

**DE**

**ZILVEREN**

**LEPEL**

**PASTA**

## VIVA LA PASTA

6

## LEGENDA

9

### DROGE PASTA

10

<u>LANGE PASTA</u>	<u>KORTE PASTA</u>
16 BAVETTE	72 CONCHIGLIE
18 BUCATINI	79 DITALINI
25 CAPELLINI	80 FARFALLE
28 LINGUINE	89 FUSILLI
36 REGINETTE	95 GOMITI
38 SPAGHETTI	97 MACCHERONI
64 VERMICELLI	106 MEZZE MANICHE
67 ZITE	108 PENNE
	123 PIPE
	124 RIGATONI
	127 RUOTE
	129 SEDANI
	130 TORTIGLIONI

### VERSE PASTA

132

<u>ONGEVULDE PASTA</u>	<u>GEVULDE PASTA</u>
143 BIGOLI	213 AGNOLOTTI
144 FETTUCCINE	215 ANOLINI
150 MACCHERONI	216 CANNELLONI
ALLA CHITARRA	223 CAPPELLACCI
152 MALTAGLIATI	224 CAPPELLETTI
154 ORECCHIETTE	226 CARMELLE
160 PAPPARDELLE	228 CASÔNSÈI
168 STRACCI	230 FAGOTTINI
171 TAGLIATELLE	234 LASAGNA
191 TAGLIERINI	246 PANSOTTI
204 TRENETTE	248 RAVIOLI
207 TROFIE	268 TORDELLI
	270 TORTELLI
	273 TORTELLINI

## REGISTER

278

## VIVA LA PASTA

Van alle Italiaanse culinaire heerlijkheden is pasta veruit het populairst. Door zijn enorme veelzijdigheid kan het met evenveel gemak een ereplaats in een verfijnd diner innemen als de behoefte aan een snelle, smakelijke hap bevredigen. Eén ding is zeker: deze ‘absurde Italiaanse culinaire religie,’ zoals de schrijver en oprichter van de futuristische beweging Filippo Marinetti er in de jaren dertig over schreef, is nog steeds het meest Italiaans van alle voedingsmiddelen. Pasta is synoniem met Italië, speelt een grote rol in zijn wereldwijde faam en staat symbool voor de vindingrijkheid van de Italianen.

## EEN EVENWICHTIG DIEET

Er is geen natuurlijker en simpeler voedsel dan pasta, dat met slechts twee ingrediënten kan worden gemaakt: bloem en water. Kunstmatige toevoegingen zijn niet nodig. Door het product simpelweg te drogen blijft het lang houdbaar. Daarnaast zit het boordevol zonlicht dat de tarwe tijdens zijn groei op het land in zich heeft opgenomen. Bovendien is pasta wat voedingswaarde betreft een van de meest evenwichtige voedingsmiddelen die er bestaan. Zetmeel, dat het hoogste percentage aan koolhydraten in pasta uitmaakt, is een uitstekende energiebron en gemakkelijk te verteren. Het gangbare voedingsadvies voor volwassenen is om het grootste deel van de dagelijkse calorieën uit koolhydraten te halen, de rest uit vetten en eiwitten. Pasta van durumtarwe bestaat uit 74 procent koolhydraten, 1,2 procent vetten en 11,5 procent eiwitten. Aan de overige voedingsbehoeften wordt vervolgens voldaan door de traditionele manieren van het opdienen van pasta. Door er bijvoorbeeld kaas over te strooien, worden essentiële aminozuren toegevoegd die een balans vormen met de al aanwezige eiwitten in pasta en het toevoegen van tomaten en groenten leveren de benodigde vitamines. Er hoeft slechts een iets gevuldere saus aan toe te worden gevoegd om er een volwaardige maaltijd van te maken.

## LEGENDA



Vegetarisch



Veganistisch



Zuivelvrij



Nootvrij



Dertig minuten of korter



Vijf ingrediënten of minder



**LANGE PASTA**

## BAVETTE

Bavette en de kleinere maar verwante bavettine zijn droge pastasoorten afkomstig uit Genua in Noordwest-Italië. De Italiaanse naam betekent 'kleine draden', en bavette zien eruit als aan een zijde afgeplatte spaghetti. Ze zijn ongeveer 25 cm lang, 1 mm dik en 5 mm breed. Bavette lijken ook sterk op linguine, een neef uit Ligurië, en komen traditioneel op tafel met een saus zonder vlees, zoals met name pesto. De soort past ook goed bij groente- en vissauzen. U kunt ze door andere lange pastasoorten vervangen.

Ⓢ

Vorbereidingstijd: 30 min

Kooktijd: 30 min

Voor 4 personen

- 50 g boter
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 lente-uitjes, kleingesneden
- 400 g gedopte doperwten
- 400 g groene asperges, bijgesneden en in korte stukken
- 1½ dl heet water
- 350 g bavette
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- zout en peper

## LENTEBAVETTE

### BAVETTE PRIMAVERILI

Smelt de helft van de boter met de olie in een ondiepe pan op middelhoog vuur. Fruit de lente-uitjes in 3-5 minuten zacht en glazig. Voeg de erwten en asperges toe, doe er zout en peper naar smaak bij, roer er het hete water door en laat alles 25 minuten pruttelen. Kook intussen de bavette in veel kokend water met zout beetgaar. Laat ze uitlekken, doe ze in de pan met de groenten en roer. Meng er de rest van de boter en de Parmezaanse kaas door en dien ze op.

Ⓢ Ⓢ

Vorbereidingstijd: 30 min

Kooktijd: 45 min

Voor 4 personen

- 800 g venusschelpen, geboend
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 sjalot, fijnggehakt
- 1 hele teen knoflook
- ½ verse chilipeper, zonder pitjes en fijnggehakt
- 300 g courgettes, in reepjes
- 1 eetlepel verse bladpeterselie, fijnggehakt
- 1 dl droge witte wijn
- 3 tomaten, ontveld, zonder pitjes en kleingesneden
- 350 g bavette
- zout

## BAVETTE MET VENUSSCHELPEN EN COURGETTES

### BAVETTE ALLE VONGOLE E ZUCCHINE

Gooi de venusschelpen weg die kapot zijn of niet meteen dichtgaan als u er scherp op tikt. Leg de andere zo'n 5 minuten in een droge koekenpan op hoog vuur; ze moeten dan open zijn. Gooi de exemplaren die dicht blijven weg. Haal de diertjes uit de schelpen en houd ze apart. Verhit de olie in een pan, doe er de sjalot, knoflook en chilipeper bij en bak ze 5 minuten op laag vuur of tot de sjalot zacht is; roer af en toe. Gooi de knoflook weg, voeg de venusschelpen, courgettes en peterselie toe en bak ze 5 minuten. Giet er de wijn bij en laat hem verdampen. Voeg de tomaten en zout naar smaak toe en kook de saus 20-30 minuten pruttelend in. Kook de bavette in een grote pan water met zout beetgaar, laat ze uitlekken en roer ze door de courgettesaus.





Vorbereidingstijd: 5 min

Kooktijd: 10 min

Voor 4 personen

- 50 g boter
- 1 ui, in dunne plakjes
- 350 g penne
- 40 g Parmezaanse kaas, geraspt
- zout en peper



Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: 30 min

Voor 4 personen

- 6 eetlepels olie
- 2 tenen knoflook
- ½ verse chilipeper, zonder pitjes en fijngehakt
- 500 g tomaten uit blik, uitgelekt en kleingesneden
- 350 g gladde penne
- 1 eetlepel verse bladpeterselie, fijngehakt
- zout



Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: 5 min

Voor 4 personen

- 4 rijpe tomaten, ontveld en in blokjes
- 4 eetlepels natuur- of biologische yoghurt
- olijfolie
- 350 g penne
- 50 g zwarte olijven, ontpit en in plakjes
- 1 eetlepel verse bladpeterselie, fijngehakt
- 1 eetlepel verse kervel, fijngehakt
- zout en peper

## PENNE UIT DE PAN

### PENNE IN TEGAME

Smelt de boter in een pan en voeg de ui en de penne toe. Roer goed, zodat de penne met boter bedekt zijn, en voeg zo veel kokend water toe dat alles onderstaat. Voeg zout toe en kook de penne beetgaar; giet er zo nodig meer kokend water bij. Voeg peper naar smaak toe, doe de penne in een warme schaal en bestrooi ze met Parmezaanse kaas. Zet het gerecht meteen op tafel.

## PENNE ALL'ARRABBIATA

### PENNE ALL'ARRABBIATA

Verhit de olie in een koekenpan, doe er de tenen knoflook en de chilipeper bij, bak de tenen bruin en gooi ze weg. Doe de tomaten in de pan, voeg zout en peper naar smaak toe en laat alles 15 minuten pruttelen. Kook intussen de penne in een grote pan water met zout beetgaar, laat ze uitlekken en doe ze in de koekenpan. Meng het gerecht een paar minuten op hoog vuur, schep het in een warme schaal en bestrooi het met de peterselie.

## PENNE MET OLIJVEN EN TOMATEN

### PENNE CON OLIVE E POMODORI

Leg de tomaten in een grote kom en doe er zout en peper naar smaak bij. Roer er voorzichtig de yoghurt door en bedruppel ze met olijfolie. Kook de penne in veel kokend water met zout beetgaar. Laat ze uitlekken, doe ze in de kom, voeg de olijven en kruiden toe en roer even. Zet het gerecht meteen op tafel.





## AGNOLOTTI

Agnolotti zijn een specialiteit uit de Noordwest-Italiaanse streek Piemonte in de vorm van vierkante of ronde gevulde pasta. Het verhaal gaat dat de markies van Monferrato zijn kok Angelot opdroeg een feestmaaltijd te organiseren om een langverwachte overwinning te vieren. Met de weinige ingrediënten die hij tot zijn beschikking had, maakte hij een 'piat d'Angelot' ('Angelots gerecht'), bestaande uit kleine deegpakketjes die later agnolotti werden. Agnolotti hebben meestal een vleesvulling en worden opgediend met een simpele saus van hetzij het braadvocht van vlees, hetzij gesmolten boter. Heel traditioneel zijn agnolotti alla piemontese (agnolotti uit Piemonte, zie onder) met een vulling van kalfs- met rund- of varkensvlees.

## AGNOLOTTI UIT PIEMONTE

### AGNOLOTTI ALLA PIEMONTESE



Vorbereidingstijd: 1 uur 15 min,  
plus 1 uur rusten  
Kooktijd: 25 min  
Voor 6 personen

- 300 g bloem (liefst Italiaanse 00), plus iets extra voor het aanrecht
- 3 eieren, losgeklopt
- zout

Voor de vulling

- 250 g spinazie
- 400 g gestoofd rundvlees, gemalen
- 2 eierdooiers, losgeklopt
- 1 ei, losgeklopt
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt, plus wat extra

voor erbij

- 150 g gekookte ham, fijngehakt
- zout en peper

Maak deeg voor verse pasta (zie vers pastadeeg, blz. 139) met de genoemde hoeveelheden en laat het 1 uur rusten. Blancheer de spinazie, laat de blaadjes uitlekken, hak ze fijn en meng ze met het rundvlees in een kom. Roer er de dooiers, het hele ei, de Parmezaanse kaas en de ham door en breng het met zout en peper op smaak. Voeg een paar eetlepels stoofvocht van het vlees toe als het mengsel te droog is. Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit en snijd het in repen. Leg op één reep op regelmatige afstanden 1 theelepel vulling, leg er een andere reep op en druk het deeg rond de vulling goed aan. Snijd er met een pastawieltje vierkante agnolotti van. Kook ze 10 minuten in gezouten water. Laat ze uitlekken en overgiet ze met een jus van het rundvlees of met gesmolten boter met Parmezaanse kaas.



Vorbereidingstijd: 1 uur 15 min,  
plus 1 uur rusten  
Kooktijd: 35 min  
Voor 4 personen

- 300 g bloem, plus iets extra voor het aanrecht
- 2 eieren
- 2 eierdooiers
- 1 eetlepel olijfolie
- zout

- Voor de vulling
- 2 eetlepels olijfolie
  - 1 ui, fijngehakt
  - 1 teen knoflook, fijngehakt
  - mespunt verse tijm
  - 500 g cantharellen, fijngehakt
  - 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
  - zout en peper

- Voor de saus
- 50 g boter
  - 1 eetlepel verse tijm, fijngehakt
  - 40 g Parmezaanse kaas, geraspt

## RAVIOLI MET CANTHARELLEN EN TIJM

### RAVIOLI DI GALLINACCI AL TIMO

Maak het pastadeeg. Zeef de bloem op het aanrecht en maak een bergje met een kuiltje in het midden. Breek er 1 ei in en voeg de dooiers, de olie en wat zout toe. Kneed grondig, trek langzamerhand de droge elementen naar binnen. Maak er een bal van en laat hem 1 uur onder een schone theedoek rusten. Maak intussen de vulling. Verhit de olie in een ondiepe pan. Fruit de ui en de knoflook 5 minuten op laag vuur; roer af en toe. Voeg de tijm en paddenstoelen toe, breng alles met zout op smaak en laat het 20 minuten pruttelen; roer af en toe. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.

Roer er dan de kaas door en doe er zout en peper naar smaak bij. Klop het laatste ei in een kom los. Rol het deeg op een licht met bloem bestoven aanrecht dun uit en haal er rondjes van 8 cm doorsnee uit. Bestrijk ze allemaal met losgeklopt ei, leg er wat vulling op, vouw het deeg eroverheen en druk de randen goed aan. Kook de ravioli in veel water met zout tot ze komen bovendrijven en beetgaar zijn. Maak intussen de saus. Smelt de boter in een ondiepe pan en roer er de tijm door. Laat de ravioli uitlekken en roer ze voorzichtig door de saus. Schep ze in een warme schaal, zet ze meteen op tafel en geef de kaas er apart bij.