



GRANDI GUSTI

*De allermooiste gerechten uit
de Zuid-Italiaanse keuken*

KATIE PARLA

FOTOGRAFIE ED ANDERSON

INHOUD

Voorwoord 9 • Inleiding 10 • Zuid-Italië versus de Mezzogiorno 17
Het zuiden begrijpen 26 • Over dit boek 31
De Zuid-Italiaanse keuken 34

38

ANTIPASTI

Voorgerechten

62

ZUPPE E MINESTRE

Soepen en stoofschotels

84

PASTA

Pastavormen en -sauzen

114

PESCE

Vis

136

CARNE

Vlees

154

CONTORNI

Salades en bijgerechten

176

PANE, FOCACCIA, E PIZZA

Brood, focaccia
en pizza

208

DOLCI

Desserts

230

LIQUORI E COCKTAIL

Likeuren en
cocktails

Dankwoord 246 • Bibliografie 247 • Register 248



PACCHERI ALLA CILENTANA

Paccheri met kappertjes,
olijven, ansjovis en
gebakken broodkruimels

Voor 4-6 personen

60 ml extra vergine olijfolie, plus meer
als garnering
2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
4 gezouten ansjovisfilets, schoon-
gemaakt (zie blz. 134)
150 g Gaeta-olijven of andere zwarte
olijven, afgespoeld en ontpit
3 eetl. kappertjes, afgespoeld
zeezout
500 g paccheri
½ hoeveelheid Pane grattugiato fritto
(gebakken broodkruimels;
blz. 107), als garnering

Toen ik voor het eerst langs de Tyrreense kust van de Cilento reed, was ik verrast door spectaculaire natuur. Na de ene bocht groeiden kappertjesstruiken op steile kliffen en na de volgende bocht wankelden olijfgaarden op onmogelijk verticale terrassen. De groene pracht van de Cilento wordt zo nu en dan onderbroken door een dorpje waarin vissers hun netten in de helderste wateren van Italië werpen en kronkelende ansjovissen uit de Tyrreense Zee ophalen. Na veel bezoeken aan de Amalfikust, op slechts een uur rijden ten noorden van de Cilento, sta je er versteld van hoe ongerept sommige delen van Campania zijn, totaal onaangetast door het massatoerisme en de cruiseschepen die de Amalfikust tegenwoordig aandoen. Dit gerecht is een eerbetoon aan de meest onbedorven kustlijn van Campania, waar olijven en kappertjes groeien langs een zee vol ansjovis. De buisvormige paccheri houden de heerlijke saus mooi vast.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op lage kookstand. Voeg als de olie gaat glinsteren de knoflook en ansjovis toe en bak ze circa 2 minuten tot de knoflook goudbruin wordt en de ansjovis in de olie is gesmolten. Doe de olijven en kappertjes erbij en bak ze al roerend 1 minuut. Zet het fornuis onder de pan uit en laat de ingrediënten verder garen in de hete olie.

Breng intussen in een grote pan water op hoge stand aan de kook. Zout het water flink (zie blz. 31). Voeg als het zout is opgelost de paccheri toe en kook ze al dente (zie blz. 32). Laat de paccheri uitlekken en vang het pastawater op. Doe de pasta in de pan bij de olijven en kappertjes en meng goed. Voeg eventueel wat pastawater toe om de saus iets aan te lengen. Voeg zout naar smaak toe. Schep de pasta op, bestrooid met de broodkruimels en besprenkeld met wat olijfolie.

TIP Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om olijven van de beste kwaliteit te gebruiken. Met de simpele gerechten uit het zuiden staat elk ingrediënt in de kijker – de basisrecepten zijn zo lekker omdat ze afhankelijk zijn van ingrediënten die kwalitatief op hun hoogtepunt zijn. In Italië is het geen luxe om familie met een olijfgaard te hebben. Hoewel minder gebruikelijk dan vroeger, veel thuiskoks hebben nog altijd met de hand geoogste olijven tot hun beschikking. Dus als je niet naar Italië verhuist of geen boer met olijven kent, koop dan de beste olijven die je je kunt veroorloven (liever geen ingeblikte of in plakjes gesneden exemplaren). Mocht je geen Italiaanse speciaalzaak in de buurt hebben, ga dan op zoek naar Griekse, Turkse, Noord-Afrikaanse of Midden-Oosterse winkels. En mocht je alleen gekruide olijven vinden, spoel ze dan af voor gebruik of pekel ze zelf (zie blz. 50).



COZZE RIPIENE

Gevulde mosselen

Voor 4-6 personen

500 g mosselen (ca. 25), baarden
verwijderd en schoon geschrobd
(zie blz. 134)
150 g verse broodkruimels
2 eieren, losgeklopt
100 g tonijn op olie, uitgelekt
25 g pecorino romano, fijngeraspt
2 eetl. gehakte verse bladpeterselie
zeezout en versgemalen zwarte peper
400 g kerstomaatjes, gehalveerd
3 eetl. extra vergine olijfolie

De kustlijn van Puglia is door twee zeeën omgeven, de Adriatische en de Ionische Zee. Beide zeeën worden chronisch overbevist, waardoor schelp- en schaaldieren de weinige overgebleven duurzame opties zijn. *Pugliesi* eten mosselen op allerlei manieren, en zelfs gevulde mosselen zijn er weer in vele variaties – in het merendeel van de regio worden ze gevuld met gekruide broodkruimels en gefrituurd. Deze versie komt uit de Salento, de ‘hak’ van de laars van Italië. Ze is iets lichter, want de mosselen worden met de tomaten een soort van gaar gestoomd in hun schelpen. Verdubbel het recept als je het als hoofdgerecht wilt serveren. Anders zijn Cozze ripiene perfect bij de Insalata di polpo con le patate (blz. 133) en Scapece alla Gallipolina (blz. 127) in een grote antipasto op basis van vis.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Open de mosselen met een bot mes (zie blz. 134) boven een grote kom om het vocht op te vangen. Zet de geopende mosselen opzij.

Voeg de broodkruimels, eieren, tonijn, pecorino romano en peterselie toe aan de kom met het mosselvocht. Meng alles goed. Het moet een nat maar niet te vloeibaar mengsel zijn; voeg zo nodig wat water toe en strooi er wat zout en peper over. (De ingrediënten zijn al vrij zout, dus misschien heb je helemaal geen extra zout nodig.)

Leg met je handen ongeveer een eetlepel van het broodkruimelmengsel in elke open mossel en sluit de schelp voorzichtig om de vulling, maar laat wel iets van de vulling eruit lopen.

Schik de gevulde mosselen gelijkmatig in een grote ovenschaal.

Meng in een kleine kom de kerstomaatjes, 2-3 eetlepels water en de olijfolie. Voeg wat zout toe en schep goed om. Verdeel de tomaatjes gelijkmatig tussen de mosselen. Zet de schaal 20-25 minuten in de oven tot de vulling bruin is en de tomaatjes zacht zijn. Zet de oven nu op de grillstand en grill de mosselen 5 minuten om een goudbruine korst op de broodkruimelvulling te krijgen. Serveer ze op kamertemperatuur.

PESCE SPADA

ALLA SCILLANESE

Zwaardvisrolletjes

Voor 6-8 personen

6 eetl. extra vergine olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
6 takjes plus 3 eetl. fijngehakte verse
bladpeterselie
1 theel. peperoncino of chilivlokken
1 kg rijpe kerstomaatjes, gehalveerd
zeezout
180 g Pane grattugiato (gekruide
broodkruimels; zie recept hiernaast)
50 g pecorino romano, fijngeraspt
30 g kappertjes, afgespoeld en grof
gehakt
50 g olijven, afgespoeld en in blokjes
1,5 kg zwaardvis, vel verwijderd, in
5 mm dikke plakken van 5 x 10 cm

Op een steenworp afstand van de Straat van Messina, de smalle strook water die het vasteland van Italië van Sicilië scheidt, ligt de stad Scilla met een historische zwaardvisindustrie. De aan zee gelegen wijk Chianalea kijkt uit over een haventje dat ooit vol lag met *passarelle* (loopplanken), de typische zwaardvisschepen die zo werden genoemd vanwege hun 45 m lange voorstevens. Eeuwenlang waagden vissers zich op turbulente wateren om zwaardvis te vangen, die ze spotten vanaf de uitkijktoren van de passarella die aan de mast was bevestigd. De vangst werd in moten verkocht, bestreken met een vulling van kappertjes, die in het wild in de stenen muren van Scilla groeiden, en dan tot *involtini* opgerold.

Verhit 2 eetlepels van de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoge-lage kookstand. Voeg als de olie gaat glinsteren de knoflook toe en bak die circa 5 minuten tot hij net goudbruin is. Doe de takjes peterselie en peperoncino erbij en bak ze circa 30 seconden tot ze gaan geuren. Voeg de kerstomaatjes toe, doe er wat zout bij en bak de tomaatjes circa 10 minuten tot ze zacht zijn.

Meng intussen in een middelgrote kom de broodkruimels, pecorino romano, kappertjes, olijven, de resterende 4 eetlepels olijfolie, de 2 eetlepels gehakte peterselie en een paar eetlepels water of genoeg om een dikke pasta te vormen.

Leg de stukken zwaardvis plat op je werkblad en bestrooi ze aan weerszijden met zout. Verdeel het broodkruimelmengsel gelijkmatig over de zwaardvisfilets. Rol de vis rond de vulling op tot redelijk strakke involtini. Gebruik keukentouw of een paar cocktailprikkers om de rolletjes bij elkaar te houden; zorg dat de prikkers 'plat' liggen en dus niet omhoogsteken.

Leg de involtini in de pan met de tomatensaus, verhoog de kookstand naar middelhoog en stooft ze met het deksel erop circa 10 minuten tot de vis opaak ziet en redelijk stevig aanvoelt. Voeg als de saus er te droog uitziet een beetje water aan de pan toe voordat je de vis erin legt.

Serveer het gerecht meteen, gegarneerd met de overgebleven eetlepel gehakte peterselie.

TIP Als je geen keukentouw of cocktailprikkers hebt, rol de involtini dan strak op en leg ze dicht tegen elkaar in een kleinere pan.



Pane grattugiato

Gekruide broodkruimels

Voor ca. 180 gram

12-15 sneetjes droog boerenbrood, met korst, in hapklare stukken gescheurd

4 theel. gedroogde oregano of gehakte verse bladpeterselie

25 g pecorino romano, Parmezaanse kaas of grana padano, fijngeraspt

Verwarm de oven voor op 120 °C.

Spread het brood uit op een bakplaat en bak het 15-20 minuten tot het krokant en helemaal droog is.

Haal het uit de oven en laat afkoelen. Maal het brood in de keukenmachine op de pulsstand tot grove kruimels.

Doe de broodkruimels in een middelgrote kom, voeg de oregano en geraspte kaas toe en meng alles goed.

Bewaar het broodkruim maximaal 1 week in een luchtdichte trommel op kamertemperatuur.