

INHOUD



Koken op z'n Italiaans	6
Veilig koken	8
Benodigdheden	10
Technieken	12
Nog meer technieken	14



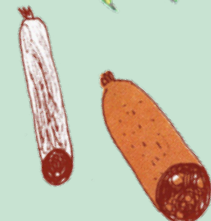
LUNCH & SNACKS

Meloen met prosciutto	18
Bruschetta met tomaat	22
Crostini met worst	26
Pizzaiola-toastjes	30
Panzanella-salade	34
Salade van mozzarella en tomaten	38
Zomerse salade met cannellini-bonen	42
Salade van tonijn en bonen	46
Toscaanse minestrone-soep	50
Tonijnfrittata en sperziebonen met tomaat	54



PASTA & PIZZA

Pizzadeeg	60
Pizza Margherita	64
Pizza Napoletana	66
Pizza met worst	68
Hoe je gedroogde pasta moet koken	72
Vers pastadeeg	74
Ravioli Napoletana	78
Tagliatelle met room, erwten en ham	82
Spaghetti met tomatensaus	86



Spaghetti Amatriciana	90
Linguine met pesto	94
Macaroni met Parmezaanse kaas uit de oven	98
Lasagne	102
Rigatoni met gehaktballetjes	106



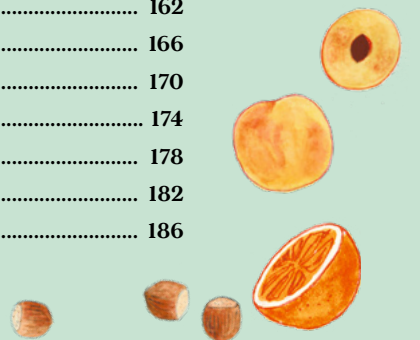
HOOFDGERECHTEN

Risotto	112
Aardappelgnocchi	116
Polentagnocchi	120
Aubergine met tomaat uit de oven	124
Bonen met worstjes	128
Kabeljauw met groente uit de oven	132
Visspiesjes	136
Kippenstoofpot met olijven	140
Kipfilet gevuld met mascarpone	144
Runderstoofpot	148
Lamskoteletjes en nieuwe aardappels met rozemarijn	152
Gebraden lamsbout in een kruidenkorst met gevulde tomaten	156



TOETJES EN BAKSELS

Focaccia	162
Gemarmerde ringtaart	166
Sinaasappeltaart	170
Hazelnoottaart	174
Gevulde perziken	178
Bananenroom	182
Roomijs van bosvruchten	186



PANZANELLA-SALADE

Net als bruschetta (zie blz. 22) is *panzanella* uitgevonden als een manier om oud brood op te maken. Tegenwoordig voegen Italiaanse koks vaak olijven, stukjes komkommer, rode ui of lente-ui toe aan deze traditionele salade, dus dat kun je ook proberen.

Panzanella is nog lekkerder als je de salade een paar uur voor je gaat eten al maakt zodat het brood de smaak van de tomaten kan opnemen. Je hebt stevig, grof en smakelijk boerenbrood nodig en echt rijpe tomaten met veel smaak.

VOOR	BEREIDINGSTIJD	BEREIDEN
4 personen	15 minuten	—

6 sneetjes zelfgemaakt of boerenbrood

—
2 eetlepels rodewijnazijn

—
4 echt rijpe en sappige tomaten

—
versgemalen zwarte peper

—
6 blaadjes vers basilicum

—
3 eetlepels extra vergine olijfolie

—
olijven, stukjes komkommer, rode ui of lente-uitjes (kies maar).
Je kunt een handje van elk of een van deze producten aan de salade toevoegen



PANZANELLA-SALADE

STAP 1

Snij of scheur de korsten van de sneetjes brood.

STAP 2

Scheur het brood in kleine stukjes en doe ze in een schaal.

STAP 3

Sprenkel wat rodewijnazijn over het brood. De azijn geeft smaak en maakt het brood lekker vochtig.

STAP 4

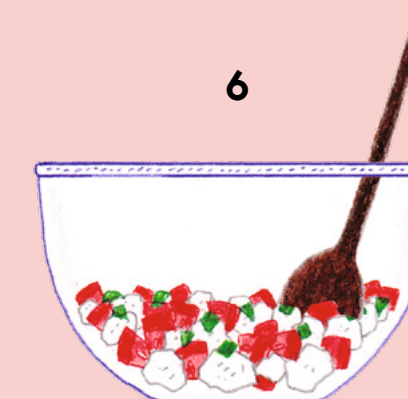
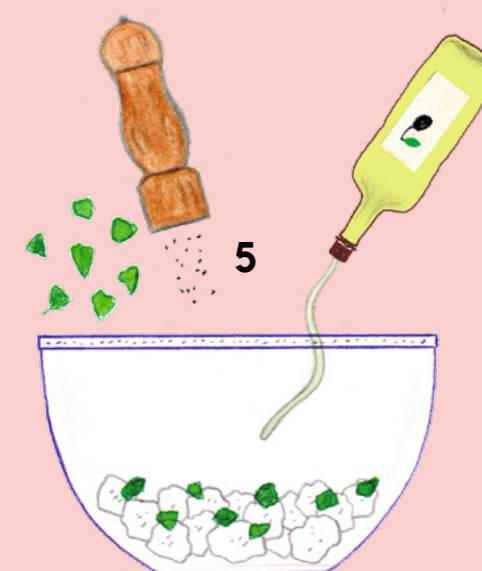
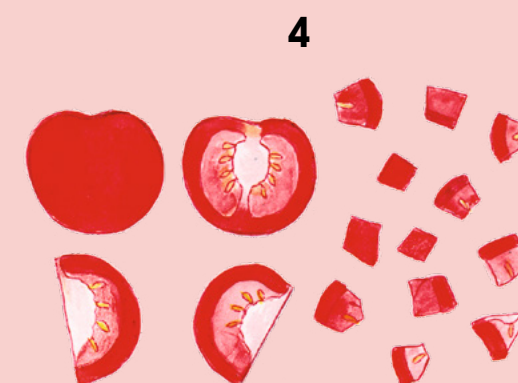
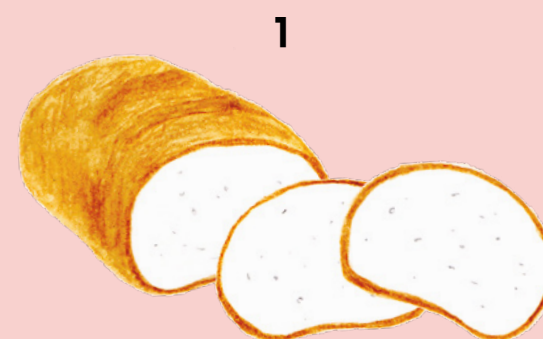
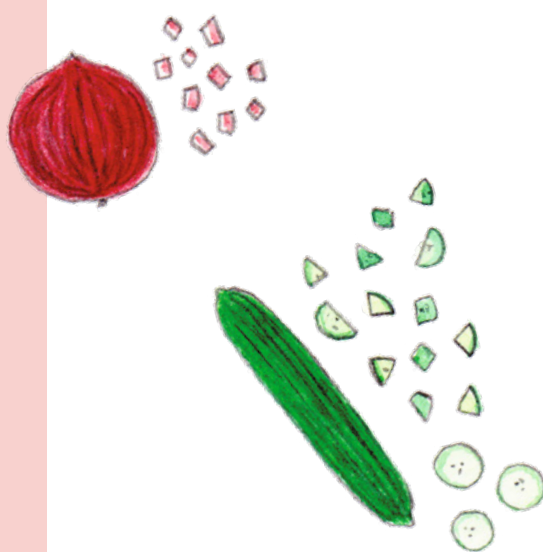
Snij de tomaten grof in kleine stukjes met de brug- en klauwtechniek (zie blz. 12-13).

STAP 5

Voeg een snufje versgemalen zwarte peper toe aan het brood. Scheur de blaadjes basilicum in stukjes en strooi ze over het brood. Sprengel de olijfolie erover.

STAP 6

Voeg de tomaten en eventuele andere ingrediënten toe. Meng alles door elkaar met twee vorken of een grote lepel. Laat de salade liefst een paar uur staan. De smaken kunnen zich dan goed ontwikkelen en de salade wordt nog lekkerder.



PIZZA MARGHERITA

In 1889, toen Italië nog een koning en koningin had, vroeg koningin Margherita haar kok om een pizza voor haar te maken. Hij gebruikte ingrediënten in de kleuren van de Italiaanse vlag: rode tomaten, witte mozzarella en groen basilicum.

Als je wilt, kun je voor extra smaak wat Parmezaanse kaas over je pizza Margherita strooien als deze uit de oven komt. Het is niet echt zoals het hoort maar wel lekker!

Als je geen verse rijpe tomaten hebt, kun je ook alleen de passata gebruiken, een lekkere saus van gezeefde tomaten.

VOOR	VOORBEREIDEN	BEREIDEN
2 grote pizza's	1½ uur	20 minuten

2 pizzabodems (zie blz. 60-63)

—
4-5 eetlepels passata

—
4 rijpe tomaten

—
150 g mozzarella

—
6 blaadjes vers basilicum plus een paar extra

—
handjevol versgeraspte Parmezaanse kaas (als je wilt)



PIZZA MAGHERITA

STAP 1

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel met de bolle kant van een eetlepel 2-3 eetlepels passata over elke pizzabodem. Snij met de brugtechniek (zie blz. 12-13) de tomaten doormidden en snij dan het vruchtvlees in plakjes met de klauwtechniek (zie blz. 12-13). Verdeel de plakjes tomaat over de twee pizzabodems.

STAP 2

Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel ze over de tomaten. Scheur het basilicum in stukjes en strooi ze erover. Nu ben je klaar om je pizza's te bakken! Schuif met ovenwanten aan beide bakplaten in de oven. Bak de pizza's 15-20 minuten tot ze goudkleurig en gaar zijn. Scheur nog een paar blaadjes basilicum in stukjes, strooi deze erover en dien de pizza's op.

PIZZA NAPOLETANA

STAP 1

Verwarm de oven voor op 200 °C. Volg stap 1 van de Pizza Margherita. Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel de kaas over de tomaten.

STAP 2

Scheur de ansjovisfilets in kleine stukjes en verdeel deze over de tomaten, gevolgd door de oregano. Hoe je de pizza's moet bakken, staat bij stap 2 van de Pizza Margherita.

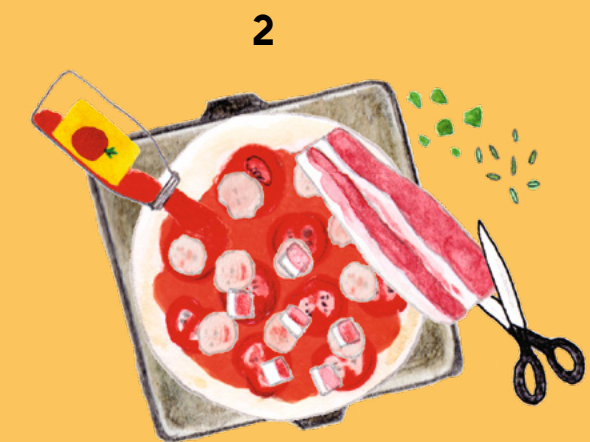
PIZZA MET WORST

STAP 1

Verwarm de oven voor op 200 °C. Knip met een schaar (zie blz. 10-11) de worstjes open en duw het vlees eruit, in een schaal. Rasp de pecorino voorzichtig, met je vingers op voldoende afstand van de rasp (zie blz. 14-15). Doe de kaas bij de worst, voeg wat zwarte peper toe en meng alles met een houten lepel.

STAP 2

Volg stap 1 van de Pizza Margherita. Verdeel hoopjes van het worstmengsel over de tomaten. Knip de pancetta met een schaar in kleine stukjes als je plakjes hebt en strooi de blokjes of stukjes over de worst. Trek de blaadjes van het takje rozemarijn, scheur het basilicum in stukjes en strooi ze over de pizza. Hoe je de pizza's moet bakken, staat bij stap 2 van de Pizza Margherita.



SPAGHETTI MET TOMATENSAUS

Je kunt je bijna geen Italiaans eten voorstellen zonder tomaten, en toch worden ze pas sinds de zestiende eeuw in Italië gekweekt. In het begin vertrouwden mensen de tomaat niet omdat de plant uit een familie van giftige planten komt, de nachtschadefamilie. Gelukkig voor ons ontdekten de Italianen hoe lekker ze waren. De Italiaanse naam voor tomaat, *pomodoro*, betekent 'gouden appel'.

VOOR
4 personen

VOORBEREIDEN
5 minuten

BEREIDEN
50 minuten

400 g tomatenblokjes uit blik

—
1 theelepel lichte basterdsuiker

—
1-2 teentjes knoflook, afhankelijk van hoe lekker je knoflook vindt

—
400 g spaghetti

—
10 blaadjes vers basilicum

—
2 eetlepels olijfolie



SPAGHETTI MET TOMATENSAUS

STAP 1

Doe de tomatenblokjes in een pan en voeg de suiker toe.

STAP 2

Kneus de teentjes knoflook licht met een deegroller, pel ze en doe ze bij de tomaten.

STAP 3

Breng de tomaten aan de kook, doe het deksel op de pan en laat 40 minuten op heel laag vuur sudderen. Roer af en toe met een houten lepel.

STAP 4

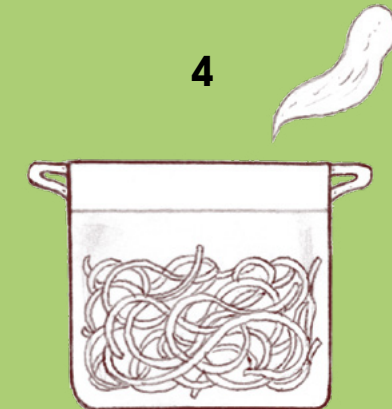
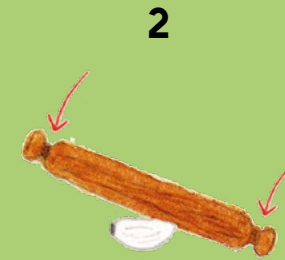
Breng als je saus bijna klaar is een grote pan met water aan de kook en voeg de spaghetti toe (hoe je pasta moet koken, lees je op blz. 73). Vraag een volwassene je te helpen met het afgieten van de spaghetti en doe de pasta terug in de pan.

STAP 5

Haal de tomatensaus van het vuur, scheur het basilicum in stukjes en roer deze met de olie door de saus.

STAP 6

Schenk of schep de saus voorzichtig over de spaghetti heen, meng door elkaar en dien meteen op.



KIPPENSTOFPOT MET OLIVEN

Olijven zijn groen of zwart en groeien aan bomen. De groene olijven worden vrij vroeg geplukt, als ze nog jong zijn. De zwarte zijn later geplukt, als ze rijper zijn. Deze zijn vaak zachter en milder van smaak. Je kunt hier allerlei delen van de kip gebruiken, zoals pootjes of drumsticks. Eet er polenta, brood, pasta, rijst of aardappels bij. Het is een lekkere, eenvoudige maaltijd – met een paar ingrediënten maak je een klassiek Italiaans gerecht!

VOOR
4 personen

VOORBEREIDEN
15 minuten

BEREIDEN
50 minuten

4 grote of 8 kleine stukken kip, zoals kippenpootjes of drumsticks

—
15 g boter

—
1 eetlepel olijfolie

—
150 g zwarte olijven

—
400 g tomatenblokjes uit blik

—
1 theelepel lichtbruine basterdsuiker

—
4 blaadjes vers basilicum

—
1 takje verse bladpeterselie



KIPPENSTOOPPOT MET OLIJVEN

STAP 1

Verwarm de oven voor op 170 °C. Verwijder het vel van de kip. Doe de boter en olie in een ovenvaste braadpan met zware bodem en zet deze op het vuur tot de boter is gesmolten. Voeg de stukken kip toe en braad ze 5 minuten zacht aan zonder aan te raken.

STAP 2

Draai de stukken kip met een tang om – ze zijn nu aan een kant goudbruin. Braad nog 3 minuten aan en haal dan de pan van het vuur.

STAP 3

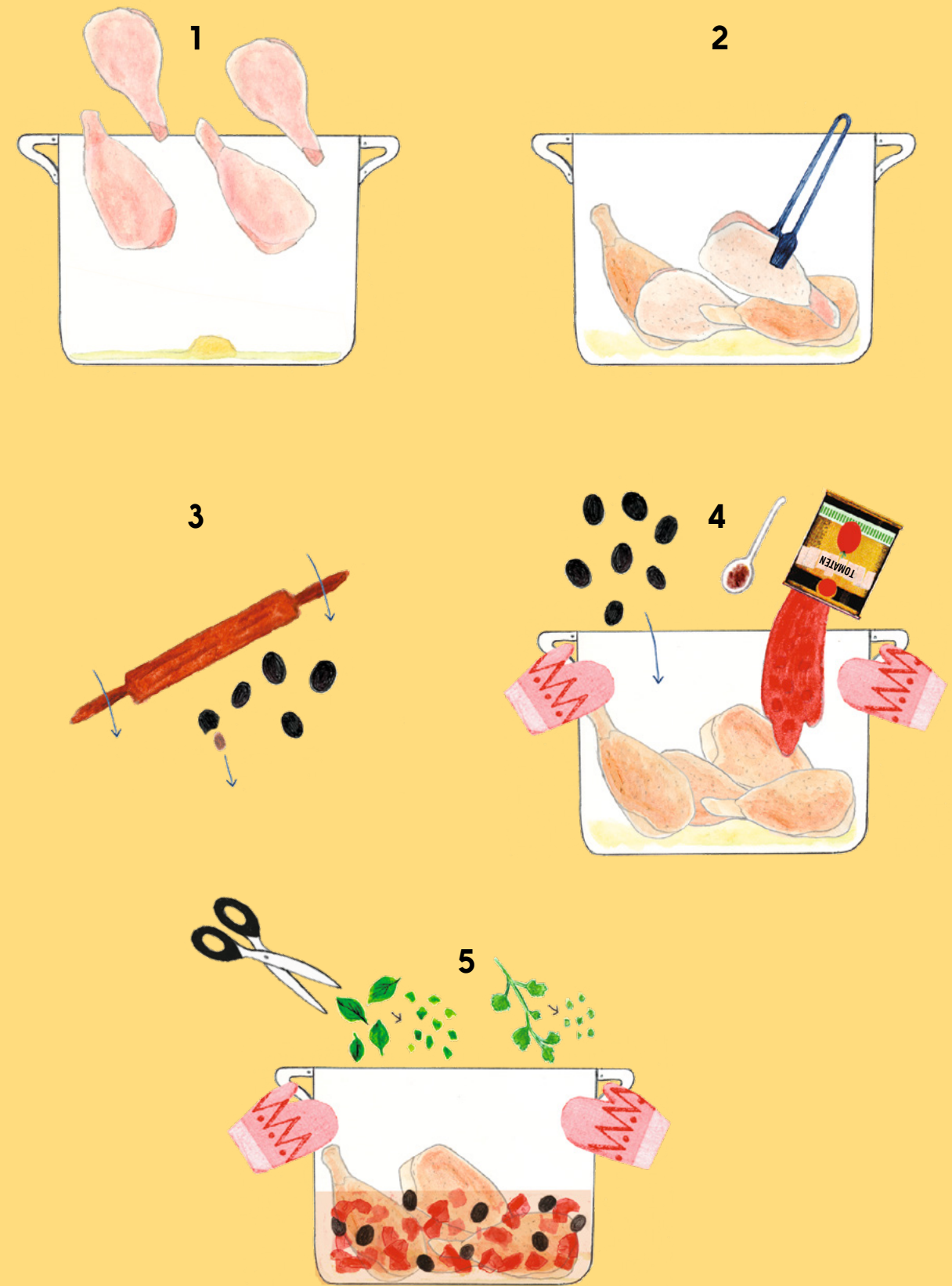
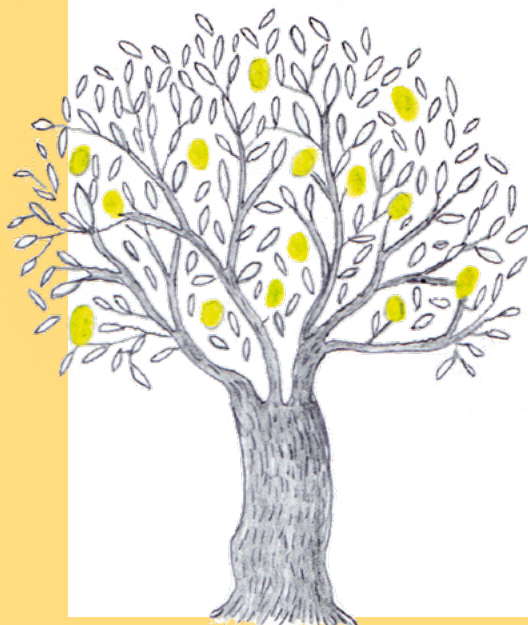
Kneus met een deegroller voorzichtig een olijf zodat je de pit eruit kunt halen. Doe dit met alle olijven.

STAP 4

Schenk de tomatenblokjes over de kip, vul het lege blikje met water en schenk dit ook in de pan, samen met de olijven en suiker. Roer met een houten lepel, doe het deksel op de pan en zet deze met ovenwanten aan 40 minuten in de oven.

STAP 5

Haal dan met ovenwanten aan de braadpan uit de oven. Scheur het basilicum in stukjes en knip met een schaar de peterselie klein. Strooi de kruiden over de kip en dien op met polenta, brood, pasta, rijst of aardappels.



ROOMIJS VAN BOSVRUCHTEN

Je hebt geen ijsmachine nodig om dit recept te maken, alleen een vriezer. Het gaat snel en eenvoudig en de kleur is prachtig!

VOOR	VOORBEREIDEN	BEREIDEN
6-8 personen	3¼ uur	—

275 ml slagroom

400 g bosvruchten uit de diepvries, zoals bramen, frambozen, aalbessen of zwarte bessen (je hebt een mix van verschillende vruchten nodig)

½ citroen

175 g fijne kristalsuiker



ROOMIJS VAN BOSVRUCHTEN

STAP 1

Schenk de slagroom in een grote schaal en klop met een garde of elektrische mixer tot je zachte pieken hebt; als je de garde of mixer uit de room tilt (mixer uitzetten!) moet de room eruitzien als de tekening van besneeuwde bergtoppen. Als je de room te lang mixt, wordt hij te hard en stijf.

STAP 2

Doe de bevroren bosvruchten in een keukenmachine. Knijp de citroen erboven uit, voeg de suiker toe en zet aan tot het fruit is gepureerd. Vraag een volwassene om je te helpen met de keukenmachine (zie blz. 10-11).

STAP 3

Schep het fruit bij de slagroom in de schaal en spatel alles voorzichtig door elkaar. Schep het in een diepvriesdoos (een schone ijsbak of een goed afsluitbare plastic doos is perfect), sluit af met een goed passend deksel en zet 3 uur in de vriezer tot het ijs helemaal bevroren is.

