friggitori zijn de snackbars van Italië. In Italië heeft elke regio zijn eigen type *fritto misto*, afhankelijk van de beschikbare ingrediënten in het gebied. Is er zee in de buurt dan eten ze vis, is er veeteelt dan eten ze vlees en orgaanvlees. Dit laatste wordt in Piemonte gegeten, als onderdeel van de rituelen die bij geboortes, bruiloften en verjaardagen horen. Ze eten er polenta en groenten bij, ook gefrituurd natuurlijk. In Lazio wordt de *fritto misto* weer met name rondom kerst gegeten, en bestaat het uit een mix van groenten en vis, en zelfs schijfjes appel.

- 250 g bloem
- 1 ei, losgeklopt
- 10 g verse gist
(of 3 g gedroogde gist)
- ½ bloemkool, in kleine roosjes
- 1 grote aardappel, geschild en in plakjes
- 100 g bimi
- 150 g sperziebonen
- 1 courgette, in frietjes gesneden
- 1 liter neutrale olie om in te frituren
- zoutflakes

Klop voor het beslag de bloem met 400 ml ijskoud water, het ei en de gist tot het een mooi dik beslag is. Het moet yoghurtdikte zijn. Laat afgedekt 1 uur staan.

Breng een pan water met zout aan de kook. Zet een kom met ijswater klaar.

Kook de bloemkool en aardappel in delen in 4 minuten beetgaar en laat afkoelen in het ijswater. Schep daarna op een stuk keukenpapier om goed te laten uitlekken.

Kook de bimi, sperziebonen, courgette in delen in 3 minuten beetgaar en laat afkoelen in het ijswater. Schep daarna op een stuk keukenpapier om goed te laten uitlekken.

Verhit de olie tot 180 °C.

Dompel alle groenten in delen in het beslag en frituur daarna in de hete olie tot het beslag goudbruin is. Schep daarna weer op een stuk keukenpapier om goed te laten uitlekken.

Bestrooi de *fritto misto* met zoutflakes. Serveer op een verwarmde schaal zodat de groenten lekker warm blijven.

TIP: Wees creatief met wat je frituurt. Kies bijvoorbeeld voor restjes kaas of groente. Groot voordeel is dat de groente niet kakelvers hoeft te zijn omdat je deze toch in een laagje beslag dompelt. Vis en vlees moet uiteraard wel verser dan vers zijn.





GIARDINIERA

Maak er een potje van met groenten uit eigen tuin

De Italiaanse versie van tafelzuur. Prachtig om te zien, knapperig, kleurrijk en heerlijk bij een antipasto met verschillende vleeswaren. En natuurlijk een perfect voorbeeld van de cucina povera. Restjes groenten of overschotten van geogste groenten en kruiden werden (en worden) langer houdbaar gemaakt door ze in te maken in mooie grote potten.

- 3 wortels, geschild en in plakjes
- 2 grote rode uien, in parten
- ½ bos bleekselderij, in plakjes
- 100 g sperziebonen, in stukjes
- ½ bloemkool, in kleine roosjes
- 1 rode paprika, in blokjes van 2 cm
- 1 gele paprika, in blokjes van 2 cm
- 1 prei, in ringen
- 150 g zout
- 1 liter witterwijnazijn
- 2 theel. peperkorrels
- 2 theel. venkelzaad
- 6 laurierbladen
- 3 takjes tijm
- 4 tenen knoflook, in plakjes

Extra nodig:

- 3 gesteriliseerde weckpotten van 500 ml

Doe alle groenten in een glazen kom met schoon water en voeg het zout toe. Leg een bord dat precies in de kom past op de kom. Leg daar een gewicht op, bijvoorbeeld een pak suiker. Zorg ervoor dat alle groenten onder de vloeistof zijn ondergedompeld. Drijvende stukken kunnen gaan schimmelen en dat wil je niet. Wat erg belangrijk is, is dat het bord als deksel nagenoeg sluit, maar er moet een manier zijn waarop het koolzuurgas kan ontsnappen. Laat de groenten een nacht afgedekt in de koelkast staan.

Spoel na een nacht de groenten af onder de kraan en laat ze goed uitlekken.

Breng de azijn met de specerijen en kruiden aan de kook.

Schep de groenten en de plakjes knoflook in de gesteriliseerde potten, verdeel de specerijen er goed over, en overgiet met de hete azijn. De groenten moeten helemaal onderstaan en de groenten moeten goed aangedrukt worden. Draai de deksels op de potten en zet ze minstens 1 week weg op een koele donkere plek.

TIP 1: Varieer met de groenten en specerijen.

TIP 2: Als je de potten goed steriliseert, en bovenstaande stappen aanhoudt, en ze na bereiding wegzet op een koele donkere plek, zijn de groenten een paar maanden houdbaar. Ja, het is even een werkje, maar het resultaat is groots.

GEGRILDE PREI

met pecorino, kruidenolie en citroen

Het bovenste, donkergroene deel van prei hoeft echt niet in de vuilnisbak te mieteren. Je kunt het prima eten, ook als je het niet gebruikt in een recept, zoals hier.

Gebruik het afgesneden groen bijvoorbeeld in bouillon. Verwijder wel altijd de buitenste bladeren en snijd het kontje met worteltjes en het topje van het groene blad eraf. De buitenste bladeren zijn namelijk vaak taai en smakeloos.

Leuk weetje: de Romeinse keizer Nero at vaak grote hoeveelheden prei, omdat hij dacht dat het goed voor zijn stem was.

Vandaar zijn bijnaam,

Porrophagus: de preivreter.

Verhit een grillpan op hoog vuur en smeer de prei in met olijfolie. Gril de prei tot er aan beide kanten mooie grillstreepjes op zitten.

Pureer intussen met de staafmixer 8 eetlepels olijfolie met de knoflook, 3 eetlepels citroensap, munt en basilicum. Breng op smaak met zout en peper.

Leg de gegrilde prei op een schaal en druppel de kruidenolie erover. Rasp de pecorino over de prei. Verdeel de citroenrasp erover. Maak af met de pistachenoten.

- 6 preitjes, stugge buitenste bladeren verwijderd, groen eraf gesneden, gehalveerd en schoongespoeld
- olijfolie extra vergine
- 1 teen knoflook, gepeld
- 1 citroen, biologisch, rasp en sap
- ½ bosje munt
- ½ bosje basilicum, blaadjes geplukt
- 50 g pecorino
- 30 g pistachenoten, gedopt en grof gehakt

Extra nodig:

- staafmixer

VENKELSALADE

met sinaasappel en olijven

De Romeinen verbouwden en aten al venkel. Italianen zijn er nog steeds dol op, per persoon eten ze zo'n 7 kilo venkel per jaar. Nederlanders zijn goed voor maar 100 gram per persoon.

Tijd om daar verandering in te brengen.

Schaaf de venkelknollen flinterdun op de mandoline. Rasp de schil van de sinaasappel boven een kom. Snijd het bovenste en onderste kapje van de sinaasappels en schil de sinaasappel met een scherp mes tot op het vruchtvlees. Snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Knijp de vliesjes daarna uit boven de kom met sinaasappelrasp. Het sap en de rasp gebruiken we voor de dressing.

Maak een dressing van het sinaasappelsap, de ansjovis en een klein beetje van de ansjovisolie, olijfolie, zout en peper. Meng de dressing door de venkel en verdeel over een platte schaal.

Plet de olijven met een groot mes en verwijder de pitten.

Verdeel de olijven, sinaasappelpartjes, venkelloof en wat munt of bladpeterselie over de venkel.

- 2 venkelknollen, stelen en kontje verwijderd, buitenste laag verwijderd (taai om te eten, maar geschikt voor bouillon), loof bewaard om te garneren
- 2 sinaasappelen, liefst biologisch
- ½ blikje ansjovis, uitgelekt (olie opgevangen), heel erg fijngesneden
- 3 eetl. olijfolie extra vergine
- 100 g zwarte olijven met pit
- ½ bosje munt of bladpeterselie

Extra nodig:

- mandoline



SNELLE SNIJBIEETSOEP

met worst

Snijbiet is te koop van de zomer tot en met de winter en wordt ook wel warmoes genoemd. De stelen van rode snijbiet (eigenlijk noemt men die 'ribben') lijken wel wat op rabarberstengels en hebben prachtige kleuren. De smaak heeft iets weg van spinazie maar dan bitterder en aardser.

Verhit een scheut olijfolie in een pan water en fruit hierin de ui circa 8 minuten op laag vuur. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten mee. Schenk de kippenbouillon erop en breng aan de kook.

Roer de 'ribben' van de snijbiet door de bouillon en kook deze beetgaar in circa 6 minuten. Voeg de laatste 2 minuten ook het blad toe.

Verwijder ondertussen het vel van de worsten en rol kleine soepballetjes van het worstvlees. Voeg deze toe aan de bouillon en laat ze in 5 minuten gaar worden.

Verdeel de soep over diepe borden, breng op smaak met een klein scheutje olijfolie, en bestrooi met de bosui en Parmezaanse kaas.

- *olijfolie extra vergine*
- *1 ui, fijngesneden*
- *3 tenen knoflook, fijngesneden*
- *1½ liter kippenbouillon*
(zie blz. 18)
- *600 g snijbiet, in grove stukken*
gesneden
- *2 varkensbraadworsten*
(liefst met venkelzaad)
- *½ bos bosuien, in flinterdunne*
ringetjes
- *75 g Parmezaanse kaas,*
geraspt

PATATE SCHIACCiate

Geplette aardappels met cavoloneropesto

In Nederland tel je aardappels niet mee als groenten. Maar in Italië worden ze wel als groente gezien en worden ze als bijgerecht naast een stukje vlees of vis gegeten. De aardappel bevat dan ook diverse vitamines en mineralen die in pasta en rijst niet voorkomen. In Nederland worden aardappels door hun gebruik ingedeeld bij de koolhydraten waar brood en granen ook bij horen. Ik vind dat dit recept bomvol goede voedingsstoffen zit. Niks aan de hand dus.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de aardappels circa 15 minuten tot ze bijna gaar zijn.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd het topje van een bol knoflook en leg de bol op een stuk aluminiumfolie. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met wat zout. Vouw goed dicht.

Stort de aardappels op een bakplaat met bakpapier, plet ze met de onderkant van een glas en besprenkel ze met olijfolie. Breng de geplette aardappels op smaak met zoutflakes. Leg de bol knoflook erbij. Zet de bakplaat in de oven. Pof de knoflook 30 minuten en de aardappels 45 minuten.

Haal de bol knoflook uit de aluminiumfolie en wip de teentjes met de achterkant van een theelepel uit de vliesjes.

Maak de pesto. Breng een pan met een laagje water en zout aan de kook en kook de cavolo nero circa 5 minuten. Laat de cavolo nero goed uitlekken en schep in de keukenmachine. Doe de gepofte knoflook, de pijnboompitten en de Parmezaanse kaas erbij. Giet er een flinke scheut olijfolie extra vergine bij en draai tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Serveer de pesto bij de patate schiacciate.

- 1 kg kruimige aardappels, met schil, goed gewassen
- 1 bol knoflook
- olijfolie extra vergine
- zoutflakes
- 300 g cavolo nero
- 30 g pijnboompitten, geroosterd
- 75 g Parmezaanse kaas, geraspt

Extra nodig:

- keukenmachine

TIP: Strooi nog wat verse kruiden en druppel wat olijfolie over de patate schiacciate vlak voor het opdienen.

Denk aan peterselie, basilicum, bieslook, dragon, wat je ook maar in huis hebt.

POVERE KRENTERIGE SPINAZIE

met rozijnen en pijnboompitten

**Ik ben van de Popeye-de
sailorman-toettoet-generatie.
Voor wie denkt: Waar gaat dit
over? Zeeman Popeye was een
cartoonheld die werd ingezet om
mensen minder vlees maar meer
ijzerrijke groenten te laten eten.
Deze marketingtruc werkte als
een malle, tot bleek dat spinazie
een stuk minder ijzer bevat dan
oorspronkelijk werd gedacht.**

Breng een grote pan met deksel en een laagje water met zout aan de kook. Laat hierin de spinazie nagenoeg slinken. Giet af als de spinazie bijna geslonken is, geen minuut langer, want je wilt frisgroene blaadjes met bite houden. Laat goed uitlekken.

Verwarm een koekenpan met een scheut olijfolie. Fruit de knoflook, chilivlokken en een snuf zout 1 minuut en voeg de spinazie toe. Verhoog het vuur en roerbak de spinazie circa 2 minuten met de rozijnen en pijnboompitten. Breng op smaak met peper.

- 900 g spinazie
- olijfolie extra vergine
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- ½ theel. chilivlokken
- 30 g blanke rozijnen, geweld in lauwwarm water
- 30 g pijnboompitten, geroosterd

Spinazie is een zomergroente, al zou je dat niet zeggen omdat de bladgroente het hele jaar door verkrijgbaar is. Die komt de rest van het jaar uit kassen. Koop de spinazie dus het liefst in de zomer wat duurzaamheid betreft.

Spinazie met citroenboter

Snijd het vruchtvlees uit de ingemaakte citroen en snijd de schil in dunne reepjes. Snijd de reepjes in kleine blokjes. Het vruchtvlees heb je niet nodig.

- 1 ingelegde citroen
(zie blz. 28)
- 50 g boter
- olijfolie
- 900 g spinazie

Verwarm de boter in een grote hapjespan en meng met de blokjes citroenschil. Breng op smaak met zout en giet er een scheutje olijfolie bij. Roerbak de spinazie in de citroenboter tot deze is geslonken. Proef en breng eventueel nog op smaak met peper.



CARCIOFI ALLA GIUDIA

Gefrituurde artisjokken

De artisjok is de bloemknop van de distel en komt vooral voor in het Mediterrane gebied. Ze worden verkocht en gegeten als groente, terwijl het eigenlijk gaat om een (onrijpe) bloem. De schutbladen van de bloem zitten om de kern en het hooi heen gevouwen, en als de knop opengaat, ontwikkelt zich uit dat hooi een heel mooie paarse bloem. Prachtig om te zien, maar een bloeiende artisjok is niet meer eetbaar. Dus wij eten de bloemetjes op voordat we ze buiten kunnen zetten.

Giet wat ijskoud water in een kom en knijp de citroen erboven uit. De schoongemaakte artisjok verkleurt namelijk meteen als deze niet in water met citroen wordt gelegd.

Snijd de stelen van de artisjokken tot 5 cm van de bloemen. Schil de stelen met een klein mesje of dunschiller.

Halveer de bloemknoppen door de bovenste helft van de knop af te snijden. Verwijder de buitenste donkeren bladen tot je bij de mooie lichtgroene blaadjes komt.

Verwijder het hooi (de binnenste haren van de bloemknop) met een lepeltje.

Leg de artisjokken meteen in het citroenwater.

Verhit ondertussen de neutrale olie tot circa 120 °C. Laat de artisjokken goed uitlekken op keukenpapier om spetteren te voorkomen. Frituur de artisjokken voor de eerste keer zo'n 10-12 minuten. Je kunt eventueel een deksel op de pan leggen om spetteren te voorkomen. Deze eerste fase zorgt dat ze garen. Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Open voorzichtig zo veel mogelijk de blaadjes zodat je echt een mooie bloem krijgt.

Verhoog de temperatuur van de olie nu naar 180 °C. Houd de artisjokken aan de steel vast en dompel de bloemknop in de olie. Het water is nu verdampt, dus je hoeft niet bang te zijn voor spetters. Wees natuurlijk wel voorzichtig. Frituur de artisjokken nogmaals circa 5 minuten. Deze fase zorgt voor knapperige blaadjes. Laat ze weer goed uitlekken en bestrooi met zout.

- 1 citroen
- 4 grote artisjokken
- 1 liter neutrale olie om te frituren

KNOFLOOKSOEP

Ik kan mij geen keuken zonder knoflook voorstellen. God bless knoflook! Het wordt al minstens vijfduizend jaar gebruikt. Knoflook komt van oorsprong uit Midden-Azië maar was ook in het Middellandse Zeegebied te vinden. Het werd zelfs gevonden in de tombe van Toetanchamon en de Grieken en Romeinen waren ervan overtuigd dat knoflook extra kracht gaf. Ze aten er flink van voor ze ten strijde trokken. Ik daag je uit om deze soep te maken voordat jij ten strijde trekt. Je houdt iedereen gegarandeerd op afstand!

Doe de tenen knoflook, de oregano en tijm in een soeppan en voeg de kippenbouillon toe. Breng aan de kook en laat op laag vuur 30 minuten koken. Let op dat de bouillon niet te snel verdampt. Schep na 30 minuten de kruiden uit de soep.

Verkruimel de plakken brood en voeg toe aan de soep om hem te binden. Dit duurt ongeveer 15 minuten. Blijf af en toe roeren. Breng op smaak met zout peper.

Schep de soep in de borden en garneer met Parmezaanse kaas, kervel en olijfolie extra vergine. Serveer met plakken zuurdesembrood met roomboter.

- 2 bollen knoflook (lieft de paarse, die is vol van smaak en iets milder dan de witte), gepeld
- ½ bos oregano
- ½ bos tijm
- 1½ liter kippenbouillon (zie blz. 18)
- 3 plakken wit boerenbrood
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- ½ bos kervel, geplukt
- olijfolie extra vergine

**TIP: Kervel is soms moeilijk te vinden.
Dille is ook lekker.**





PESCE

Een groot gedeelte van onze oceanen wordt totaal overbevist. De oceanen worden letterlijk geplunderd, en als we zo doorgaan kunnen we in de nabije toekomst geen wilde vis meer kopen. Is kweekvis dan de oplossing? Nee, dat is helaas ook niet zo. Naast de bestrijdingsmiddelen en antibiotica die in het water worden gedaan, eten deze kweekvisjes ook weer vis, en die wordt niet duurzaam gevangen of gekweekt.

Je kunt gelukkig wel vis blijven eten als je als consument maar bewuste keuzes maakt, duurzaam gevangen vis koopt en dus goed let op MSC (keurmerk wilde vis) of ASC (keurmerk kweekvis) gecertificeerde soorten, dan kun je best de nou eenmaal zeer smaakvolle en gezonde vis eten. Door de bedreigde soorten met rust te laten, kunnen de vispopulaties weer op peil komen. Je hebt hier een aantal betrouwbare websites voor. Ik kijk zelf vaak naar de viswijzer op www.goodfish.nl, hier kun je namelijk in één oogopslag zien of de vis duurzaam gevangen is, en onder 'goede vis' valt.

Naast duurzaam gevangen vis, heb ik in dit hoofdstuk ook naar betaalbare vissoorten gekeken. Want vis is relatief duur. Wat is dan de oplossing om toch betaalbaar duurzame vis te kopen? Kies voor minder bekende vissen en betaal een relatief lage prijs.

Italianen zijn dol op vis. En dan het liefst zo puur en simpel mogelijk. Met citroen, olijfolie en wat kruiden. Zij hebben het geluk dat het ook nagenoeg overal te koop is. Het land is natuurlijk omringd met zee, en er zijn een hoop meren en rivieren. Dus daar is meerdere dagen per week vis eten doodnormaal.

ANSJOVIS

in salsa verde

Je gelooft het bijna niet, maar *once upon a time* keken Italianen neer op ansjovis. Het simpele, kleine, goedkope visje werd gezien als armeluisvoer. Ansjovis is dus een betaalbaar visje, maar let wel goed op dat hij echt vers is. Gebruik je neus en kijk naar de ogen van het visje. Als de kop roodgekleurd is en het buikje kapot, kun je hem beter niet kopen.

Europese ansjovis kun je gewoon eten volgens de viswijzer. Deze komt uit de Golf van Cádiz en de Noordzee, en plant zich voort in de maanden juni tot augustus.

De ansjovis kan dus het beste gegeten worden tussen september en mei. Het schoonmaken... dat is eigenlijk het meeste werk. Je moet de ingewanden en graat verwijderen, maar daar krijg je wel handigheid in.

- 500 g verse ansjovis
- 2 bosjes bladpeterselie, alleen het blad (bewaar de steeltjes voor een bouillon)
- 1 eetl. kappertjes
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 1 citroen, biologisch, rasp en sap
- olijfolie extra vergine

Maak de ansjovis schoon: houd de kop net achter de kieuw vast tussen duim en wijsvinger, druk met de andere vingers op zijn buik, daardoor druk je de ingewanden eruit en kun je ze makkelijk verwijderen. Haal de kop eraf en trek met je vingers de graat eruit. Spoel de filets goed af onder koud stromend water.

De volgende stap kun je overslaan, maar als je de ansjovis iets langer wilt bewaren, is het handig om de ansjovis op een laag keukenpapier op een bord te leggen, te bestrooien met wat zout en weer af te dekken met een laag keukenpapier. Laat dit 1 nacht in de koelkast staan. Het zout zal wat vocht aan de visjes onttrekken, en daardoor wordt het visvlees steviger en iets langer houdbaar.

Maal de peterselie, de kappertjes, de knoflook en wat sap en rasp naar smaak van de citroen fijn in een hakmolentje. Giet druppelsgewijs (zoals bij mayonaise) de olijfolie erbij tot de salsa verde de gewenste consistentie heeft. Breng op smaak met zout en peper.

Leg de visjes op een mooie platte schaal. Druppel de salsa verde erover.

TIP: Maak een mooie schaal met antipasti met de ansjovis, de *pallotte cac'e ove* (zie blz. 114), wat vleeswaren en zelfgemaakte *grissini* (zie blz. 71).

SARDE 'IN SAOR'

Sardientjes in het zoetzuur

Sarde in zoetzuur is een Venetiaans gerecht, ooit bedacht om vis langer houdbaar te maken. Saor betekent in het Venetiaans dialect 'smaak'. Reken dus op een hoop smaak.

Het seizoen waarin de sardine zich voortplant is zeer variabel. Als je verantwoord wilt genieten van deze vis is het raadzaam om deze te eten van september tot en met juni. Kies voor de *European sardine*.

Wel de rozijnen in lauw water.

Verhit in een braadpan met dikke bodem een flinke scheut olijfolie en fruit hierin op laag vuur de uien en het venkelzaad circa 45 minuten. Roer af en toe en zorg dat ze niet kleuren maar heel zacht, glazig en zoet worden. Doe de azijn, suiker, pijnboompitten en rozijnen erbij en laat de smaken nog 5 minuten intrekken. Breng eventueel op smaak met zout.

Maak de sardines een voor een schoon onder koud stromend water. Wrijf met een beetje kracht de schubben van het visvel door tegen de schubben in te wrijven, dus van de staart richting kop. Maak met een mesje een inkeping in de buik van de vis en trek de ingewanden eruit. Spoel de buikholte schoon onder de kraan. Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en haal ze dan door de bloem.

Verhit een laag olie in een koekenpan en frituur hierin de sardines circa 5 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Bestrooi de sardines met zout en peper.

Verdeel de gefrituurde sardines over een schaal en schep het zoetzuur eroverheen. Dek goed af met plasticfolie en laat 24 uur marineren in de koelkast. Bestrooi met peterselie.

- 40 g rozijnen
- olijfolie, een milde
- 1 kg uien, in dunne ringen
- 1 eetl. venkelzaad
- 120 ml witte wijnazijn
- 30 g suiker
- 40 g pijnboompitten, geroosterd
- 1 kg verse sardines
- bloem
- ½ bosje bladpeterselie, fijngesneden

TIP: Eet als antipasto of met polenta van verse mais (zie blz. 103).

ZEEBAARS

in zoutkorst

Vis in zoutkorst is een van de oudste bereidingswijzen van vis.

Het is goedkoop omdat je weinig toevoegingen en smaakmakers nodig hebt, en spectaculair vanwege het visuele aspect. De dikke zoutkorst zorgt dat je alle smaken behoudt en de vis lekker sappig blijft, omdat je hem in zijn eigen vocht gaart. Zeebaars is het hele jaar door verkrijgbaar. Maar heb je mazzel, en is het tussen mei en oktober, koop dan harder. De harder is in Nederland een 'vergeten vis', en dus een voordelige vervanger.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Spoel de vis goed schoon onder de kraan, ook in de buikholte. Dep droog met keukenpapier. Bestrooi de buikholte met zout en peper, schenk er een klein scheutje olijfolie in en stop de kruiden, plakjes citroen en knoflook erin.

Bekleed een bakplaat of grote ovenschaal met bakpapier. Meng het eiwit met het zeezout en vorm met $\frac{1}{3}$ van het mengsel een laag van circa 1 cm op het bakpapier. Leg daar de vis op. Bedek de vis met de rest van het zout. Druk stevig aan en zorg dat alles goed bedekt is. Verwarm de vis 25-30 minuten in de oven.

Neem de vis uit de oven, tik met een vleeshamer of de bolle kant van een soeplepel de zoutkorst los, en verwijder het zout. Doe dit aan tafel voor het woweffect. Trek het vel eraf en leg de vis op een schaal. Je kunt nu de vis fileren of in z'n geheel op tafel zetten. Serveer er partjes citroen en goede olijfolie extra vergine bij.

- 1 zeebaars van ca. 900-1000 g
(kop eraan, ingewanden verwijderd, schubben mogen blijven zitten)
- 3 takjes rozemarijn
- $\frac{1}{2}$ bosje salie
- 1 citroen, $\frac{1}{2}$ in dunne plakjes, $\frac{1}{2}$ in partjes
- 4 tenen knoflook, in dikke plakjes
- 2 eieren, alleen het eiwit losgeklopt (gebruik het eigeel voor bijv. verse pasta of een carbonara)
- $1\frac{1}{2}$ kg grof zeezout
- olijfolie extra vergine

TIP: Eet met de *spinazie met citroenboter* (zie blz. 137) en lekker brood, of de *geplette aardappels met cavoloneropesto* (zie blz. 136).





SCHELVIS

met aardappels, groene olijven en ingelegde citroen

Klassieke smaakcombinaties zijn niet voor niets klassiekers geworden. Ik ben dol op de combinatie van groene olijven en citroen. Ik ken deze combinatie vooral uit de Marokkaanse keuken, maar deze past met wat aanpassingen ook perfect in Italiaanse gerechten. Koriander zal ik niet gebruiken, maar peterselie en munt kunnen wel heerlijk samengaan met een stukje vis. De ingelegde citroenen kun je zelf maken of uiteraard kopen.

- *olijfolie, een milde*
- *1½ kg kruimige aardappels, geschild in stukken*
- *4 schelvisfilets, ca. 150 g per stuk*
- *500 ml kippenbouillon (zie blz. 18)*
- *240 g groene olijven zonder pit*
- *1 citroen, biologisch, rasp en sap*
- *200 g ingelegde citroen (zie blz. 28)*
- *½ bosje peterselie, geplukt en fijngesneden*
- *½ bosje munt, geplukt en fijngesneden*
- *olijfolie extra vergine*

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de aardappels 15 minuten tot ze bijna gaar zijn. Giet af en laat even droogstomen.

Verhit een scheut milde olijfolie in een hapjespan en bak de aardappels, met beleid, op middelhoog vuur tot ze goudbruin en iets knapperig zijn. Omdat het kruimige aardappels zijn, zullen ze iets uit elkaar vallen, maar dat zal straks juist smeuïgheid geven. Zet het vuur uit als ze klaar zijn.

Dep de vis goed droog met keukenpapier. Breng op smaak met zout. Door de vis eerst te zouten wordt er wat vocht onttrokken en bakt deze mooier bruin. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan, bak de schelvisfilets 3-4 minuten, en draai dan de filets voorzichtig om. Bak de vis nog 2 minuten aan deze kant.

Draai intussen het vuur onder de aardappels weer aan. Giet de bouillon bij de aardappels en breng tegen de kook aan. Schep de olijven, citroenrasp, het sap van een halve citroen en de ingelegde citroenen erbij. Verwarm nog een paar minuten. Proef en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met peterselie en munt en druppel er wat olijfolie extra vergine overheen.

Verdeel de aardappels over voorverwarmde borden en leg de vis erbovenop. Je mag de vis bij het eten best een beetje stuk roeren door de aardappels, dat is alleen maar heel erg lekker.

NASELLO IN CROSTA DI PATATE

Heek in knapperige aardappelkorst

Bij ons wordt de heek 'de mooie meid' genoemd. Vraag mij niet waarom, want als je de vis googelt zie je boze hondenogen boven enge tanden en een ruwe onregelmatige huid. Er zijn verschillende soorten heek. Kies voor de Kaapse heek, deze is namelijk duurzaam verklaard door het MSC. Je kunt deze zelfs in het diepvriesvak bij de supermarkt vinden. Qua smaak is de heek smakelijk en subtiel. Het visvlees valt makkelijk uit elkaar in verse toestand, maar wordt steviger tijdens de bereiding. Dat maakt hem (o nee, haar!) zeer geschikt voor een aardappelkorst.

- 500 g vastkokende aardappels, geschild
- olijfolie extra vergine
- 4 heekfilets (ca. 150 g per stuk), ontdooid en drooggedept als je diepvriesheek koopt
- 2 komkommers, geschild en zaadlijsten verwijderd
- 150 ml witte wijn
- 125 g crème fraîche
- 1 bosje dille, ¼ fijngesneden, rest in plukjes

Extra nodig:

- mandoline

Snijd de aardappels met een mandoline in flinterdunne plakjes. Breng een pan water met zout aan de kook en kook hierin de aardappels in 2 minuten beetgaar. Spreid ze uit op een stuk keukenpapier en laat ze even afkoelen.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg de helft van de aardappelplakjes in vier porties in de vorm van de visfilets, dakpansgewijs op een met bakpapier beklede bakplaat. Druppel er wat olijfolie overheen en bestrooi met zout. Leg op elke aardappelbasis een visfiletje. Bedek met de rest van de plakjes aardappel. Bestrijk weer met olijfolie en bestrooi met een beetje zout. Verwarm de heek circa 25 minuten in de oven. De laatste 5 minuten kun je ze onder de grill zetten voor een extra krokant jasje.

Snijd ondertussen de komkommer in strips van 5 x 2 cm. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en stoof hierin de komkommer. Blus af met een scheutje witte wijn en laat de wijn inkoken. Roer de crème fraîche en ¼ van de dille erdoorheen. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de komkommer over vier borden en leg er de vis op. Garneer met wat plukjes dille.

PASTA 'CHI VROCCULI ARRIMINATI'

Bucatini met bloemkool

Bloemkool was vroeger, toen ik een klein meisje was, voor mij een *no go*. Papperige, te lang gekookte roosjes met een klonterige kaassaus deden mij gruwelen. Later kwam ik erachter dat rauwe of geroosterde bloemkool mij wel degelijk plezier kon geven. Maar eerlijk is eerlijk, Sicilianen zijn *by far* het meest inventief met deze groente. De paarse variant die op vulkanische grond bij de Etna groeit, is bijna zoet van smaak. In Palermo noemen ze bloemkool *vroccoli* en *arriminati* betekent 'gemixt'. Pasta met gemixte bloemkool dus...

Bring een grote pan water met zout aan de kook en kook de bloemkool in circa 5 minuten beetgaar. Schep de roosjes met een schuimspaan uit het water en spoel ze koud onder de kraan om verdere garing te voorkomen. Bewaar het kookvocht.

Verhit in een koekenpan een flinke scheut olijfolie en fruit de ui circa 8 minuten op laag vuur. Voeg de saffraan en ansjovis toe en laat de ansjovis smelten in het vet.

Kook de bucatini in het kookvocht van de bloemkool volgens de bereidingswijze op de verpakking. Bewaar weer wat van het kookvocht.

Voeg de rozijnen, pijnboompitten en bloemkoolroosjes toe aan de koekenpan en giet een deel van het kookvocht erbij. Proef, en breng op smaak met peper. Het zetmeel in het water zal zorgen dat de saus gaat binden.

Schep de bucatini in de koekenpan en verwarm nog 1 minuutje mee. Serveer de pasta met de geraspte pecorino.

- 1 kleine bloemkool (of *romanesco*), in kleine roosjes
- olijfolie extra vergine
- 2 uien, fijngesneden
- 1 plakje saffraan, geweld in laagje water
- ½ blikje ansjovis, uitgelekt
- 350 g bucatini (of *spaghetti*)
- 50 g rozijnen, geweld in lauwwarm water
- 50 g pijnboompitten, geroosterd
- 50 g pecorino, geraspt

MAKREEL IN AQUA PAZZA

Makreel in gek water

Makreel is vet gezond, bevat gezond vet en is vet lekker. En bereid in aqua pazza, oftewel gek water, een typisch voorbeeld van de smaakvolle mediterrane keuken. Niets meer dan wat water, witte wijn, lekkere kruiden, tomaatjes en een hele vis. Ik voeg nog wat extra groenten toe om er een volwaardige maaltijd van te maken, maar die kun je weglaten!

En dan lekker met een broodje in het achtergebleven vocht soppen. Fare la scarpetta, noemen ze dat in Italië. Leuk detail is dat men van oorsprong de vis niet met kraanwater maar met zeewater bereidde.

- 2 hele verse makrelen, ca. 400 g per stuk
- 1 bosje bladpeterselie, blaadjes geplukt, steeltjes grof gesneden
- 1 bosje dille, blaadjes geplukt, steeltjes grof gesneden
- olijfolie extra vergine
- 1 venkelknol, in dunne parten
- ½ bos bosui, in grove stukken
- 4 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 300 g snoeptomaatjes
- 100 g zwarte olijven, zonder pit
- 200 ml witte wijn

Eerst maak je de makrelen schoon. Snijd de buikholte open. Dit doe je door de vis op een snijplank te leggen en bij de staart vast te houden. Snijd vervolgens in de buikholte vanaf de staart tot net tussen de buikvinnen bij de kop. Haal de ingewanden eruit en spoel meteen de makreel schoon. Haal ook de kieuwen eruit door met één vinger onder de kieuwplaat door te gaan en de kieuwen in één keer los te trekken. Tot slot was je de makreel nogmaals onder koud stromend water. Vervolg met de buikholte en verwijder daar met je duim de bloedader die tegen de ruggengraat zit. Dep de hele vis droog met keukenpapier en snijd dan de huid/het visvlees meerdere keren diagonaal in. Dit gaat helpen bij de garing. Vul de buikholte van de vis met $\frac{3}{4}$ van de groene kruidenblaadjes.

Verhit in een flinke koekenpan een scheut olijfolie en voeg de venkel, bosui en kruidensteeltjes toe. Bak de groenten circa 3 minuten op middelhoog vuur en voeg dan de knoflook, tomaten en olijven toe. Breng op smaak met zout en peper. Bak nog 1 minuut en leg de makrelen erop. Schenk de witte wijn erbij, laat wat inkoken en giet dan het water erbij. Leg de deksel op de pan en laat de makreel in 10 minuten op middelhoog vuur gaar stomen.

Schep de vis en groenten op een schaal, druppel er wat olijfolie overheen, en bestrooi met de rest van de kruiden.

TIP 1: Gebruik voor de bereiding een grote koekenpan met deksel.

TIP 2: Eet met brood of met de polenta van verse mais (zie blz. 103).





CARNE

Vlees is prijzig, het heeft een grote klimaatimpact, het dierenleed is afschuwelijk, en te veel ervan is niet goed voor je. Vaak voelen mensen zich ook een beetje aangevallen in hun persoonlijke levensstijl als je er iets van zegt. Ik denk dat we terug moeten naar hoe het vroeger was, vóór de bio-industrie. Van kop tot staart koken en eten, en terug naar het bewustzijn dat je een dier doodt om vlees te kunnen eten. We zijn zo gewend geraakt aan voorverpakt vlees in de supermarkt dat we soms bijna vergeten hoe het daar terechtgekomen is. Dus, als je een dier doodt om te eten, dan ga je daar eerbiedig mee om en eet je alles wat er te eten valt.

En exact zo ging het ook vroeger op het platteland in Italië. De kippen werden gehouden voor eieren en pas geslacht als er een speciale gelegenheid zoals een feestdag was. Koeien werden in leven gehouden tot ze geen melk en kalveren meer leverden. Ze hadden vaak één varken, en dus werd er maar één keer per jaar een varken geslacht. En elk deel gebruikt, niets werd verspild. Daarom zijn er ook zo veel recepten met orgaanvlees in de traditionele cucina povera. De duurdere stukken vlees gingen naar de rijkere mensen. En het slachtafval en de pezige en taaië stukken vlees werden gehouden, en heel langzaam gestoofd.

Nu snap ik dat de tijden en smaken veranderd zijn, dus mijn advies is het volgende. Koop liever zo af en toe een goed stuk grasgevoerd rundvlees, een duurzame scharrelkip die een goed leven heeft gehad, varkensvlees van biologische scharrelvarkens die in de modder hebben liggen rollen of eerlijk lamsvlees, en maak daar iets heerlijks van. Zorg dat je alle restjes verwerkt in een gerecht voor de volgende dag. En ga af en toe eens op avontuur met orgaanvlees.

FEGATO E CIPOLLE

Kalfslever met ui

Lang leve de lever! Vroeger wisten ze dat. In veel jager-verzamelaarsgemeenschappen werd orgaanvlees als 'heilig' gezien en werden organen zoals lever opgegeten door de vrouwen die vruchtbaar of zwanger waren. Lever is eigenzinnig van smaak en waarschijnlijk een van de gezondste dingen die een mens kan eten. De lever bevat een enorme hoeveelheid belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamine A, B-12, D, E, K, foliumzuur en mineralen als koper, selenium en ijzer.

Kalfslever is het lekkerste, het is iets milder van smaak en minder stug van structuur. Ook blijft het na het bakken lekker mals. En, het is echt MEGA betaalbaar, want (bijna) niemand wil het hebben.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan op laag vuur en fruit de uien met een snufje zout 15-20 minuten tot ze gekaramelliseerd zijn.

Draai het vuur onder de uien hoger en haal de lever ondertussen door de bloem. Klop de overtollige bloem eraf. Doe de lever bij de uien en bak 3 minuten op hoog vuur. Blus af met rodevijnazijn, en het sap en de rasp van de sinaasappel. Warm nog even 1 minuut goed door tot het zuur van de azijn is verdwenen en breng op smaak met zout en peper. Garneer met peterselie.

- *olijfolie, een milde*
- *4 uien, gepeld en in dunne ringen*
- *400 g kalfslever, schoongemaakt, in dunne repen*
- *75 g bloem*
- *2 eetl. rodevijnazijn*
- *1 sinaasappel, biologisch, rasp en sap*
- *½ bosje bladpeterselie, fijngesneden*

GEITENVLEES

met doperwtjes en ei

Geitenvlees wordt in Nederland maar weinig gegeten. Geiten worden in ons land gehouden voor melk, voor de geitenkaas. Om melk te produceren moeten de vrouwtjes lammetjes krijgen, en dus worden er ook bokjes geboren. Deze bokjes zijn een 'restproduct' en worden afgemaakt. Ben je wakker? Goed zo! Die bokjes mogen geen zondebokken meer zijn!

Veel mensen denken dat geitenvlees muf smaakt en dat het een lange bereidingstijd heeft. Alle twee niet waar. Het vlees van de jonge dieren smaakt juist zoet, net zoals lamsvlees, en de poten kun je gewoon kort braden. Bijkomend voordeel is dat het betaalbaar is. Dus vooruit met de geit!

- *olijfolie*
- *2 uien, fijngesneden*
- *1 kg geitenvlees, in blokjes gesneden*
- *150 ml witte wijn*
- *350 g doperwten (vers of diepvries)*
- *4 eieren, losgeklopt*
- *½ bosje munt, fijngesneden*
- *50 g Parmezaanse kaas, geraspt*
- *handvol fijngesneden kruiden naar keuze*

Verhit een scheut olijfolie in een braadpan en fruit de ui met een snufje zout circa 5 minuten. Voeg het vlees toe en bruin rondom op middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper. Blus na 10-15 minuten af met de witte wijn. Laat het nu 30 minuten stoven met de deksel op de pan.

Na 30 minuten kun je de doperwten toevoegen. Laat het nu nog 10 minuten stoven als je verse hebt, of 5 minuten als ze uit de diepvries komen.

Meng de eieren met de munt, geraspte parmezaan en peper en zout. Voeg dit mengsel toe aan het vlees en roer meteen goed door. Het ei en het bakvet zorgen samen voor een heerlijke gebonden saus. Serveer direct met nog wat fijngesneden kruiden naar keuze.

TIP: Vervang de Parmezaanse kaas door pecorino als je van uitgesproken smaken houdt.

KIP

met KNOFLOOK!

Wat voor kip zet jij op tafel? Ik maak altijd een bewuste keuze als het over kip gaat. Ik kies gezonde, eerlijke kippen die met respect voor dier en milieu worden gehouden, zonder gedoe met antibiotica of groeiversnellers. En ja, die zijn iets prijziger, máár: als je het karkas van de kip bewaart na het oppeuzelen van dit heerlijke gerecht, kun je er ook nog een kick ass bottenbouillon van trekken.

Verzamel bij het bereiden van groenten gedurende de week de koppen en kontjes van bijvoorbeeld uien en wortelen en het groene gedeelte van de prei. Wanneer je dan bouillon gaat maken, doe je het bij je botten in de pan en na afloop zeef je het eruit. En zo heb je twee keer genoten van de kip.

- *olijfolie, een milde*
- *30 g boter*
- *1 kip van ca. 1½ kg*
- *3 bollen knoflook, losgehaald maar niet gepeld*
- *1 bosje rozemarijn*
- *300 ml witte wijn*
- *200 ml kippenbouillon (zie blz. 18)*
- *1 citroen, in 8 parten*

Verwarm de oven op 180 °C.

Verhit in een ovale braadpan de olijfolie en de boter. Breng de kip op smaak met zout en peper. Braad de kip rondom aan in de hete olieboter. Haal de kip uit de pan en leg even opzij.

Bak de tenen knoflook en de rozemarijn een paar minuten aan in het bakvet. Leg de kip er weer bij en giet de wijn en bouillon erbij. Doe de parten citroen erin. Leg de deksel op de pan en braad de kip in circa 1½ uur gaar.

Haal voor het serveren de kip even uit het vocht, schep met een schuimschaaf de knoflook, citroen en kruiden uit de pan. Verwijder de schilletjes van de knoflooktenen. Plet deze met een vork en gooi ze weer terug in het braadvet. Leg ook de kip weer terug en serveer de hele braadpan op tafel.

TIP: Heerlijk met brood en de *salade met courgettes, sperziebonen en munt* (zie blz. 127) of de *gegrilde prei met pecorino, kruidenolie en citroen* (zie blz. 132).





PICCATA DI POLLO

Mama's kip met citroen

Ondanks het feit dat dit overheerlijke gerecht een (Italo)Amerikaanse uitvinding is, vind ik dit een van de lekkerste 'Italiaanse' vleesgerechten. De saus is niet te zuur, maar wel fris; de kappertjes zijn zout, maar niet te; de kip is supermals met een lekker goudbruin korstje, en, niet onbelangrijk, het is zó klaar. Mijn dochter noemt dit gerecht 'mama's kip'.

Leg de kipfilets met onder en boven een stuk bakpapier op je snijplank. Klop ze plat met een vleeshamer of zware pan. Ze mogen de helft van de originele dikte krijgen. Je kunt ze in de lengte halveren als ze erg groot zijn geworden. Bestrooi met zout en peper en haal ze door een laagje bloem. Tik de overtollige bloem eraf.

Verhit een scheut olie en 15 gram boter in een ruime koekenpan op hoog vuur en wacht tot het bruisen is gestopt. Bak de kipfilets (eventueel in delen) in circa 2 minuten per kant half gaar. Haal ze uit de pan en houd warm op een bord onder aluminiumfolie.

Voeg nog wat olie toe aan de koekenpan, draai het vuur lager en fruit de sjalot en knoflook circa 4 minuten. Verhoog het vuur weer, blus af met witte wijn en laat tot de helft inkoken. Roer de aanbaksels los. Giet als het is ingekookt de bouillon erbij en het sap van ½ citroen. Doe ook de kappertjes en de helft van de citroenrasp erbij. Laat de saus 5 minuten inkoken. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Leg de kipfilets weer terug in de pan, en gaar ze nog een paar minuten door in de saus. Neem de pan van het vuur en roer de rest van de boter door de saus om hem iets te binden. Serveer de piccata di pollo met peterselie en de rest van de citroenrasp.

- 400 g kipfilet
- 100 g bloem
- olijfolie, een milde
- 50 g boter, in blokjes
- 2 sjalotten, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 150 ml witte wijn
- 250 ml kippenbouillon
(zie blz. 18)
- 1 citroen, biologisch, rasp en sap
- 40 g kappertjes
- ½ bosje bladpeterselie, fijngesneden

TIP: Heel lekker (en ook niet Italiaans) met gekookte risoni (de orzopasta). Roer de saus dan door de pasta.

FAZZOLETTI

met kippenlevertjes en salie

Zakdoekje leggen, tegen niemand zeggen dat er orgaanvlees in de pasta zit. Oké, orgaanvlees is een drempel voor sommige mensen. En dat snap ik, maar voor kippenlevertjes maak ik toch een uitzondering.

Kippenlevertjes zijn een smaakbom (denk paté) en ook echt heel erg budgetvriendelijk.

En met deze fazzoletti di seta ('zijden zakdoekje' in het Italiaans) is het echt een feestmaaltijd. Dat wil je toch wel op je lever hebben? Zo lever je voor weinig centen een knap staaltje af. Steek die maar in je zakdoek.

- 1 recept vers pastadeeg (zie blz. 23)
- 350 g kippenlevertjes
- olijfolie, een milde
- 75 g boter
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 10 g verse salie, fijngesneden
- 300 ml bouillon van ½ kippenbouillonblokje
- 100 g Parmezaanse kaas, geraspt

Maak het verse pastadeeg.

Rol het deeg met de machine of met de deegroller zo dun als je kunt. Snijd het uitgerolde deeg in vierkanten van circa 12 x 12 cm. Leg ze naast elkaar op een met bloem bestoven plank en bedek met een theedoek tot je ze gaat koken.

Spoel de kippenlevertjes schoon onder de koude kraan en verwijder indien nodig nog de zeentjes, vliesjes en de bloedresten. Dep ze droog met keukenpapier. Hak ze in grove stukken en breng ze op smaak met zout en peper.

Verhit een scheut olijfolie en 25 gram boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de uisnippers circa 10 minuten op laag vuur tot ze glazig en een beetje gekleurd zijn. Bak daarna 2 minuten de knoflook mee.

Zet het vuur kort hoger. Schep de kippenlevertjes in de pan en bak in circa 3 minuten bruin. Zorg dat alle levertjes goed in de pan verdeeld zijn en goed aan beide kanten bakken. Voeg de salie toe en bak 1 minuutje mee. Plet een paar levertjes een klein beetje, laat sommige heel, en zet het vuur weer laag.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de fazzoletti in delen (maximaal vijf per keer) in het gezouten water in 2 minuten gaar. Schep ze steeds met een schuimspaan uit het kokende water en in de pan met levertjes.

Zet het vuur weer iets hoger naar middelhoog als alle fazzoletti in de pan zitten en giet de kippenbouillon erbij. Verwarm alles nog maximaal 1 minuut en zet dan het vuur uit. Voeg de overige 50 gram boter en ¼ van de Parmezaanse kaas toe.

Serveer met nog wat geraspte Parmezaanse kaas.



OSSOBUCCO

alla milanese

Cultuurerfgoed op z'n best! De basis van ossobuco is kalfsschenkel. Het is een echte Italiaanse klassieker die zijn oorsprong heeft in Milaan, de stad van mijn moeder. Gebruik voor ossobuco schenkels uit het midden van de kalfspoot, daar zit namelijk het meeste vlees aan. Vraag bij de slager om schenkels van circa 4 cm dikte. Houd het merg intact tijdens de bereiding, het doet zo veel voor de smaak namelijk. Wat je ook kunt doen is de buitenkant van de schenkels voorzichtig insnijden, zodat het vlees niet gaat opkrullen bij het braden.

- *olijfolie, een milde*
- *4 kalfsschenkels, van 4 cm dikte*
- *50 g bloem*
- *1 flinke ui, in blokjes*
- *1 wortel, in blokjes*
- *1 stengel bleekselderij, in blokjes*
- *5 tenen knoflook, fijngesneden*
- *250 ml witte wijn*
- *250 ml runderbouillon*
(zie blz. 20)
- *1 citroen, liefst biologisch, helft van de schil met een dunschiller eraf geschild, helft geraspt*
- *400 g gepelde tomaten*
- *1 bosje bladpeterselie, fijngesneden*

Verhit een flinke scheut olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur. Kruid de schenkels met peper en zout en bestuif ze aan beide kanten met bloem. Braad de schenkels aan beide kanten goudbruin. Doe dit zo nodig in delen. Schep de schenkels voorzichtig uit de pan en houd apart. Draai het vuur onder de pan laag.

Fruit de fijngesneden groenten circa 15 minuten in het bakvet. Laat de groenten niet kleuren maar alleen geurig en glazig worden. Voeg de laatste 2 minuten 3 tenen fijngesneden knoflook toe.

Blus na 15 minuten af met witte wijn. Laat deze inkoken en schraap hierbij ook de aanbaksels los. Giet de bouillon, de grote stukken citroenschil en de gepelde tomaten erbij en breng zachtjes aan de kook. Nu mogen de schenkels weer terug in de pan. Leg de deksel op de pan en laat 1½-2 uur stoven. Controleer regelmatig of het niet te hard borrelt, anders wordt het vlees taai en droog. Het moet zachtjes sudderen, als er kleine belletjes aan het oppervlak komen is het goed. Als het te droog wordt, voeg je nog wat bouillon toe.

Meng voor de gremolata de geraspte citroenschil met de overige 2 fijngesneden tenen knoflook en de peterselie.

Check of het vlees gaar en mals is. Haal zo nodig de schenkels uit de pan om de saus te laten inkoken. Breng de saus pas op smaak met zout en peper na het stoven en inkoken. Dan proef je het beste wat deze nog nodig heeft. Serveer de ossobuco met de gremolata erover. En, niet te vergeten, een 'esattore'.

TIP 1: Bij het serveren leg je een esattore — wat grappig genoeg belastingambtenaar betekent — erbij. Het is een langwerpige, dunne, kleine vork die aan één kant licht gebogen is om het beenmerg uit de ossobuco te priegelen. En als je die niet hebt, pulk je maar met een gewone vork!

TIP 2: Traditioneel wordt ossobuco alla milanese met risotto met saffraan gegeten.

PAPPARDELLE

al ragù in bianco

Tuinbonen zijn op vier manieren verkrijgbaar: vers in de peul, gedroogd, ingevroren of in pot of blik. Gedroogde tuinbonen moet je een nachtje laten weken in ruim water en daarna 30-45 minuten koken in water zonder zout. Ingevroren tuinbonen kun je ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking en dan kort (3 minuten) blancheren. Verse tuinbonen moet je eerst doppen, eventueel dubbel, en dan circa 7 minuten koken. De tuinbonen uit een pot kun je meteen gebruiken.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en fruit de ui, bleekselderij, wortel en venkelzaad circa 10 minuten op laag vuur. Voeg de knoflook de laatste 2 minuten toe.

Breng een pan met een laagje water aan de kook en kook de tuinbonen. Kijk bij de inleiding op welke manier je ze moet koken.

Verhoog het vuur onder de koekenpan en bak het gehakt bruin.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de pappardelle beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Giet de wijn bij het gehakt en laat tot de helft inkoken. Giet de bouillon en melk erbij en laat circa 15 minuten op laag vuur pruttelen. Voeg de laatste 2 minuten de tuinbonen toe. Roer dan de helft van de pecorino erdoor en breng op smaak met peper.

Serveer de pappardelle met de rest van de pecorino.

- olijfolie, een milde
- 1 ui, fijngesneden
- 3 stengels bleekselderij, geschild en in boogjes
- 2 wortels, geschild en in blokjes
- ½ eetl. venkelzaad
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 350 g tuinbonen
- 400 g half-om-half-gehakt
- 350 g pappardelle
- 200 ml witte wijn
- 300 ml kippenbouillon (zie blz. 18)
- 200 ml volle melk
- 80 g pecorino, geraspt

COSTOLETTE ALLA MILANESE

Tot op het bot lekker

In Italië wordt een stuk meer kalfsvlees gegeten dan bij ons. Nederland is, door onze groot-schalige melkveehouderij, een van de grootste leveranciers van kalfsvlees. In het buitenland kunnen ze ons kalfsvlees wel waarderen, maar het wordt bij ons weinig gegeten. Dit gerecht wordt in Italië dan ook met kalfskoteletten gemaakt, maar omdat deze hier een stukje prijziger zijn, volgt hieronder het recept met een varkens-kotelet. Dat is een soort ribkarbonade, maar bij een ribkarbonade is de kotelet zo gesneden dat het een stuk rib bevat. Snijd je het uitstekende bot eraf, dan heb je dus een ribkarbonade, laat je het eraan dan is het een varkens-kotelet. Het is dus geen gewone karbonade, want deze bevat ook bot, maar dus geen rib.

Snap je het nog?

- 4 grote varkens-koteletten
(ca. 250 g per stuk)
- 100 g bloem
- 2 eieren, losgeklopt
- 300 g grof broodkruim
(zie blz. 45)
- neutrale olie of geklaarde boter om in te bakken (of een mix)

Maak de uitstekende botjes van de koteletten schoon door kraakbeen en vet met een scherp mesje weg te snijden. Leg de koteletten met onder en boven een stuk bakpapier op je snijplank. Klop ze iets dunner met een vleeshamer of zware pan. Bestrooi de koteletten royaal met zout en peper, haal ze door een laagje bloem, wentel ze vervolgens door het losgeklopte ei en als laatste door het broodkruim. Druk dit broodkruim goed aan.

Verhit een flinke laag olie in een ruime koekenpan en check of deze goed heet is door er wat broodkruim in te gooien. Sist het, dan kun je de koteletten in de pan doen. Bak ze in circa 4 minuten per kant goudbruin. Laat even uitlekken op keukenpapier. Het vlees mag aan de binnenkant licht rosé zijn.

TIP: Serveer met de spinazie met citroenboter (zie blz. 137).





DOLCI

Italianen zijn dol op fruit. Als dessert wordt er in Italië na elke maaltijd fruit gegeten. En dat is natuurlijk niet zo gek, want met al die koolhydraten (pasta, risotto, brood) heb je vaak al genoeg gehad. Denk maar aan de *tiramisu* die elk gaatje dat je nog in je buik overhad opvult na een diner bij een Italiaans restaurant. Achteraf heb je meestal spijt.

Zoetigheid wordt natuurlijk wel gegeten in Italië, denk aan *cannoli*, *biscotti*, *gelato*, *panettone*, en de verschillende *torta*'s. Maar dan meer tijdens sociale gelegenheden. En natuurlijk tijdens de vele katholieke feestdagen en dorpsfeesten.

De meeste recepten voor desserts van de *cucina povera* zijn simpel. Denk aan een *torta di pane*, een zoete broodtaart die lijkt op broodpudding, of een *torta margherita*, een luchtige taart gemaakt van een soort cakebeslag met poedersuiker, of simpele *biscotti*. Heerlijk, maar misschien niet zo interessant in onze tijd. Nou, afgezien van de *biscotti* dan.

Als compromis heb ik een aantal recepten met fruit geschreven, en een paar recepten die dat gaatje met gemak opvullen. En je mag zelf weten wanneer je ze eet, ik ben je moeder niet.

BISCOTTI DI POLENTA

Polentakoeckjes met salie en citroen

Salie (*Salvia officinalis*) werd door de Romeinen gebruikt bij heilige ceremonies, omdat ze geloofden dat het een lang leven kon brengen. De wetenschappelijke (en Italiaanse) naam *salvia* is afgeleid van het Latijnse woord *salveo* wat 'redden' of 'genezen' betekent. Salie doet het goed in een kruidentuin, je hebt er al snel een heleboel van. Naast hartige bereidingen kun je er ook heerlijke koekjes mee bakken.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng alle ingrediënten en schep dit geheel in een spuitzak.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en spuit hoopjes deeg met de spuitzak op het bakpapier. Laat wel voldoende ruimte tussen de hoopjes zodat ze kunnen uitlopen.

Bak de koekjes in 15 minuten goudbruin en krokant. Laat ze afkoelen op een rooster.

- 200 g boter,
op kamertemperatuur
- 300 g snelkookpolenta
- 100 g bloem
- 200 g suiker
- 1 theel. bakpoeder
- 4 eieren, losgeklopt
- 1 citroen, biologisch,
alleen de rasp
- ½ bosje salie,
heel erg fijn gesneden

Extra nodig:

- spuitzak

GRANITA

di anguria e basilico

Watermeloen doet mij denken aan een bloedhete zomer, een strandvakantie en een plons in een fris zwembad. Rijp en rood zijn watermeloenen rijk aan de krachtige antioxidant lycopeen, meer zelfs dan tomaten. Tijdens een warme zomerdag is het dus niet alleen dorstlessend, maar ook nog eens goed voor je huid.

Vries de avond van tevoren blokjes watermeloen in.

Meng de bevroren watermeloen, de honing, de rasp en sap van de limoenen, de helft van het basilicum en de banaan in de blender. Verdeel over de glazen en garneer met basilicum.

- 500 g watermeloen in blokjes
- 2 eetl. honing
- 3 limoenen, biologisch, rasp en sap
- 1 klein bosje basilicum, blaadjes geplukt
- 1 rijpe banaan

TIP: Verkoop het aan je kinderen als watermeloen-slushpuppy, dan hebben ze meteen hun portie fruit binnen.



POLENTATAART

met sinaasappelsiroop

'La polenta la fa la tàola contenta', zoals ze in Lombardia zeggen. Oftewel: polenta maakt de tafel blij. En ook al bedoelen ze hier de hartige variant mee, deze glutenvrije taart is echt fantastisch. Ook voor mensen die gluten prima verdragen. De licht bittere smaak van sinaasappels en de met zoet-frisse siroop door-drenkte polentacake zijn echt een heerlijke combinatie waar je blij van wordt.

- 4 sinaasappels
(of bloedsinaasappels in het seizoen)
- 350 g suiker
- 200 g boter, op kamertemperatuur, in blokjes + extra om in te vetten
- 4 eieren
- 150 g polenta
- 200 g amandelmeel
(zie blz. 31)
- 3 theel. bakpoeder

Extra nodig:

- springvorm 20 cm ø

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Konfijt eerst de sinaasappels. Snijd 2 sinaasappels in heel dunne plakken. Rasp de oranje schil van de rest van de sinaasappels en pers ze uit. Los in een steelpan 150 gram suiker in 150 ml water op. Voeg de sinaasappelplakken toe en dek af met een stukje bakpapier. Laat 30 minuten op laag vuur zacht pruttelen. Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de randen goed in met boter.

Klop de boter en de rest van de suiker tot het lichtgeel van kleur is. Voeg één voor één de eieren toe tot het goed vermengd is.

Meng de polenta, het amandelmeel, bakpoeder en de rasp van de sinaasappels met elkaar. Roer dit door het eimengsel.

Giet het mengsel in de springvorm. Bak in 50-55 minuten gaar. Check aan het einde van de baktijd of de cake gaar is. Doe dit met een satéprikker. Laat 15 minuten afkoelen en verwijder dan de springvorm. Doe dit voorzichtig, want de taart is kwetsbaar.

Voor de sinaasappelsiroop haal je de plakken sinaasappel uit de steelpan en giet je het sap van de sinaasappels dat nog over is door de suikersiroop. Laat dit op middelhoog vuur circa 10 minuten inkoken tot een dunne siroop.

Prik nu gaatjes in de taart met een satéprikker. Giet hier de siroop in. Leg de plakken gekonfijte sinaasappel erbovenop.

TIP: Serveer met een dot crème fraîche.

CIOCCOLATA CALDA

[Tsjokkolata kalda]

Chocolade.Is.De.Bom. En terwijl wij hier vaak de chocolademelk uit een geel pak halen, doen de Italianen en de Spanjaarden het beter als je het mij vraagt, namelijk met echte pure chocolade en verse melk. Een warme chocomelk in Italië drink je niet, die lepel je uit je kopje, want eigenlijk is het meer een warme chocoladevla.
Need I say more?

Smelt de chocolade au bain-marie terwijl je blijft roeren. Roer de chilipoeder erdoorheen.

Giet de melk in een steelpan en zeef eerst de maizena en dan de cacaopoeder in de melk. Draai het vuur aan en verwarm de melk terwijl je hartstochtelijk met een garde klopt. Laat niet koken! Voeg de suiker toe en klop verder.

Roer de gesmolten chocolade erdoor en blijf roeren tot hij vladikte heeft. Haal de pan tijdig van het vuur, anders wordt de cioccolata calda te dik.

- 200 g pure chocolade (75% cacao)
- flinke snuf chilipoeder
- 1 liter volle melk
- 40 g maizena
- 40 g cacaopoeder
- 120 g suiker

TIP: Laat de chilipoeder weg als er kinderen mee-eten/drinken. Serveer de cioccolata calda met opgeklopte slagroom en/of koekjes. Vers fruit is er ook heerlijk bij.



TORTA

met olijfolie, citroen en tijm

Door olie in plaats van boter te gebruiken krijgen cakes en taarten een heel andere smaak en structuur. Zo zorgt de olijfolie in dit recept ervoor dat de taart veel smeuïger wordt. Boter stolt natuurlijk als een taart of cake afkoelt. En de fruitigheid van olijfolie geeft een heerlijke frisse smaak. Ook nog mooi meegenomen: olijfolie zorgt ervoor dat taart minder snel uitdroogt en je hem langer kunt bewaren.

- 4 eieren, op kamertemperatuur
- 200 g suiker
- 50 ml volle melk
- 150 ml olijfolie extra vergine, niet te scherp van smaak + extra om in te vetten
- 1 citroen, biologisch, rasp en sap
- 300 g patentbloem + extra om te bestuiven
- 2 theel. bakpoeder
- ½ theel. zout
- 1½ eetl. tijm, fijngehakt
- poedersuiker

Extra nodig:
springvorm 22 cm ø

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bekleed de springvorm met bakpapier, en vet de randen in met olijfolie. Bestuif de randen met bloem en klop de overtollige bloem eruit.

Klop de eieren en de suiker met een mixer op de hoogste stand tot het mengsel lichtgeel en dik geworden is. Dit duurt ongeveer 7 minuten.

Laat de mixer nu iets langzamer draaien en giet de melk erbij terwijl de mixer draait. En ook de olijfolie en het sap van de citroen.

Haal de kom onder de mixer vandaan. Zeef de bloem, het bakpoeder en zout boven de kom en spatel goed door. Voeg de citroenrasp en tijm toe en spatel tot het een mooi homogeen mengsel is.

Schenk het cakebeslag in de springvorm en bak circa 40 minuten in de oven. Check of de taart gaar is door er een satéprikker in te steken. Als deze er schoon uit komt, is de taart klaar.

Bestuif de taart met poedersuiker.

RICOTTA

met mandarijn-anijssirop

Als er één kaas is die je *no waste* kunt noemen, is het wel ricotta. Letterlijk betekent het namelijk 'opnieuw gekookt'.

Deze kaas wordt dan ook gemaakt van het restproduct van het maken van kaas, de wei. Na toevoeging van zuur klonteren de achtergebleven eiwitdeeltjes samen tot een romige en korrelige massa. *Ecco la ricotta.*

En omdat hij wat prijzig is, hier ook het recept voor zelfgemaakte ricotta.

Breng in een ruime pan de melk met het zout tegen de kook aan. Draai het vuur laag en voeg het citroensap toe. De melk gaat nu stremmen.

Er komen nu stolsels bovendrijven, laat deze met rust en roer niet. Draai het vuur uit en leg een deksel op de pan. Laat circa 10 minuten staan.

Leg de kaasdoek in een vergiet boven een kom. Schep met een schuimspaan de stolsels uit de melk en leg ze in de kaasdoek. Laat goed uitlekken. Sluit de kaasdoek om de ricotta en druk er voorzichtig het vocht uit. Laat de ricotta afkoelen in de koelkast.

Verwarm in een steelpan met dikke bodem het mandarijnensap met 125 ml water en de suiker op laag vuur en roer tot de suiker is opgelost. Voeg het anijszaad toe. Breng aan de kook en laat op hoog vuur in 8 minuten licht inkoken tot sirop.

Gebruik 500 gram van je zelfgemaakte ricotta (of koop kant-en-klaar) en serveer met de mandarijssirop.

Ingrediënten ricotta

(voor ca. 500 g)

- 2 liter volle melk
- 1 theel. zout
- sap van 1 citroen

Extra nodig:

- kaasdoek

Ingrediënten sirop:

- 3 mandarijnen, alleen het sap
- 200 g suiker
- 1 theel. anijszaad

FRAGOLE

met basilicum-dragonsuiker en room

Aardbeien zijn de voorbode van de zomer. Je kunt ze het beste op kamertemperatuur eten, dus laat aardbeien 30 minuten op temperatuur komen voordat je ze serveert. Hierdoor hebben de aardbeien veel meer smaak en lijken ze zoeter.

De klassieke combi aardbeien-slagroom, wie lust het niet? Wil je deze combi upspicen, maak dan deze supersmakelijke basilicum-dragonsuiker erbij.

Klop de slagroom lobbig met 20 gram suiker. Stamp het fijngesneden basilicum en de dragon met de rest van de suiker in een vijzel tot de suiker groen geworden is. Doe dit vlak voordat je gaat eten, want de kruiden verkleuren als ze in aanraking komen met zuurstof.

Serveer de aardbeien met de slagroom en de kruidensuiker.

- 125 ml slagroom
- 100 g suiker
- 1 bosje basilicum, blaadjes fijngesneden
- ½ bosje dragon, fijngesneden
- 600 g aardbeien, schoongemaakt

Extra nodig:
vijzel





SINAASAPPELSALADE

met karamel en rozemarijn

De sinaasappel is het hele jaar verkrijgbaar, maar officieel een wintervrucht. Door het eten van sinaasappels maakt je lichaam het stofje serotonine aan. En juist van dit stofje wordt een mens ontzettend vrolijk. Maak deze salade dus om uit je winterdip te komen of op elk ander moment dat je een oppepper kunt gebruiken!

Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappels af. Snijd de schil en het witte gedeelte van de vrucht af. Volg de vorm van de sinaasappel. Snijd de sinaasappels in plakken. Haal eventuele pitten eruit.

Stort de suiker met 40 ml water in een pan met dikke bodem. Door een beetje water aan de suiker toe te voegen gaat het karamelliseren veel rustiger, waardoor je niet eindigt met aangebrande karamel. Breng dit aan de kook terwijl je roert en de suiker oplost. Los de suiker echt goed op, en stop met roeren zodra de suiker kookt! Eventuele suikerkristallen aan de zijkant van de pan kun je wegvegen met een nat kwastje. Nogmaals, roer niet meer. Een beetje walsen kan wel. Laat de suiker doorkoken tot het goudbruin van kleur is. Neem de pan van het vuur en zet met de onderkant in een bak met ijswater om het kookproces te stoppen. Roer nu het nog warm is de olijfolie, rozemarijn en een mespuntje zout (fleur de sel als je dat in huis hebt) door de karamel.

Schenk de karamel direct over de sinaasappels en roer voorzichtig door. Garneer met de blaadjes munt.

- 10 sinaasappels (combineer met bloedsinaasappels als die in het seizoen zijn)
- 175 g suiker
- 1 eetl. olijfolie extra vergine
- 2 takjes rozemarijn, naaldjes gerist
- paar blaadjes munt

TIP: Eet met Griekse (ja sorry) yoghurt.

GRANITA AL CAFFÈ

Wat eten/drinken/slurpen de Sicilianen als verfrissend toetje? Een granita al caffè. En nog mooier is dat je geen dure ijsmachine nodig hebt om deze klassieker te maken.

- 300 ml sterke espresso
- 180 g suiker
- 200 ml slagroom

Giet de espresso in een kom. Laat 150 gram suiker oplossen in de espresso terwijl je flink met een garde klopt. Giet 200 ml water op kamertemperatuur erbij en klopt nog even door. Het mengsel lijkt misschien erg zoet, maar de smaak zal iets milder worden door het invriezen.

Giet het mengsel in een metalen cake- of brownieblok en zet in de vriezer. Roer na 1 uur de bevroren randjes door het nog vloeibare koffiemengsel. Herhaal dit proces elke 30-45 minuten tot alles mooi gekristalliseerd en bevroren is. Je wilt een soort slush puppy. Dit duurt ongeveer 4 uur.

Klop de slagroom stijf met de rest van de suiker. Verdeel de granita over de glazen en serveer met de slagroom.

AFFOGATO AL CAFFÈ

Verzopen in de koffie

Als ik een snel toetje wil, maak ik een affogato al caffè. Vanille-ijs is klassiek, maar hey, chocolade-ijs, noten-ijs, stracciatella-ijs, enzovoort, verzuipt ook heel goed.

- 8 bolletjes vanille-ijs
- 8 kopjes sterke espresso, warm

Verdeel de bolletjes ijs over acht bekertjes. Zet deze in de vriezer.

Maak 8 kopjes sterke espresso en laat ietsjes afkoelen tot warm, maar niet gloeiendheet.

Haal de bekertjes met ijs uit de vriezer. Giet de warme espresso eroverheen en eet direct!



VANILLE-IJS

met olijfolie en zeezout

Niet schrikken, ijs met olijfolie... Probeer maar eens, het is ongelooflijk lekker. Dit dessert heb je in 3 minuten op tafel. Perfect als er vrienden te eten zijn. Gebruik wel de 'goede olijfolie extra vergine'. Het liefst een grassige, bloemige variant.

Verdeel het ijs over ijscoupes of kommen. Schenk er een beetje olijfolie overheen en bestrooi met een klein beetje zoutflakes of fleur de sel.

- 1 liter vanille-ijs
- 150 ml olijfolie extra vergine
- 4 snuffjes zoutflakes

AMARETTI CON CARDAMOMO

Italiaanse bitterkoekjes met kardemom

Je hebt de harde, de Saronno (nee, niet de likeur) amaretti, en de zachte, de Sassello amaretti. De zachte komen oorspronkelijk uit Piemonte, maar hebben waarschijnlijk Arabische invloeden.

Als je deze koekjes eenmaal gemaakt hebt, vind je jezelf geen koekenbakker, want echt iedereen kan ze maken, en ze zien eruit alsof je ze bij een patisserie hebt gekocht.

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Zorg dat de kom van de mixer vetvrij is. Doe de eiwitten en het zout in de kom en klop ze stijf op. Meng vervolgens het amandelmeel, kardemompoeder, de suiker en het amandelextract erdoor. Meng goed door.

Verdeel het plakkerige deeg in twee delen en rol beide helften in de poedersuiker tot een worst. Snijd elke rol in circa 15 stukjes, rol deze met iets vochtige handen tot balletjes en haal ze door de poedersuiker. Leg de balletjes op een met bakpapier beklede bakplaat, laat ze 10 minuten drogen en druk ze daarna iets plat. Je krijgt door het drogen de mooie craquelé in de koekjes.

Bak de amaretti circa 15 minuten in de oven. Laat ze afkoelen op een rooster.

- 2 eieren, op kamertemperatuur, alleen het eiwit (gebruik het eigeel voor een carbonara of vers pastadeeg)
- snuffe zout
- 225 g amandelmeel (zie blz. 31)
- 2 theel. kardemompoeder
- 200 g suiker
- 1 theel. amandelextract
- 100 g poedersuiker



D a n k w o o r d

Ik draag dit boek op aan mijn moeder Annamaria. Mamma, zonder jou had ik deze passie voor de Italiaanse keuken nooit kunnen voelen. Ik mis je nog elke dag. Is het eten goed daarboven?

Grazie mamma, ti amo!

Maar ook zonder de rest van mijn familie had ik dit boek nooit kunnen maken:

- Lieve papa, we hebben heel wat meegemaakt samen. Maar als jij mamma niet uit Milaan had megelokt naar het koude Nederland was ik nooit half Italiaans geweest. Je hebt mijn Italiaanse temperament altijd gewaardeerd, en hebt ontelbaar vaak Italiaans voor mij gekookt toen ik nog klein was en de aardappels en stampotten verfoeide. Ik ben je dankbaar, pap!
- Lieve Vincent, je hebt eindeloos naar mijn gezever over dit boek geluisterd, voor de kinderen gezorgd als ik in mijn computer gedoken zat, en toegestaan dat ons huis wekenlang een fotostudio was. Dank je wel!
- Lieve Anna en Milo, mijn kindjes, jullie hebben je moeder weer terug, hoor. Dank voor jullie engelengeduld.

Verder wil ik uiteraard Fontaine Uitgevers bedanken voor het vertrouwen en de fijne samenwerking. Francis Wehkamp, je bent een top uitgever. En zelfs niet te beroerd om twee dagen te komen helpen met koken als er een zieke is. Eva Reinders, dank voor de uitgebreide research! Marije Braat, dank voor je scherpe oog! Suzan Schapendonk van Kip & Ei Communicatie, ik hou van hoe jij dingen aanpakt, begrijpt, mijn grappen snapt, anders voor mij verwoordt, mij een duwtje geeft als dat nodig is, en steunt!

Tess Fluit, *cara*, je bent een vriendin geworden. Dank natuurlijk voor jouw prachtige foto's, maar bovenal voor jouw steun en adviezen met betrekking tot dit boek. Je hebt keihard gewerkt om mijn kindje te laten ontstaan. Grazie! Marjolein Vonk dank voor de fantastische styling. Alexandra de Vries dank voor de super vormgeving. Bianca van der Steen van Geen Bluf, jij maakt alles mogelijk op het gebied van make-up en haar. Love you!

Robin Goudsmit en Sanne Kiwitz van The Fame Game, dank jullie wel voor alle hulp en steun. Sanne, je hebt naast al het geregel staan afwassen als een malle!

Gastrovino La Liguria in Scheveningen, Ann en Damiano, grazie voor alle heerlijke producten die ik heb gekregen en heb gebruikt om gerechten te testen en foto's te maken. Le Creuset, in jullie pannen kook ik het liefst, dus dank voor de prachtige spullen!
Succubus, dé retrokledingwinkel van Nederland, dank voor het lenen van de gave kleding! De gave retro outfits passen fantastisch bij het thema van mijn boek, namelijk een snufje terug naar toen.

Dank je wel aan alle lezers! Ik hoop dat ik jullie heb geïnspireerd om ondanks een duurder wordend leven toch heerlijk, gevarieerd, voedzaam (en Italiaans) te blijven eten. En tot slot, dank aan allen die mij de afgelopen jaren het vertrouwen hebben gegeven om van koken mijn werk te maken en om zo diep in de Italiaanse keuken te duiken. Voor mij is dit gegeven helend, meer dan jullie ooit zullen weten.

Roberta

REGISTER

<u>aardappel:</u>		<u>bimi:</u>		Broodsoep uit Pavia		63
Culurgiones	43	Fritto misto di verdure	128	Broodstengels (grissini)		71
Fritto misto di verdure	128	Biscotti di polenta	170	Bruschette		61
Gnocchi	49	Bitterkoekjes met kardemom	185	met doperwten &		
Minestrone verde	87	<u>bleekselderij:</u>		citroenricotta		62
Nasello in crosta di patate	150	Caponata	124	met ijskoude boter,		
Patate schiacciate	136	Giardiniera	131	kappertjes en ansjovis		62
Ribollita	83	Gladiatorenrisotto	109	met cavolo nero en		
Schelvis met aardappels, groene olijven en		Minestrone verde	87	mozzarella		62
ingelegde citroen	149	Ossobuco alla milanese	164	met gekaramelliseerde		
Trenette al pesto genovese	40	Pappardelle al ragù in bianco	165	uien		62
<u>aardbeien:</u>		Pasta e fagioli	84	Bucatini met bloemkool		151
Fragole met basilicum- dragonsuiker en room	178	Polenta sulla spianatora	107	<u>cannellini bonen:</u>		
Affogato al caffè	182	Ribollita	83	Ribollita		83
<u>amandelen:</u>		Sugo van tomaten	24	Cannellini bonenpuree		94
Pesto alla trapanese	27	<u>bloemkool:</u>		Caponata		124
Amandelmeel	31	Fritto misto di verdure	128	Carciofi alla giudia		
Amaretti con cardamomo	185	Giardiniera	131	(gefrituurde artisjokken)		139
Polentataart met sinaas- appelsiroop	173	Pasta 'chi vroculli arriminati'	151	<u>cavolo nero:</u>		
Amaretti con cardamomo	185	<u>borlottibonen:</u>		Bruschette met cavolo nero		
<u>andijvie:</u>		Minestrone verde	87	en mozzarella		62
Tuinbonenpuree	89	Pasta e fagioli	84	Patate schiacciate		136
<u>ansjovis:</u>		<u>braadworst:</u>		Ribollita		83
Bruschette met ijskoude boter, kappertjes en ansjovis	62	Pancotto	68	<u>chilipeper:</u>		
Panzanella	58	Polenta sulla spianatora	107	Spaghetti alla carretiera		37
Pasta 'ca' muddica'	45	Snelle snijbietsoep met worst	135	<u>chocolade:</u>		
Pasta 'chi vroculli arriminati'	151	<u>brood:</u>		Ciocolata calda		174
Venkelsalade met sinaasappel en olijven	133	Bruschette	61	Ciocolata calda		174
Ansjovis in salsa verde	144	Canederli alla tirolese	72	<u>courgette:</u>		
<u>artisjokken:</u>		Garmugia	90	Caponata		124
Carciofi alla giudia	139	Knoflooksoep	140	Fritto misto di verdure		128
<u>artisjokharten:</u>		Mozzarella in carrozza 2.0	118	Minestrone verde		87
Garmugia	90	'Pallotte cac'e ove'	114	Salade van courgette met sperziebonen, ingelegde citroenen en munt		127
Lente-vignole	88	Pancotto	68	Culurgiones		43
Passatelli met doperwten, artisjokken en citroen	48	Pangrattato	31	<u>doperwten:</u>		
<u>asperges:</u>		Panzanella	58	Bruschette met doperwten & citroenricotta		62
Garmugia	90	Pappa al pomodoro	65	Garmugia		90
Minestrone verde	87	Pasta 'ca' muddica'	45	Geitenvlees met doperwtjes en ei		157
<u>aubergine:</u>		Ribollita	83	Lente-vignole		88
Caponata	124	Tuinbonenpuree	89	Minestrone verde		87
<u>banaan:</u>		Uova in purgatorio	112	Passatelli met doperwten, artisjokken en citroen		48
Granita di anguria e basilico	171	Zuppa gallurese	77	<u>espresso:</u>		
<u>bietjes:</u>		Zuppa pavese	63	Affogato al caffè		182
Najaarsfrittata, met biet, ricotta en zalm	120	Broodballetjes met kaas en eieren ('pallotte cac'e ove')	114	Granita al caffè		182
		Broodgnocchi (canederli alla tirolese)	72			
		broodkruim	45			
		Costolette alla milanese	166			
		Pasta 'ca' muddica'	45			
		Broodsoep met worst (pancotto)	68			

Farinata	80	Garmugia	90	Panzanella	58
Farinata d'estate	82	Gladiatorenrisotto	109	Piccata di pollo	161
Farinata d'inverno	82	Pancotto	68	<u>kikkererwtenmeel:</u>	
Fazzoletti met kippen- levertjes en salie	162	Pappa al pomodoro	65	Farinata	80
Fegato e cipolle	156	Passatelli met doperwten, artisjokken en citroen	48	<u>kip:</u>	
Focaccia met groene olijven en zeezout	67	Pasta e fagioli	84	Kippenbouillon	18
Fragole met basilicum- dragonsuiker en room	178	Risotto alla zucca	98	Piccata di pollo	161
Frittata van spaghetti	41	Tortiglioni met linzen	93	Kip met knoflook!	158
<u>Frittata 'Frictum ovorum':</u>		Groentesoep uit Lucca (garmugia)	90	Kippenbouillon	18
Najaarsfrittata, met biet, ricotta en zalm	120	<u>guanciale:</u>		Kip met knoflook!	158
Voorjaarsfrittata, met raapstelen en tuinbonen	120	Spaghetti alla carbonara	117	Knoflooksoep	140
Fritto misto di verdure	128	<u>ham, rauwe:</u>		Lente-vignole	88
Garganelli alla vodka	51	Mozzarella in carrozza 2.0	118	Pappardelle al ragù in bianco	165
Garmugia (groentesoep uit Lucca)	90	<u>hamblokjes:</u>		Piccata di pollo	161
Gedroogde paddenstoelen	29	Tortino di riso avanzato	101	Schelvis met aardappels, groene olijven en ingelegde citroen	149
Gegrilde polenta met zwarte olijven en sinaasappel	104	<u>haricots verts:</u>		Snelle snijbietsoep met worst	135
Gegrilde prei met pecorino, kruidenolie en citroen	132	Trenette al pesto genovese	40	Spaghetti met uien	38
<u>geitenkaas:</u>		Heek in knapperige aardappelkorst (Nasello in crosta di patate)	150	<u>kippenlevertjes:</u>	
Voorjaarsfrittata, met raapstelen en tuinbonen	120	<u>honing:</u>		Fazzoletti met kippen- levertjes en salie	162
Geitenvlees met doperwtjes en ei	157	Granita di anguria e basilico	171	Knoflooksoep	140
<u>gehakt:</u>		Panzanella	58	<u>koffie:</u>	
Garmugia	90	Ingelegde citroenen	28	Affogato al caffè	182
Kalfslever met ui (fegato e cipolle)	156	Povere krenterige spinazie met citroenboter	137	Granita al caffè	182
Pappardelle al ragù in bianco	165	Salade van courgette met sperziebonen, ingelegde citroenen en munt	127	<u>komkommer:</u>	
Gekonfijte knoflook	30	Schelvis met aardappels, groene olijven en ingelegde citroen	149	Nasello in crosta di patate	150
Cannellini bonenpuree	94	<u>ijs:</u>		Panzanella	58
Gekonfijte tomaten	25	Affogato al caffè	182	Kruidenolie	30
Piadina (platbrood)	74	Vanille-ijs met olijfolie en zeezout	184	<u>kruidnagel:</u>	
Giardiniera	131	Italiaanse bitterkoekjes met kardemom	185	Groentebouillon	21
Gladiatorenrisotto	109	<u>kaas, belegen:</u>		Lamsbouillon	20
Gnocchi	49	Pasta ai 4 formaggi	119	Zuppa gallurese	77
Gnocchi alla romana	108	<u>kalfsschenkel:</u>		<u>lamsvlees:</u>	
<u>gorgonzola:</u>		Ossobuco alla milanese	164	Lamsbouillon	20
Pasta ai 4 formaggi	119	<u>kappertjes:</u>		Lente-vignole	88
Granita al caffè	182	Ansjovis in salsa verde	144	<u>limoen:</u>	
Granita di anguria e basilico	171	Bruschette met ijskoude boter, kappertjes en ansjovis	62	Granita di anguria e basilico	171
<u>griesmeel:</u>		Caponata	124	<u>linzen:</u>	
Gnocchi alla romana	108	Napolitaanse puttanesca	34	Tortiglioni met linzen	93
Grissini (broodstengels)	71			<u>mais:</u>	
Groentebouillon	21			Polenta van verse mais	103
				Makreel in aqua pazza	152
				Mama's kip met citroen	161
				<u>mandarijn:</u>	
				Ricotta met mandarijn- anjissiroop	177

<u>melk:</u>		Giardiniera	131	Lente-vignole	88
Cioccolata calda	174	<u>paprika, gegrild:</u>		Najaarsfrittata, met biet,	
Gnocchi alla romana	108	'Pallotte cac'e ove'	114	ricotta en zalm	120
Ricotta met mandarijn- anijssirop	177	<u>parelgort:</u>		<u>prosciuto crudo:</u>	
<u>mergpijpjes:</u>		Gladiatorenrisotto	109	Lente-vignole	88
Runderbouillon	20	Passatelli in brodo	46	<u>provalone:</u>	
Minestrone verde	87	Passatelli met doperwt(en), artisjokken en citroen	48	Zuppa gallurese	77
<u>mozzarella:</u>		Pasta ai 4 formaggi	119	puttanesca, Napolitaanse	34
Bruschette met cavolo nero en mozzarella	62	Pasta 'ca' muddica'	45	<u>raapstelen:</u>	
Frittata van spaghetti	41	Pasta 'chi vroculli arriminati'	151	Voorjaarsfrittata, met	
Tortino di riso avanzato	101	Pasta e fagioli	84	raapstelen en tuinbonen	120
Mozzarella in carrozza 2.0	118	Pasta met broodkruim	45	<u>ragù:</u>	
		Pastadeeg met ei	23	Risottorestjes-arancini	101
		Fazzoletti met kippenlevertjes en salie	162	Ribollita	83
Napolitaanse puttanesca	34	Garganelli alla vodka	51	<u>ricotta:</u>	
Nasello in crosta di patate	150	Patate schiacciate	136	Bruschette met doperwt(en) & citroenricotta	62
<u>olijfolie:</u>		<u>penne:</u>		Najaarsfrittata, met biet, ricotta en zalm	120
Vanille-ijs met olijfolie en zeezout	184	Pasta ai 4 formaggi	119	Ricotta met mandarijn- anijssirop	177
<u>olijven:</u>		<u>peperfjes, rode:</u>		<u>risotto:</u>	
Caponata	124	Gekonfijte tomaten	25	Gladiatorenrisotto	109
Focaccia met groene olijven en zeezout	67	Pesto alla genovese	26	Tortino di riso avanzato	101
Gegrilde polenta met zwarte olijven en sinaasappel	104	Trenette al pesto genovese	40	Risotto alla zucca	
Gekonfijte tomaten	25	Pesto alla trapanese	27	(pompoenrisotto)	98
Makreel in aqua pazza	152	Piadina (platbrood)	74	Risottorestjes-arancini	101
Napolitaanse puttanesca	34	Piccata di pollo	161	<u>rode wijn:</u>	
Schelvis met aardappels, groene olijven en ingelegde citroen	149	<u>pistachenoten:</u>		Polenta sulla spianatora	107
Venkelsalade met sinaasappel en olijven	133	Gegrilde prei met pecorino, kruidenolie en citroen	132	<u>rozijnen:</u>	
Ossobuco alla milanese	164	Platbrood (piadina)	74	Caponata	124
		<u>polenta:</u>		Pasta 'ca' muddica'	45
		Biscotti di polenta	170	Pasta 'chi vroculli arriminati'	151
		Gegrilde polenta met zwarte olijven en sinaasappel	104	Povere krenterige spinazie met rozijnen en pijnboompitten	137
<u>paddenstoelen:</u>		Polenta sulla spianatora	107	Sarde 'in saor'	145
Gladiatorenrisotto	109	Polenta van verse mais	103	Runderbouillon	20
Gedroogde paddenstoelen	29	Polentakoeckjes met salie en citroen	170	Canederli alla tirolese	72
Tagliatelle ai funghi	55	Polentataart met sinaas- appelsiroop	173	Ossobuco alla milanese	164
'Pallotte cac'e ove'	114	Pompoenrisotto		Passatelli in brodo	46
<u>pancetta:</u>		(risotto alla zucca)	98	Pasta e fagioli	84
Garmugia	90	Povere krenterige spinazie met citroenboter	137	Stracciatella alla romana	115
Pancotto (broodsoep met worst)	68	Povere krenterige spinazie met rozijnen en pijnboompitten	137	Zuppa gallurese	77
Pancermeel grof en fijn	31	<u>prei:</u>		Zuppa pavese	63
Pannenkoek, kikkererwt(en)- Pangrattato (pancermeel)	31	Gegrilde prei met pecorino, kruidenolie en citroen	132	<u>runderschenkel:</u>	
Panzanella	58	Giardiniera	131	Runderbouillon	20
Pappa al pomodoro	65	Lamsbouillon	20	Salade van courgette met sperziebonen, ingelegde citraenen en munt	127
Pappardelle al ragù in bianco	165				
<u>paprika:</u>					
Caponata	124				

Sarde 'in saor' (sardientjes in het zoetzuur)	145	Tagliatelle ai funghi	55	<u>vis:</u>	
Sardientjesboter	28	<u>taleggio:</u>		Makreel in aqua pazza	152
<u>sardines:</u>		Pasta ai 4 formaggi	119	Nasello in crosta di patate	150
Sarde 'in saor'	145	Tears for Fears pasta	3.8	Najaarsfrittata, met biet, ricotta en zalm	120
Sardijnse ravioli	43	<u>tomaten, vers:</u>		Schelvis met aardappels, groene olijven en ingelegde citroen	149
Schelvis met aardappels, groene olijven en ingelegde citroen	149	Caponata	124	Zeebaars in zoutkorst	146
Siciliaanse aglio e olio e peperoncino	37	Farinata d'estate	82	Visbouillon	21
<u>sinaasappel:</u>		Gekonfijte tomaten	25	<u>watermeloen:</u>	
Cannellini bonenpuree	94	Makreel in aqua pazza	152	Granita di anguria e basilico	171
Fegato e cipolle	156	Panzanella	58	<u>winterpeen:</u>	
Gegrilde polenta met zwarte olijven en sinaasappel	104	Pappa al pomodoro	65	Kippenbouillon	18
Polentataart met sinaasappelsiroop	173	Pesto alla trapanese	27	Lamsbouillon	20
Tuinbonenpuree	89	Piadinina (platbrood)	74	Polenta sulla spianatora	107
Venkelsalade met sinaasappel en olijven	133	<u>tomaten, gepeld:</u>		Runderbouillon	20
Sinaasappelsalade met karamel en rozemarijn	181	Napolitaanse puttanesca	34	Sugo van tomaten	24
<u>snijbiet:</u>		Ossobuco alla milanese	164	Tortiglioni met linzen	93
Farinata d'inverno	82	'Pallotte cac'e ove'	114	Visbouillon	21
Lente-vignole	88	Pappa al pomodoro	65	<u>witte wijn:</u>	
Snelle snijbietsoep met worst	135	Pasta e fagioli	84	Geitenvlees met doperwtjes en ei	157
<u>spaghetti:</u>		Polenta sulla spianatora	107	Kip met knoflook!	158
Frittata van spaghetti	41	Ribollita	83	Makreel in aqua pazza	152
Napolitaanse puttanesca	34	Sugo van tomaten	24	Nasello in crosta di patate	150
Pasta 'ca' muddica'	45	Uova in purgatorio	112	Ossobuco alla milanese	164
Pasta 'chi vroculli arriminati'	151	<u>tomatenpuree:</u>		Pappardelle al ragù in bianco	165
Spaghetti al limone	44	Garganelli alla vodka	51	Piccata di pollo	161
Spaghetti alla carbonara	117	Tortiglioni met linzen	93	Risotto alla zucca	98
Spaghetti alla carretiera	37	Torta met olijfolie, citroen en tijm	176	Tagliatelle ai funghi	55
Spaghetti met uien	38	Tortiglioni met linzen	93	<u>wodka:</u>	
<u>sperziebonen:</u>		Tortino di riso avanzato	101	Garganelli alla vodka	51
Fritto misto di verdure	128	Toscaanse soep met brood en bonen	83	<u>wortel:</u>	
Giardiniera	131	Trenette al pesto genovese	40	Caponata	124
Salade van courgette met sperziebonen, ingelegde citroenen en munt	127	<u>tuinbonen:</u>		Giardiniera	131
<u>spinazie:</u>		Garmugia	90	Minestrone verde	87
Lente-vignole	88	Lente-vignole	88	Ossobuco alla milanese	164
Minestrone verde	87	Pappardelle al ragù in bianco	165	Pappardelle al ragù in bianco	165
Povere krenterige spinazie met citroenboter	137	Voorjaarsfrittata, met raapstelen en tuinbonen	120	Pasta e fagioli	84
Povere krenterige spinazie met rozijnen en pijnboompitten	137	Tuinbonenpuree	89	Ribollita	83
Stracciatella alla romana	115	Uova in purgatorio	112	<u>zalm, gerookt:</u>	
Sugo van tomaten	24	<u>varkenskotelet:</u>		Najaarsfrittata, met biet, ricotta en zalm	120
Suppa cuata	77	Costolette alla milanese	166	Zeebaars in zoutkorst	146
		Venkelsalade met sinaasappel en olijven	133	Zoetzure groenten met rozijnen en kappertjes (caponata)	124
		<u>venkelknol:</u>		Zuppa gallurese	77
		Lamsbouillon	20	Zuppa pavese	63
		Makreel in aqua pazza	152		
		Venkelsalade met sinaasappel en olijven	133		

Dit boek is een uitgave van
Fontaine Uitgevers, Amsterdam
www.fontaineuitgevers.nl

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van The Fame Game Books

Vormgeving: Alexandra de Vries
Fotografie: Tess Fluit
Styling: Marjolein Vonk
Lithografie: Pixel-it, Zutphen

© 2023 Roberta Pagnier, Fontaine Uitgevers
ISBN 978 94 6404 225 2
NUR 440

Met dank aan: Huisje Als Toen, www.bedenboshuisje.nl
Succubus www.succubus.nl, Le Creuset, Gastrovino Nederland.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.